

2024 - 2025

Angelina Anjos Costa

Magalhães

50047308

**Relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de
agressividade**

2024 - 2025

**Angelina Anjos Costa
Magalhães
50047308**

**Relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de
agressividade**

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Europeia, foi elaborada no âmbito do cumprimento dos requisitos exigidos para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação científica de Professora Doutora Lisa Roque, (*Professora Auxiliar*) da Universidade Europeia e do Professor Doutor Paulo Ferrajão, (*Professor Associado*) da Universidade Europeia.

A todas as pessoas que caminharam ao meu lado, deixo esta dedicatória como expressão da minha profunda gratidão pela sua presença e apoio constante. À minha família e amigos, em especial à minha mãe e ao meu filho, pelo amor incondicional, paciência e força que me transmitiram nos momentos mais exigentes. À Filipa Brito e à Zélia Coelho, pelo apoio constante, pelas palavras de incentivo e pela presença firme ao longo deste caminho.

À Professora Lisa Roque, pela orientação generosa, acompanhamento atento, encorajamento contínuo e por todo o material partilhado, que foi essencial para a realização deste trabalho.

A todos os colegas e especialmente à Daniela Gonçalves e docentes que marcaram o meu percurso académico e que, com o seu saber e dedicação, me ajudaram a desenvolver o gosto pela Psicologia Clínica e da Saúde.

Às colegas de trabalho Andreia Santos, Daniela Costa e Lucília Rente, pelo apoio diário, pelas palavras de motivação e pela entejuda que tanto contribuíram para manter o foco e a serenidade nos momentos de maior exigência.

E, muito especialmente, à Helena e à Renata, mais do que colegas, amigas para a vida. Pela partilha, pelo apoio mútuo, pelas lágrimas e pelas gargalhadas que tornaram esta jornada única e inesquecível. A todos, a minha mais profunda gratidão.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço aos meus orientadores, Professora Doutora Lisa Roque e Professor Doutor Paulo Ferrajão, pela orientação rigorosa, pela disponibilidade constante e pelo apoio científico e humano ao longo deste percurso. A vossa exigência aliada à sensibilidade foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Agradeço à Universidade Europeia e a todos os docentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, pelo conhecimento transmitido, que foi ampliando a minha forma de ver o ser humano em toda a sua complexidade.

Aos participantes deste estudo, deixo o meu sincero agradecimento pela confiança e generosidade ao partilharem vivências tão íntimas e sensíveis.

Às minhas colegas e amigas Helena e Renata, o meu profundo reconhecimento pelo apoio mútuo, incentivo constante e pelas conversas que, tantas vezes, serviram de âncora e motivação.

À minha colega Daniela, aluna do 2.º ano da Licenciatura em Psicologia, agradeço profundamente a ajuda preciosa, a amizade, a disponibilidade e o encorajamento que tanto contribuíram para este percurso.

Ao meu filho, agradeço profundamente por todo o apoio, carinho e encorajamento nesta etapa desafiante foste a minha maior motivação para continuar e acreditar até ao fim.

À minha mãe, que sempre me apoiou incondicionalmente, nunca deixou de acreditar em mim, foi a sua força que me ajudou a seguir em frente.

E, por fim, agradeço a mim mesma. Por ter persistido. Por ter continuado mesmo quando tudo parecia difícil. Esta dissertação é também uma conquista pessoal, que me fez aprender muito e uma prova de que vale a pena acreditar.

palavras-chave

Vinculação, agressividade, supressão emocional,
Ambivalência na expressão da raiva

resumo

O presente estudo teve como objetivo principal analisar a relação entre a qualidade da vinculação e os diferentes tipos de agressividade em adultos, explorando o papel mediador da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva. A investigação baseou-se num desenho quantitativo, transversal e correlacional, recorrendo a uma amostra de adultos da população geral. Foram utilizados os seguintes instrumentos: *Escala de Vinculação do Adulto* (EVA), o *Indirect, Direct Agression Questionnaire* (I-DAQ), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) e o *Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire* (AEEQ).

Os resultados revelaram que diferentes dimensões da vinculação se encontram direta e significativamente relacionadas com diferentes tipos de agressividade, nomeadamente, física e indireta. Também se verificaram efeitos indiretos (i.e., mediadores) significativos da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva, na relação entre as dimensões da vinculação e os diferentes tipos de agressividade.

Estes dados sugerem que a regulação emocional desempenha um papel relevante nos mecanismos que ligam as dimensões da vinculação à expressão agressiva. As implicações para a prática clínica incluem a importância de integrar a avaliação

da vinculação e da regulação emocional em contextos terapêuticos, bem como desenvolver intervenções que promovam estratégias emocionais mais adaptativas, especialmente em adultos com dificuldades na expressão da raiva.

Este estudo destaca a importância de intervenções voltadas para a regulação emocional como uma estratégia para reduzir comportamentos agressivos especialmente entre aqueles que apresentam padrões de vinculação inseguros.

Keywords

Attachment, aggression, emotional suppression, ambivalence over the expression of anger

abstract

The present study aimed to examine the relationship between attachment quality and different types of aggression in adults, exploring the mediating role of emotional suppression and ambivalence in the expression of anger. The research adopted a quantitative, cross-sectional, and correlational design, involving a sample of adults from the general population. Validated instruments were used to assess attachment through the *Escala de Vinculação do Adulto* (EVA), aggression with the *Indirect-Direct Aggression Questionnaire* (I-DAQ), emotional suppression with the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), and ambivalence in the expression of anger with the *Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire* (AEEQ).

The findings revealed significant direct relationships between different attachment dimensions and different types of aggression, namely, physical and indirect aggression. Results also shown significant indirect (i.e., mediating) effects of emotional suppression and ambivalence over the expression of anger, on the relationship between attachment dimensions and different types of aggression.

These results suggest that emotional regulation plays a key role in the mechanisms linking attachment to aggressive behaviors. From a clinical perspective, the findings highlight

the importance of integrating attachment assessment and emotional regulation strategies into therapeutic interventions, promoting adaptive emotional coping among adults experiencing difficulties in managing anger.

Overall, this study underscores the relevance of developing emotion regulation-focused interventions as a strategy to reduce dysfunctional aggression, particularly among individuals with insecure attachment patterns.

Índice

Introdução	16
1. Enquadramento teórico	20
2. Teoria da Vinculação	20
2.1 Base segura	21
2.2 Modelos Mentais Internos	22
2.3 Estilos de vinculação	24
2.4. Consequências Físicas e Psicológicas Associadas aos Diferentes Tipos de Vinculação	26
2.5 Implicações para a Regulação Emocional e Agressividade	28
3. Supressão Emocional	28
3.1 Fatores Associados ao Desenvolvimento da Supressão Emocional	30
3.2. Consequências Físicas e Psicológicas da Supressão Emocional	31
3.3 Relação entre a Supressão Emocional e a Vinculação	33
4. Ambivalência na expressão da raiva	34
4.1 Fatores Associados ao Desenvolvimento da Ambivalência na Expressão da Raiva	35
4.2 Consequências Físicas e Psicológicas da Ambivalência na Expressão da Raiva	37
4.3 Relações entre a Ambivalência na Expressão da Raiva e a Vinculação	38
5. Agressividade	39
5.1 Tipos de Agressividade	40
5.2 Relações entre Agressividade Vinculação, Supressão Emocional e Ambivalência na Expressão da Raiva	42
6. Objetivos do Estudo	45
6.1 Hipóteses de estudo	45

7. Metodologia	46
7.1 Participantes	46
7.2 Tipo de estudo	49
7.3 Instrumentos	49
7.4 Procedimentos	53
7.5 Análise de Dados	54
8. Resultados	55
8.1 Análise de mediação em série	58
9. Discussão	62
10. Pontos Fortes e Limitações	68
11. Implicações para prática clínica e Sugestões para investigação futura	69
12. Conclusão	71
Referências	73
Anexos	102
Anexo 1 – Protocolo de Investigação	102
Anexo 2 – Parecer da comissão de Ética	112

Lista de Tabelas

Tabela 1 – *Variáveis sócio-demográficas e clínicas*

Tabela 2 – *Médias e desvios-padrões para as dimensões da vinculação, supressão emocional, ambivalência na expressão da raiva e dimensões da agressividade.*

Tabela 3 - *Correlações de Pearson entre as dimensões da vinculação, a supressão emocional, ambivalência na expressão da raiva e as dimensões da agressividade.*

Lista de Figuras

Figura 1 - *Modelo Integrado de Mediação em Série do Efeito do Conforto com a Proximidade, Confiança nos Outros e Ansiedade nas Relações sobre a Agressão Física, Agressão Verbal e Agressão Indireta através da Supressão Emocional e Ambivalência na Expressão da Raiva*

Introdução

Estudos recentes apontam para uma prevalência significativa de dificuldades na regulação emocional entre adultos a nível global. Um estudo internacional realizado com 9.238 participantes de 10 sociedades distintas identificou uma classe de indivíduos “emocionalmente desregulados” (DYS), com uma prevalência média de 9,2 %, variando entre 6,1 % e 12,7 % (Ehrental et al., 2022). Paralelamente, uma análise global com mais de 1,5 milhões de participantes de 113 países revelou um aumento expressivo de sentimentos de angústia emocional, incluindo tristeza, preocupação, stress e raiva, passando de 25 % em 2009 para 31 % em 2021 (Sørensen et al., 2023). Estes dados reforçam a relevância científica e clínica de aprofundar o estudo sobre os mecanismos subjacentes às dificuldades de regulação emocional, nomeadamente na gestão de emoções negativas como a raiva, cuja desregulação tem sido fortemente associada a comportamentos agressivos. Em Portugal, estudos do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2023) indicam que aproximadamente 32 % da população adulta sofre de sintomas de ansiedade e 15 % relata episódios frequentes de agressividade ou conflitos emocionais. Segundo relatórios da Direção-Geral da Saúde (2020), situações de violência interpessoal, tanto no contexto familiar como profissional, têm-se mantido elevadas em Portugal, especialmente nos setores da saúde e da educação. Estes dados sublinham a relevância e a urgência de compreender os fatores emocionais e relacionais subjacentes à agressividade, nomeadamente a qualidade da vinculação e as estratégias de regulação emocional.

A escolha deste tema surge, assim, da necessidade de compreender em maior profundidade como os padrões de vinculação e os processos de regulação emocional influenciam os comportamentos agressivos na vida adulta. Esta escolha foi igualmente motivada pela experiência profissional enquanto diretora técnica numa instituição residencial, onde foi possível observar que, frequentemente, dificuldades emocionais não resolvidas se manifestam através de atitudes hostis, reações impulsivas ou agressividade relacional. Compreender os mecanismos emocionais subjacentes a estes comportamentos mostrou-se essencial para a gestão eficaz de conflitos interpessoais no

contexto institucional, bem como para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e prevenção com aplicação prática na promoção do bem-estar emocional e da convivência saudável.

A teoria da vinculação, proposta por Bowlby (1982), define a vinculação como um laço emocional duradouro que liga o indivíduo às suas figuras de cuidado e que oferece segurança em situações de stress. Esta relação afetiva constitui a base para o desenvolvimento emocional e social ao longo da vida. Um dos conceitos centrais desta teoria é o de “base segura”, que se refere à função da figura de vinculação como ponto de referência a partir do qual a criança pode explorar o mundo com confiança, sabendo que pode regressar em busca de conforto e proteção (Ainsworth et al., 1978).

Associado a esse sistema, desenvolvem-se os chamados modelos mentais internos, que consistem em representações mentais das figuras de vinculação, de si próprio e das relações interpessoais. Estes modelos moldam as expectativas do indivíduo em relação à acessibilidade e responsividade do outro e influenciam a percepção de si mesmo como digno de amor ou não (Bretherton, 1992).

Com base na qualidade das interações com as figuras de cuidado, formam-se diferentes padrões de vinculação: segura, insegura ansiosa, insegura evitante e desorganizada (Main & Solomon, 1990). A vinculação segura caracteriza-se por conforto com a intimidade e confiança na disponibilidade do outro. A vinculação ansiosa envolve hipervigilância a sinais de rejeição, intensa necessidade de proximidade e medo do abandono. A vinculação evitante caracteriza-se pela evitação da proximidade emocional e pela supressão dos sentimentos. Por fim, a vinculação desorganizada reflete uma ausência de estratégias coerentes para lidar com o stress relacional, frequentemente associada a experiências de trauma ou negligência.

As consequências destes padrões variam significativamente. A vinculação segura associa-se a uma boa regulação emocional, maior ajustamento social e menor propensão à agressividade. Em contraste, a vinculação ansiosa está frequentemente ligada a dificuldades na gestão da raiva, comportamentos impulsivos e maior agressividade reativa. A vinculação evitante tende a promover a supressão emocional, dificuldades de empatia e maior propensão a comportamentos agressivos

proativos e instrumentais (Mikulincer & Shaver, 2007). Assim, observa-se que os padrões inseguros, especialmente o ansioso e o evitante, estão frequentemente ligados à emergência de comportamentos agressivos, mediados por dificuldades na regulação emocional.

Neste contexto, destacam-se dois processos emocionais de relevo: a supressão emocional e a ambivalência na expressão da raiva. A supressão emocional refere-se à tentativa consciente de inibir a expressão de emoções já experienciadas (Gross, 1998). O seu desenvolvimento está geralmente associado a contextos onde a expressão emocional é desencorajada, como em famílias com elevado controlo emocional ou baixa responsividade afetiva. A longo prazo, o uso constante desta estratégia tem sido associado a maior ativação fisiológica, menor bem-estar psicológico, sintomatologia depressiva e dificuldades interpessoais (Gross & John, 2003). A investigação tem mostrado que indivíduos com vinculação evitante apresentam níveis mais elevados de supressão emocional, o que pode funcionar como mediador para a manifestação de agressividade instrumental e premeditada.

Por outro lado, a ambivalência na expressão da raiva define-se como a coexistência de impulsos para expressar e reprimir a raiva, o que gera um conflito interno e instabilidade emocional (Kassinove & Tafrate, 2002). Esta ambivalência tende a desenvolver-se em contextos ambíguos, onde a expressão da raiva é por vezes punida e por vezes reforçada. Está associada a níveis elevados de ansiedade, tensão interna, explosões de raiva desproporcionais e dificuldades na resolução de conflitos. Este padrão é frequentemente observado em indivíduos com vinculação ansiosa, que oscilam entre a expressão intensa de emoções e o medo de rejeição.

A investigação tem demonstrado relações significativas entre os padrões de vinculação e os diferentes tipos de agressividade. A vinculação ansiosa tende a predispor à agressividade reativa, enquanto a vinculação evitante está mais relacionada com comportamentos agressivos proativos. Além disso, tanto a supressão emocional como a ambivalência na expressão da raiva parecem funcionar como mediadores importantes nesta relação. A supressão emocional, frequentemente observada em indivíduos com vinculação evitante, dificulta a descarga emocional saudável e tende a favorecer expressões agressivas planeadas (Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2016). Por

outro lado, a ambivalência emocional, mais comum em padrões de vinculação ansiosa, contribui para respostas explosivas e desproporcionais em situações de conflito, refletindo dificuldades na integração e regulação das experiências emocionais (King & Emmons, 1990; Zimmer-Gembeck et al., 2017).

Desta forma, compreender a interação entre vinculação, supressão emocional, ambivalência na expressão da raiva e agressividade permite uma análise mais completa dos mecanismos subjacentes ao comportamento agressivo. Esta compreensão é essencial para o desenvolvimento de intervenções psicológicas eficazes, especialmente em contextos clínicos, educacionais e sociais, visando a promoção da saúde mental e a prevenção da violência. Nesse seguimento, este estudo tem como objetivo compreender a relação entre os padrões de vinculação e a manifestação de comportamentos agressivos dos indivíduos, considerando o papel mediador da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva. Pretende-se ainda explorar como estas variáveis se inter-relacionam, influenciando o ajustamento emocional e comportamental dos indivíduos.

1. Enquadramento teórico

2. Teoria da Vinculação

A Teoria da Vinculação, proposta por John Bowlby (1969, 1982), constitui uma das abordagens mais influentes na compreensão do desenvolvimento socioemocional e da formação de laços afetivos ao longo da vida. Fundamentada em pressupostos da etologia, da psicologia do desenvolvimento e da psicanálise, esta teoria diz-nos que os vínculos formados entre a criança e as figuras cuidadoras durante os primeiros anos de vida moldam os modelos internos de funcionamento emocional e relacional. Esses modelos, denominados modelos mentais internos, organizam as expectativas e perceções sobre o *self* e os outros, influenciando diretamente a forma como os indivíduos regulam emoções, estabelecem intimidade e enfrentam o stress interpessoal (Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

A vinculação é entendida como um sistema inato de comportamento que visa garantir a proximidade com figuras protetoras em situações de ameaça ou desconforto, promovendo a segurança e a regulação afetiva (Bowlby, 1988). Quando o cuidador é consistente, responsivo e sensível, favorece-se o desenvolvimento de uma vinculação segura, caracterizada por confiança nas relações, autonomia emocional e estratégias adaptativas de coping (Sroufe, 2005). Em contrapartida, padrões de cuidado inconsistentes, negligentes ou negativos conduzem à formação de estilos de vinculação inseguros, tais como o estilo ansioso ou o evitante, que se associam a dificuldades na gestão emocional e nas relações interpessoais (Ainsworth et al., 1978; Mikulincer & Florian, 1998).

A aplicação da teoria da vinculação ao longo da vida adulta tem sido amplamente validada. Em adultos, os estilos de vinculação influenciam significativamente a forma como se expressam emoções, se procura suporte social, se estabelece intimidade e se lida com conflitos (Fraley & Shaver, 2000; Gillath et al., 2016). A investigação empírica tem demonstrado que a vinculação insegura está associada a uma maior propensão à desregulação emocional, a dificuldades na resolução de problemas interpessoais e à manifestação de comportamentos desadaptativos, incluindo a agressividade (Levy et al., 2018; Kim & Nusslock, 2021).

Neste sentido, a Teoria da Vinculação oferece um enquadramento teórico robusto para a análise da relação entre experiências precoces de vinculação, estratégias de regulação emocional e padrões comportamentais em adultos. O reconhecimento das implicações clínicas dos estilos de vinculação é fundamental para a conceção de intervenções terapêuticas centradas na reestruturação de crenças disfuncionais, na promoção da vinculação segura e no desenvolvimento de competências emocionais ajustadas (Cassidy & Shaver, 2018; Pepping et al., 2015).

2.1 Base segura

O conceito de base segura constitui um dos fundamentos centrais da Teoria da Vinculação, sendo introduzido por Bowlby (1988) e desenvolvido empiricamente por Ainsworth et al. (1978). Este conceito descreve a função protetora e reguladora da figura de vinculação, que proporciona à criança um ponto de apoio emocional estável a partir do qual esta pode explorar o ambiente de forma segura. A perceção de que o cuidador está disponível e acessível em momentos de necessidade permite à criança desenvolver sentimentos de confiança, segurança e autonomia (Cassidy & Shaver, 2018).

A base segura promove o equilíbrio entre dois sistemas comportamentais inatos e interdependentes: o sistema de vinculação, que motiva a busca por proximidade e conforto em situações de ameaça ou insegurança, e o sistema de exploração, que orienta a curiosidade, aprendizagem e interação com o ambiente. Quando estes sistemas estão em funcionamento equilibrado, a criança sente-se segura para explorar o mundo, sabendo que pode recorrer à figura de apego sempre que necessário (Ainsworth et al., 1978; Waters & Cummings, 2000).

A presença de uma base segura tem implicações profundas no desenvolvimento socioemocional, promovendo a construção de modelos mentais internos positivos, representações mentais estáveis sobre si próprio como digno de amor e os outros como fiáveis e responsivos (Mikulincer & Shaver, 2016). Estes modelos orientam a forma como o indivíduo regula as suas emoções, lida com desafios interpessoais e estabelece vínculos significativos ao longo da vida.

Na idade adulta, o papel de base segura é frequentemente desempenhado por parceiros românticos, amigos íntimos ou até profissionais de saúde mental em contextos terapêuticos. Adultos que experienciaram uma base segura tendem a demonstrar maior resiliência emocional, maior competência relacional e menor propensão para comportamentos desadaptativos, como o evitamento, a agressividade ou a supressão emocional (Gillath et al., 2016; Raby et al., 2022). Estes indivíduos também apresentam estratégias de coping mais adaptativas, incluindo a reavaliação cognitiva e a expressão assertiva de emoções (Gross & John, 2003).

Por outro lado, a ausência de uma base segura, frequentemente associada a experiências precoces de negligência, rejeição ou imprevisibilidade no cuidado, pode resultar no desenvolvimento de estilos de vinculação inseguros, afetando negativamente a percepção de apoio social e o ajustamento psicológico (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016). Indivíduos com vinculação insegura tendem a apresentar dificuldades na regulação emocional, baixa autoestima e um padrão relacional marcado pela hipervigilância ou pelo evitamento, o que compromete o estabelecimento de relações de confiança e a gestão adequada da raiva (Kim & Nusslock, 2021).

A literatura empírica recente reforça que a base segura atua como um fator protetor transversal, promovendo o bem-estar psicológico, a adaptação relacional e a prevenção de perturbações emocionais e comportamentais (Gómez-Ortiz et al., 2022). Neste sentido, a percepção de base segura assume um papel mediador crucial entre a qualidade do vínculo e os resultados emocionais e sociais ao longo da vida, constituindo-se como um elemento central em intervenções terapêuticas que visam promover a segurança afetiva e a regulação emocional.

2.2 Modelos Mentais Internos

Os modelos mentais internos representam estruturas cognitivas e afetivas que se desenvolvem ao longo da infância, com base nas experiências relacionais precoces com as figuras de vinculação. Segundo Bowlby (1969/1982). Estes modelos funcionam como esquemas internos que orientam a percepção do *self*, dos outros e das dinâmicas relacionais, influenciando a forma como o indivíduo interpreta e reage às experiências interpessoais ao longo da vida.

Estes modelos organizam a experiência emocional e comportamental em contextos de proximidade, proteção e dependência, funcionando como mapas internos que regulam as expectativas, as respostas emocionais e os padrões de comportamento social (Bretherton & Munholland, 2008). Um cuidador sensível e responsável promove a construção de um modelo interno positivo, a criança sente-se amada, segura e digna de cuidado, e desenvolve confiança nos outros como figuras protetoras e disponíveis (Cassidy & Shaver, 2018). Em contraste, a negligência emocional, a rejeição ou a imprevisibilidade dos cuidadores geram modelos internos negativos, associados à percepção de si como indigno de afeto e dos outros como pouco fiáveis ou ameaçadores (Mikulincer & Shaver, 2016).

Com o passar do tempo, os modelos mentais tendem a estabilizar e a consolidar-se como referências internalizadas para lidar com novas experiências relacionais, funcionando como filtros interpretativos da realidade social. Embora relativamente estáveis, esses modelos podem ser revistos e ajustados ao longo da vida, sobretudo em contextos de relações significativas seguras ou em processos terapêuticos (Sroufe, 2005).

No domínio psicológico, os modelos mentais internos têm um papel determinante na regulação emocional, na forma como o sujeito gere o afeto negativo e positivo, lida com frustração e mantém o equilíbrio relacional. Modelos positivos estão associados a estratégias adaptativas, como a reavaliação cognitiva e a expressão emocional assertiva, enquanto modelos negativos contribuem para mecanismos desadaptativos, como a supressão emocional, a ambivalência afetiva ou a manifestação de comportamentos agressivos, principalmente em situações de ameaça relacional (Kim & Nusslock, 2021).

Do ponto de vista empírico, a literatura demonstra que os modelos mentais internos estão diretamente associados aos estilos de vinculação. A vinculação segura corresponde a modelos positivos de si e dos outros, enquanto a vinculação evitante e ansiosa corresponde, respetivamente, a modelos negativos dos outros e/ou de si próprio (Mikulincer & Shaver, 2016). Estes padrões relacionais influenciam significativamente o funcionamento interpessoal, o ajustamento emocional e

o risco de psicopatologia, especialmente em domínios como a ansiedade, depressão e agressividade relacional (Levy et al., 2018).

Assim, os modelos mentais internos não só traduzem a história relacional do indivíduo, como também constituem um mecanismo central de mediação entre as experiências precoces e o funcionamento emocional e comportamental na idade adulta. A compreensão destes modelos permite identificar padrões disfuncionais de relação e representa um ponto-chave para intervenções psicoterapêuticas orientadas para a promoção da vinculação segura e da autorregulação emocional.

2.3 Estilos de vinculação

A vinculação refere-se a um sistema comportamental inato, desenvolvido ao longo da evolução, cuja função primordial é garantir a proximidade, proteção e sobrevivência da criança perante situações de ameaça ou insegurança (Bowlby, 1982). Este sistema é ativado nas interações precoces com as figuras cuidadoras e estabelece as bases para a construção dos chamados modelos operacionais internos, representações cognitivas e emocionais relativamente ao *self* e aos outros, que moldam a forma como os indivíduos experienciam e gerem as suas relações interpessoais ao longo da vida (Cassidy et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

A qualidade do vínculo estabelecido com os cuidadores, especialmente nos primeiros anos de vida, influencia o desenvolvimento emocional, a perceção de segurança nas relações e as estratégias utilizadas para regular as emoções. Com base na consistência, sensibilidade e responsabilidade do cuidado parental, emergem diferentes estilos de vinculação, que se mantêm relativamente estáveis ao longo do ciclo vital e estão diretamente associados ao funcionamento emocional, ao ajustamento psicológico e à gestão do stress relacional (Grossmann et al., 2006; Sroufe, 2005).

Vinculação Segura

O estilo de vinculação seguro é desenvolvido quando a criança experimenta cuidados consistentes, sensíveis e previsíveis. Este padrão é caracterizado por uma perceção positiva de si e dos outros, confiança na responsividade das figuras de vinculação e elevada capacidade de autorregulação emocional. Adultos com vinculação segura tendem a desenvolver relações íntimas

satisfatórias, a utilizar estratégias de coping eficazes, como a reavaliação cognitiva, e apresentam menores níveis de vulnerabilidade a comportamentos desadaptativos, como a agressividade (Mikulincer & Shaver, 2016; Raby et al., 2022; Zimmermann & Iwanski, 2014). Este estilo de vinculação constitui, portanto, um fator protetor importante para o bem-estar emocional.

Vinculação Insegura Evitante

A vinculação evitante desenvolve-se quando a figura de vinculação é emocionalmente indisponível ou rejeição. Este estilo de vinculação caracteriza-se pela valorização excessiva da autonomia, pela supressão de emoções negativas e pelo evitamento da intimidade. Indivíduos com vinculação evitante tendem a desvalorizar a importância das relações interpessoais e a minimizar a expressão emocional como forma defensiva de evitar rejeição. Como resultado, demonstram dificuldades em reconhecer e partilhar necessidades afetivas, recorrendo frequentemente à supressão emocional e ao distanciamento relacional (Fraley & Shaver, 2000; Kim & Nusslock, 2021). A acumulação de emoções não expressas pode gerar tensão interna, culminando em respostas passivo-agressivas ou num evitamento crónico de situações emocionais intensas.

Vinculação Insegura Ansiosa ou Resistente-Ambivalente

Neste padrão, a experiência de cuidado é percebida como inconsistente ou imprevisível. Este estilo caracteriza-se por uma percepção negativa de si e uma visão ambivalente dos outros. Resulta de cuidados inconsistentes, nos quais a criança não consegue prever a disponibilidade emocional do cuidador. Como consequência, os indivíduos com este estilo procuram validação constante, demonstram medo intenso de rejeição e tendem a desenvolver hipervigilância afetiva (Mikulincer & Florian, 1998; Pietromonaco & Beck, 2019). A regulação emocional é muitas vezes instável e exagerada, favorecendo respostas impulsivas e reativas, como explosões de raiva em contextos de frustração ou abandono percebido.

Vinculação Desorganizada

A vinculação desorganizada é o estilo menos adaptativo e está frequentemente associada a experiências traumáticas precoces, negligência severa, abuso ou perda das figuras de vinculação.

Nestes casos, a figura de vinculação é simultaneamente fonte de conforto e de medo, gerando comportamentos contraditórios e desorganizados (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016). Caracteriza-se por padrões contraditórios e desorientados de comportamento, refletindo uma ausência de estratégias coerentes para lidar com o stress emocional (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016). Indivíduos com este padrão podem demonstrar simultaneamente aproximação e evitação em contextos de intimidade, expressando comportamentos imprevisíveis, agressivos ou dissociativos. A literatura associa este estilo a elevados níveis de psicopatologia, dificuldade na regulação afetiva e maior risco de comportamentos agressivos internalizados ou externalizados (Granqvist et al., 2017).

A compreensão destes estilos de vinculação é fundamental para a investigação clínica e para a prática psicoterapêutica, dado que influenciam significativamente a forma como os indivíduos regulam as emoções, gerem os relacionamentos e respondem ao stress.

2.4. Consequências Físicas e Psicológicas Associadas aos Diferentes Tipos de Vinculação

A qualidade da vinculação desenvolvida na infância exerce uma influência duradoura sobre a saúde mental, emocional e física ao longo da vida. Os diferentes estilos de vinculação estão associados a perfis distintos de funcionamento psicológico e fisiológico, afetando a forma como os indivíduos processam emoções, gerem o stress e se relacionam com os outros (Cassidy & Shaver, 2018; Mikulincer & Shaver, 2016).

Vinculação Segura

A vinculação segura está associada a um conjunto de consequências psicológicas positivas, tais como:

- Maior resiliência emocional, com capacidade para gerir emoções de forma eficaz (Raby et al., 2022);
 - Menor prevalência de sintomatologia ansiosa e depressiva (Sroufe, 2005);
 - Desenvolvimento de relações interpessoais estáveis e satisfatórias (Gross & John, 2003).
- Fisicamente, a segurança na vinculação está correlacionada com menor ativação crónica do

eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), resultando em menor reatividade ao stress e melhor saúde cardiovascular (Luecken & Lemery, 2004).

Vinculação Insegura Ansiosa (ou Resistente-Ambivalente)

Indivíduos com este estilo apresentam maiores dificuldades psicológicas, como:

- Elevada reatividade emocional e instabilidade afetiva;
- Vulnerabilidade a sintomas de ansiedade, depressão e ideação obsessiva (Pietromonaco & Beck, 2019);
- Comportamentos interpessoais impulsivos e agressivos em resposta a frustração relacional (Mikulincer & Florian, 1998). Este padrão está frequentemente associado à ambivalência na expressão da raiva, caracterizada pelo desejo de expressar emoções contrastando com a inibição emocional, contribuindo para sofrimento emocional e conflitos interpessoais (King & Emmons, 1990). A nível físico, observa-se maior ativação fisiológica e stress crónico, com impacto negativo sobre o sistema imunitário (Diamond & Fagundes, 2010).

Vinculação Insegura Evitante

Este tipo de vinculação está relacionado com diversas consequências adversas:

- Supressão emocional crónica, dificultando a expressão de emoções e a intimidade (Fraley & Shaver, 2000);
- Tendência para comportamentos interpessoais passivo-agressivos, devido ao acúmulo de tensão emocional (Robertson et al., 2012);
- Dificuldades na resolução de conflitos e em manter relações significativas (Kim & Nusslock, 2021). Fisiologicamente, a supressão contínua das emoções associa-se a maior ativação simpática, hipertensão e enfraquecimento da resposta imunológica (Gross, 2002).

Vinculação Desorganizada

A vinculação desorganizada, geralmente resulta de experiências traumáticas ou negligência severa, está fortemente associada a psicopatologias graves:

- Desorganização afetiva, com expressão emocional instável e imprevisível;

- Dificuldade em desenvolver estratégias consistentes de coping;
- Maior risco de comportamentos autodestrutivos, dissociativos e interpessoais desregulados (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 2016). Fisicamente, o stress prolongado pode provocar alterações neurobiológicas, como hipersensibilidade ao cortisol e disfunções no sistema nervoso autónomo (Lanius et al., 2010).

De modo geral, os estilos de vinculação inseguros, especialmente os evitantes e ansiosos, estão fortemente implicados na emergência de estratégias disfuncionais de regulação emocional, como a supressão e a ambivalência na expressão da raiva. Estas estratégias, por sua vez, contribuem para a ocorrência de comportamentos agressivos, diretos ou indiretos, estabelecendo um elo entre vinculação precoce, funcionamento emocional e expressão comportamental (Levy et al., 2018; Pepping et al., 2015).

Assim, compreender as consequências dos diferentes estilos de vinculação permite não apenas identificar fatores de risco psicossociais e fisiológicos, mas também formular hipóteses sobre os mecanismos que ligam a vinculação à agressividade e às variáveis mediadoras em estudo.

2.5 Implicações para a Regulação Emocional e Agressividade

A evidência empírica indica que os estilos inseguros de vinculação, especialmente os estilos evitante e ansioso, estão fortemente associados à desregulação emocional, ao uso de estratégias ineficazes, como a supressão emocional, e ao aumento da probabilidade para comportamentos agressivos, tanto diretos quanto indiretos (Levy et al., 2018; Robertson et al., 2012). A vinculação, enquanto modelo relacional, influencia a perceção de ameaça interpessoal, a intensidade da resposta emocional e os mecanismos de controlo afetivo. Neste sentido, o estilo de vinculação emerge como uma variável preditiva central para a compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes à agressividade, reforçando a importância do seu estudo em contextos clínicos e investigativos.

3. Supressão Emocional

A supressão emocional é uma estratégia de regulação emocional que consiste na tentativa deliberada de inibir a expressão externa de emoções já desencadeadas, principalmente em contextos

sociais (Gross, 1998). Esta estratégia atua sobretudo ao nível da modulação comportamental, reduzindo sinais expressivos como gestos, expressões faciais e manifestações verbais de afeto (John & Gross, 2004).

Embora em certos contextos sociais a supressão possa ser considerada adaptativa, a sua utilização frequente e inflexível associa-se a diversas consequências negativas ao nível psicológico e fisiológico. Estudos demonstram que a supressão não reduz a experiência emocional interna, mas aumenta a ativação do sistema nervoso autónomo, contribuindo para maior reatividade fisiológica ao stress (Gross & Levenson, 1997; Moore et al., 2008). Adicionalmente, esta estratégia compromete a autenticidade emocional nas interações interpessoais, conduzindo a dificuldades na comunicação emocional, redução do suporte social percebido e maior vulnerabilidade à sintomatologia depressiva (John & Gross, 2004).

Empiricamente, a supressão emocional tem sido associada a estilos de vinculação inseguros, particularmente o evitante, no qual a expressão de vulnerabilidade emocional é percebida como uma ameaça à autonomia ou como um risco interpessoal (Mikulincer & Shaver, 2016). Indivíduos com vinculação evitante tendem a recorrer a estratégias de supressão como forma defensiva de manter o controlo emocional e evitar a dependência afetiva.

Esta ligação entre supressão e vinculação é particularmente relevante no contexto da agressividade. A contenção crónica de estados emocionais negativos, como a raiva, pode levar à acumulação de tensão interna, culminando em comportamentos agressivos de tipo indireto ou explosivo. Estudos como os de Robertson et al. (2012) demonstram que a supressão emocional está correlacionada com manifestações de agressividade passivo-agressiva, dificuldades na modulação da raiva e expressão emocional disfuncional. Assim, a supressão emocional não apenas compromete o bem-estar psicológico, mas também contribui para padrões relacionais disfuncionais e para a emergência de comportamentos desadaptativos.

3.1 Fatores Associados ao Desenvolvimento da Supressão Emocional

O desenvolvimento da supressão emocional resulta de uma complexa interação entre fatores individuais, relacionais e socioculturais, que influenciam a forma como os indivíduos aprendem a lidar com a expressão emocional desde a infância. Esta estratégia, embora possa assumir uma função adaptativa em contextos específicos, tende a consolidar-se como padrão disfuncional quando utilizada de forma persistente. A seguir, apresentam-se os principais fatores empiricamente associados ao desenvolvimento da supressão emocional.

Estilos de Vinculação Inseguros

A literatura tem demonstrado uma associação significativa entre estilos de vinculação inseguros, sobretudo o estilo evitante, e o uso frequente da supressão emocional. Indivíduos com vinculação evitante percebem a expressão emocional como um risco à autonomia e à aceitação social, optando por estratégias de inibição afetiva como forma de autoproteção (Mikulincer & Shaver, 2016). A contenção emocional passa, nestes casos, a fazer parte de um modelo operativo interno que privilegia o distanciamento e a autossuficiência afetiva.

Práticas Parentais e Experiências Precoces

O modo como os cuidadores reagem às emoções da criança influencia decisivamente a forma como ela aprende a regular as suas próprias emoções. Crianças cujas figuras parentais respondem com punição, rejeição ou negligência à expressão de afetos, particularmente tristeza ou raiva, tendem a internalizar a crença de que expressar emoções é indesejável ou perigoso. Estas experiências favorecem o desenvolvimento precoce de estratégias como a supressão emocional (Morris et al., 2007; Thompson, 1994).

Normas Culturais e de Género

Determinados contextos culturais e sociais valorizam o controlo emocional e a racionalidade em detrimento da expressividade, promovendo assim o uso da supressão emocional. Normas culturais que encorajam a contenção, especialmente em homens, contribuem para a inibição de afetos considerados como sinais de fraqueza, como o medo ou a tristeza (Butler et al., 2003; Gross & John,

2003). Esta influência sociocultural é particularmente relevante na construção de ideais de masculinidade emocionalmente restritiva.

Traços de Personalidade

Certas características de personalidade têm sido associadas a uma maior tendência para a supressão emocional. Indivíduos com elevado neuroticismo, baixa abertura à experiência ou elevado autocontrolo demonstram maior propensão para inibir as suas emoções em situações interpessoais (John & Gross, 2004; Soto et al., 2011). Estas disposições influenciam a perceção de ameaça associada à expressão emocional.

Experiências traumáticas ou Adversidade Emocional

Histórias de trauma, abuso emocional ou negligência estão fortemente associados ao desenvolvimento de estratégias defensivas, incluindo a supressão emocional. Nestes casos, a inibição afetiva é mobilizada como forma de evitar reviver dor emocional intensa, constituindo uma resposta adaptativa a curto prazo, mas disfuncional se mantida cronicamente (Cloitre et al., 2005; Ford et al., 2011).

3.2. Consequências Físicas e Psicológicas da Supressão Emocional

A utilização crónica da supressão emocional, entendida como o esforço deliberado para inibir a expressão externa de emoções, tem sido amplamente associada a consequências negativas para a saúde psicológica, fisiológica e relacional. Embora possa funcionar como estratégia momentânea de ajustamento em determinados contextos sociais, o seu uso sistemático revela-se disfuncional a longo prazo (Gross & John, 2003).

Comprometimento da Saúde Mental

Diversos estudos têm demonstrado uma associação robusta entre supressão emocional e aumento da sintomatologia psicopatológica. Indivíduos que recorrem frequentemente a esta estratégia apresentam níveis mais elevados de ansiedade, depressão, stress pós-traumático e dificuldades de regulação afetiva (Moore et al., 2008; Gross & Levenson, 1997). Ao impedir a expressão e o

processamento emocional, a supressão intensifica a carga cognitiva e compromete o ajustamento psicológico, dificultando o coping adaptativo (John & Gross, 2004).

Redução do Bem-Estar Psicológico

A utilização reiterada da supressão está negativamente correlacionada com indicadores de bem-estar subjetivo, como autoestima, satisfação com a vida e autenticidade emocional (Gross & John, 2003). Esta estratégia contribui para o sentimento de desconexão emocional, tanto intrapessoal como interpessoal, e está associada a maiores níveis de ruminância, alienação e sofrimento psicológico (Srivastava et al., 2009).

Disfunções Fisiológicas

No plano somático, a supressão emocional está relacionada com alterações fisiológicas adversas. Estudos longitudinais revelam uma ativação persistente do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), o que se traduz em aumento da libertação de cortisol, elevação da pressão arterial, menor variabilidade da frequência cardíaca e níveis inflamatórios exacerbados, fatores que aumentam o risco de doenças cardiovasculares, metabólicas e imunológicas (Egloff et al., 2002; Appleton et al., 2013; Radley et al., 2015).

Impacto nas Relações Interpessoais

Pessoas que habitualmente suprimem emoções são frequentemente percebidas como frias, menos empáticas e menos autênticas nas suas interações sociais (Butler et al., 2003). A ausência de expressividade emocional reduz a reciprocidade afetiva, enfraquece os laços interpessoais e está associada a maiores níveis de solidão, desconfiança e conflitos relacionais (Impett et al., 2012).

Relação com Agressividade Indireta e Reatividade Emocional

A supressão crónica está também associada ao acúmulo de tensão emocional não expressa, o que pode resultar em explosões emocionais desproporcionadas ou comportamentos agressivos indiretos. Esta relação é particularmente evidente em indivíduos com estilos de vinculação inseguros, que tendem a usar a supressão como defesa contra a vulnerabilidade emocional, o que os torna mais propensos a reações hostis ou passivo-agressivas (Robertson et al., 2012; Mikulincer & Shaver, 2016).

3.3 Relação entre a Supressão Emocional e a Vinculação

A supressão emocional, definida como a inibição consciente da expressão emocional, encontra-se estreitamente relacionada com os estilos de vinculação desenvolvidos na infância. A Teoria da Vinculação, formulada por Bowlby (1982), propõe que os modelos operacionais internos formados a partir das interações precoces com os cuidadores moldam a forma como os indivíduos percebem e regulam as suas emoções ao longo da vida (Bretherton & Munholland, 2008; Mikulincer & Shaver, 2016).

Vinculação Segura e Supressão Emocional

Indivíduos com vinculação segura tendem a utilizar estratégias de regulação emocional mais adaptativas, como a reavaliação cognitiva e a expressão emocional assertiva (Gross & John, 2003). Nestes casos, a emoção é vista como legítima e partilhável, sendo a supressão uma estratégia menos frequente e reservada para contextos socialmente apropriados (Zimmermann & Iwanski, 2014). A confiança na responsabilidade do outro reduz a necessidade de esconder os afetos e facilita a expressão emocional autêntica (Cassidy & Shaver, 2018).

Vinculação Insegura e Supressão Emocional

Por outro lado, os estilos de vinculação inseguros, evitante e ansioso/ambivalente, estão fortemente associados à adoção crónica de estratégias de regulação emocional menos eficazes, como a supressão emocional (Mikulincer & Shaver, 2016; Pepping et al., 2015).

Vinculação evitante: Este estilo caracteriza-se pela minimização das necessidades emocionais e pela evitação da intimidade. Indivíduos evitantes frequentemente recorrem à supressão emocional como forma de manter distância afetiva e preservar a autoimagem de autossuficiência. A expressão emocional é percebida como fraqueza ou risco, o que leva a um padrão de inibição constante dos afetos (Fraley & Shaver, 2000; Gross, 2002). Estudos demonstram que a supressão é particularmente prevalente neste grupo, funcionando como uma estratégia defensiva que contribui para a regulação emocional rígida e socialmente desconectada (Shaver & Mikulincer, 2007).

Vinculação ansiosa/resistente-ambivalente: Embora estes indivíduos apresentem hipervigilância emocional e tendência para expressar emoções de forma intensa, podem também recorrer à supressão por medo de rejeição ou perda da relação. Essa oscilação gera ambivalência entre o impulso de expressar emoções e o receio das consequências da sua exposição (Mikulincer & Florian, 1998). Esta ambivalência compromete a autenticidade emocional e pode estar na base de reações afetivas desreguladas e comportamentos interpessoais inconsistentes (King & Emmons, 1990).

Estudos longitudinais confirmam que a vinculação insegura prediz uma maior utilização de estratégias de regulação disfuncionais, como a supressão, e que essa tendência está associada a sofrimento psicológico, dificuldades relacionais e vulnerabilidade a sintomatologia depressiva e ansiosa (Pepping et al., 2015; Robertson et al., 2012). Além disso, a supressão emocional mediada pela vinculação insegura tem sido associada a menor empatia, menos suporte social percebido e maior risco de isolamento emocional (English & John, 2013).

Este padrão é particularmente relevante no contexto da agressividade: a supressão crónica da expressão emocional pode resultar em tensão acumulada e desencadear comportamentos agressivos indiretos, como passivo-agressividade, ou explosões emocionais desproporcionadas, sobretudo quando acompanhada por falhas na capacidade de mentalização e contenção afetiva (Robertson et al., 2012; Mikulincer & Shaver, 2016).

4. Ambivalência na expressão da raiva

A ambivalência na expressão da raiva refere-se à experiência simultânea de desejo e hesitação em expressar esse afeto, caracterizada por conflitos internos sobre se, quando e como expressar emoções de raiva (King & Emmons, 1990). Esta experiência emocional é marcada por uma incongruência entre a vivência afetiva interna e a expressão comportamental, frequentemente motivada por medos interpessoais como rejeição, conflito ou julgamento negativo (Barrett et al., 2001).

Indivíduos com elevados níveis de ambivalência emocional tendem a sentir uma necessidade intensa de comunicar os seus afetos, especialmente a raiva, mas enfrentam uma inibição significativa

no momento de os expressar. Esta inibição resulta numa tensão interna acumulada, que favorece a ruminação emocional, a instabilidade afetiva e a utilização de estratégias de regulação emocional menos adaptativas, como a supressão (Traue & Deighton, 2015; Gross & John, 2003).

As consequências psicológicas da ambivalência na expressão da raiva incluem maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade e depressão, sentimentos de alienação emocional e dificuldades na resolução de conflitos interpessoais (King & Emmons, 1990; Kashdan et al., 2009). Além disso, esta ambivalência pode contribuir para o surgimento de comportamentos agressivos indiretos ou passivo-agressivos, na medida em que a raiva não expressa de forma assertiva pode emergir de maneira disfuncional (Robertson et al., 2012).

Estudos demonstram que a ambivalência na expressão emocional pode estar associada a estilos de vinculação inseguros, nos quais a comunicação emocional é percebida como uma ameaça ao vínculo. Nestes contextos, a raiva, apesar de vivida intensamente, é muitas vezes reprimida ou expressa de forma ambígua, perpetuando padrões de interação emocionalmente disfuncionais (Mikulincer & Shaver, 2016).

A ambivalência na expressão da raiva constitui um fator importante na compreensão das dificuldades de regulação emocional e dos comportamentos interpessoais disfuncionais, sendo uma variável relevante em contextos de investigação sobre vinculação, supressão emocional e agressividade.

4.1 Fatores Associados ao Desenvolvimento da Ambivalência na Expressão da Raiva

O desenvolvimento da ambivalência na expressão da raiva está profundamente enraizado em fatores interpessoais, emocionais e sociais, sendo particularmente influenciado pelas experiências precoces de vinculação e pela socialização emocional. Crianças que crescem em ambientes familiares nos quais a expressão de emoções negativas é desencorajada, punida ou ignorada, frequentemente desenvolvem conflitos internos sobre a legitimidade, adequação e segurança de expressar afetos negativos, como a raiva (Gross & John, 2003; King & Emmons, 1990). Este conflito manifesta-se,

posteriormente, em comportamentos ambivalentes, caracterizados pela hesitação em expressar emoções intensas, mesmo quando estas são experienciadas com grande intensidade.

A ambivalência na expressão da raiva está fortemente relacionada com estilos de vinculação inseguros, particularmente os estilos ansioso e evitante. Indivíduos com estes padrões relacionais tendem a apresentar dificuldades na expressão emocional autêntica, resultantes de modelos internos negativos sobre si e/ou sobre os outros, que afetam diretamente a regulação e manifestação da raiva (Mikulincer & Shaver, 2016).

No caso da vinculação ansiosa, o medo constante de rejeição e a necessidade excessiva de aprovação conduzem a uma hiperativação emocional, incluindo sentimentos de raiva, que muitas vezes são suprimidos ou distorcidos devido ao receio de perda do vínculo. Esta oscilação entre a necessidade de expressão e o medo das consequências reforça a ambivalência emocional (Pietromonaco & Beck, 2019).

Por outro lado, na vinculação evitante, a desvalorização das emoções e a busca de autossuficiência levam à inibição crônica da raiva, frequentemente acompanhada por desconforto com a intimidade e evitação de confrontos emocionais. Embora esses indivíduos evitem demonstrar raiva de forma explícita, podem experimentar níveis elevados de tensão interna, manifestando comportamentos passivo-agressivos ou reações explosivas pontuais (Kim & Nusslock, 2021; Mikulincer et al., 2003).

Estes padrões de ambivalência estão associados a dificuldades de resolução de conflitos e à manutenção de relações interpessoais instáveis. A literatura mostra que a incapacidade de expressar raiva de forma assertiva, comum em vínculos inseguros, contribui para maior reatividade emocional, intensificação de sintomas depressivos e perpetuação de padrões relacionais disfuncionais (King & Emmons, 1990; Pepping et al., 2015).

Assim, a ambivalência na expressão da raiva pode ser compreendida como uma consequência emocional e comportamental dos modelos de vinculação disfuncionais, e um mecanismo central na mediação entre vínculos inseguros e comportamentos desadaptativos, incluindo a agressividade.

Normas socioculturais e de gênero também desempenham um papel determinante. Em muitas culturas, expressar raiva é socialmente menos aceite entre mulheres, sendo esta emoção frequentemente interpretada como inadequada ou não feminina. Este condicionamento cultural reforça a tendência para a repressão emocional, contribuindo para a ambivalência na sua expressão (Kring & Gordon, 1998). Homens, por outro lado, podem sentir-se compelidos a expressar raiva de forma desadaptativa como forma de afirmar controlo ou poder, mesmo que isso entre em conflito com necessidades emocionais subjacentes, gerando também ambivalência.

Além disso, características individuais como neuroticismo elevado, baixa autoestima, elevado medo de rejeição ou elevada sensibilidade interpessoal constituem fatores predisponentes. Indivíduos com estas características apresentam uma tendência aumentada para internalizar emoções negativas, refletindo padrões de ambivalência quanto à expressão da raiva e de outras emoções negativas (Barrett et al., 2001; Traue & Deighton, 2015).

Deste modo, o desenvolvimento da ambivalência na expressão da raiva resulta de um complexo entrelaçamento entre história de vinculação, traços de personalidade, normas sociais e experiências emocionais precoces, tendo implicações significativas na saúde mental e no funcionamento interpessoal.

4.2 Consequências Físicas e Psicológicas da Ambivalência na Expressão da Raiva

A ambivalência na expressão da raiva, caracterizada pela coexistência de desejo de expressar esta emoção e receio quanto às consequências sociais dessa expressão, está associada a diversos impactos negativos a nível físico e psicológico.

Do ponto de vista psicológico, esta ambivalência tem sido associada a maior vulnerabilidade a sintomas depressivos, ansiedade generalizada, menor autoestima e dificuldades nas relações interpessoais (King & Emmons, 1990; Gross & John, 2003). Os conflitos internos não resolvidos em torno da expressão da raiva geram elevada ativação emocional e tensão interna, comprometendo o bem-estar emocional. A longo prazo, estas dificuldades podem contribuir para padrões relacionais

disfuncionais, como comportamentos passivo-agressivos ou explosões emocionais imprevisíveis (Barrett et al., 2001).

Em termos fisiológicos, a ambivalência emocional tem sido associada a níveis elevados de ativação autonómica e reatividade cardiovascular, tais como aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca (Traue & Deighton, 2015). A supressão emocional crónica, frequentemente associada à ambivalência, pode induzir um estado de stress persistente, com impacto negativo sobre o sistema imunitário e risco aumentado de doenças psicossomáticas, como cefaleias, perturbações gastrointestinais e fadiga crónica (Chapman et al., 2011).

A conjugação entre inibição emocional e ativação fisiológica contribui para um ciclo desadaptativo, no qual o indivíduo não apenas sofre as consequências da não expressão da raiva, mas também permanece preso a estados emocionais intensos e não resolvidos, o que agrava a instabilidade emocional e comportamental.

4.3 Relações entre a Ambivalência na Expressão da Raiva e a Vinculação

A ambivalência na expressão emocional, particularmente da raiva, refere-se à presença simultânea de impulsos contraditórios: o desejo de expressar uma emoção e, ao mesmo tempo, o receio de o fazer, frequentemente motivado por fatores interpessoais ou socioculturais (King & Emmons, 1990). No caso da raiva, esta ambivalência manifesta-se como hesitação, desconforto ou culpa após expressar esse afeto, podendo contribuir para padrões comunicacionais disfuncionais e instabilidade relacional.

A literatura tem demonstrado que estilos de vinculação inseguros influenciam profundamente a forma como os indivíduos experienciam e expressam emoções, incluindo a raiva (Mikulincer & Shaver, 2005; Cassidy & Berlin, 1994). Indivíduos com vinculação ansiosa tendem a apresentar maior dificuldade na regulação da raiva, caracterizando-se por flutuações emocionais intensas, hipervigilância afetiva e medo de rejeição. Esta combinação favorece uma expressão ambivalente da raiva, alternando entre comportamentos explosivos e inibição emocional, frequentemente seguidos de sentimentos de culpa (Shaver & Mikulincer, 2002; Huang & Wang, 2024).

Por outro lado, pessoas com vinculação evitante tendem a suprimir a raiva de forma consistente, numa tentativa de manter a autonomia emocional e evitar a exposição à vulnerabilidade. Essa estratégia de inibição emocional reduz a probabilidade de ambivalência consciente, uma vez que a expressão da raiva é evitada ou dissociada (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer et al., 2003). No entanto, esta supressão pode favorecer formas indiretas de agressividade ou tensão relacional acumulada.

Estes padrões evidenciam que a ambivalência na expressão da raiva não é apenas um fenómeno emocional, mas também relacional, moldado por representações internas de segurança, disponibilidade e responsividade dos outros significativos. Compreender essa dinâmica é essencial para intervenções clínicas focadas na regulação emocional e no desenvolvimento de vínculos mais seguros e funcionais.

5. Agressividade

A agressividade é um constructo multidimensional que engloba componentes comportamentais, emocionais e cognitivos, sendo definida como qualquer comportamento direcionado a causar dano físico ou psicológico a outro ser vivo que deseja evitar esse dano (Anderson & Huesmann, 2003; Geen, 2001). Trata-se de um fenómeno complexo que se manifesta em diversas formas, como agressão física (ex. bater, empurrar), verbal (ex. insultos, ameaças), relacional ou social (ex. exclusão, difamação) e formas indiretas ou passivo-agressivas (ex. sarcasmo, obstrução silenciosa) (Martin et al., 2000). Do ponto de vista da psicologia evolutiva e social, a agressividade pode ser compreendida como uma resposta adaptativa em determinados contextos, especialmente quando relacionada à autodefesa ou defesa de recursos. No entanto, em ambientes sociais complexos, tais comportamentos são frequentemente desadaptativos, provocando disfunção relacional, sofrimento emocional e risco para a saúde física e mental (Ferguson et al., 2008).

De acordo com o relatório da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002), a agressividade, especialmente nas suas formas mais extremas, representa um importante problema de saúde pública. O mesmo relatório enfatiza a necessidade de compreender as raízes desenvolvimentais e psicossociais

do comportamento agressivo como base para políticas preventivas e intervenções eficazes. Em Portugal, a taxa de homicídio intencional foi de 0,7 por 100 000 habitantes em 2019. Em 2021, registaram-se 22 524 crimes de violência doméstica, incluindo violência física, psicológica e sexual. Dados do Instituto Europeu para a Igualdade de Género indicam que 83 % das vítimas de violência doméstica cometida por parceiros íntimos em 2022 eram mulheres, representando 24 737 casos. Tendo em conta este cenário, é imperativo desenvolver estudos que permitam alargar a compreensão das variáveis que possam estar implicadas no desenvolvimento de comportamentos agressivos.

A literatura tem identificado múltiplos fatores que influenciam o desenvolvimento e a expressão da agressividade, incluindo:

Fatores biológicos, como disfunções neuroquímicas (ex. serotonina, dopamina), alterações hormonais (ex. testosterona elevada) e predisposições genéticas (Davidson et al., 2000);

Fatores cognitivos, como distorções cognitivas, esquemas interpessoais hostis e crenças justificativas sobre a agressão (Dodge et al., 1990);

Fatores emocionais, como baixa tolerância à frustração, dificuldade de regulação emocional e traços de impulsividade (Robertson et al., 2012);

Fatores ambientais e relacionais, como estilos parentais autoritários, negligência, exposição a violência doméstica ou media violento, e práticas educativas punitivas (WHO, 2002; Loeber & Farrington, 2000).

5.1 Tipos de Agressividade

A agressividade manifesta-se de formas distintas, variando quanto à sua intencionalidade, direção e modo de expressão. No contexto da presente investigação, a operacionalização do construto baseia-se nas subescalas do *Indirect–Direct Aggression Questionnaire* (I-DAQ; Forrest et al., 2005), instrumento validado que distingue entre agressividade direta verbal, agressividade direta física e agressividade indireta.

Agressividade Direta Verbal

Refere-se à expressão explícita de hostilidade por meio de palavras ou tom de voz com o objetivo de ferir emocionalmente ou intimidar outra pessoa. Inclui insultos, gritos, ameaças verbais e comentários sarcásticos (Buss, 1961; Forrest et al., 2005). Esta forma de agressividade é facilmente observável nas interações interpessoais e frequentemente está ligada a impulsividade e dificuldade de regulação emocional.

A expressão verbal da agressividade, como insultos, gritos e ameaças, está fortemente associada a níveis elevados de stress psicológico, ansiedade e disfunção relacional (Berkowitz, 1993; Tremblay et al., 2004). A exposição recorrente a esse tipo de agressividade, tanto como autor quanto como alvo, pode conduzir a sintomas de depressão, baixa autoestima e evitamento social (Østvik & Vikan, 2001). A nível fisiológico, a verbalização agressiva constante ativa o sistema nervoso simpático, favorecendo hiperatividade autonómica, aumento da tensão arterial e risco cardiovascular (Siegman & Smith, 1994).

Agressividade Direta Física

Esta categoria envolve ações físicas com a intenção deliberada de causar dano corporal, como empurrões, murros, bofetadas ou destruição de objetos (Anderson & Bushman, 2002). Trata-se de uma forma de agressividade inequívoca e socialmente sancionada, geralmente associada a impulsividade e baixa tolerância à frustração.

A agressividade física tem consequências imediatas e potencialmente graves para a integridade física da vítima, além de representar um forte preditor de perturbações psicopatológicas, como perturbação da conduta, perturbação explosivo intermitente e perturbações de personalidade com traços impulsivos ou antissociais (American Psychiatric Association, 2022). No próprio agressor, a prática reiterada de agressividade física está associada a níveis reduzidos de empatia, desregulação emocional severa e baixa tolerância à frustração, com risco acrescido de comportamentos autodestrutivos e problemas legais (Vitaro et al., 2002). A nível físico, há evidência

de correlação com elevada ativação do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), o que pode comprometer o sistema imunitário a longo prazo (McEwen, 2006).

Agressividade Indireta

Caracteriza-se por comportamentos hostis e encobertos, com o intuito de prejudicar o outro sem contacto direto. Exemplos: espalhar boatos, manipulação relacional, exclusão social e sarcasmo irónico (Björkqvist et al., 1992; Forrest et al., 2005). É frequentemente utilizada em contextos onde a agressão aberta é norma socialmente inaceitável e costuma estar relacionada a estratégias defensivas incapazes de expressar emoções diretamente.

Embora mais subtil, a agressividade indireta, como difamação, manipulação social ou exclusão relacional, está igualmente associada a consequências relevantes, sobretudo ao nível psicológico e interpessoal. Indivíduos que recorrem sistematicamente a este tipo de agressividade tendem a apresentar ambivalência emocional, baixa assertividade e dificuldades de vinculação afetiva (Björkqvist et al., 1992). Além disso, a exposição frequente à agressividade indireta está associada a sintomas internalizantes, como depressão, ansiedade social, sentimentos de humilhação, despersonalização e isolamento (Archer & Coyne, 2005). Apesar de menos evidente que a agressividade física, os efeitos sobre a saúde mental podem ser igualmente nocivos.

5.2 Relações entre Agressividade Vinculação, Supressão Emocional e Ambivalência na Expressão da Raiva

Diversos estudos demonstram que os estilos de vinculação estabelecidos na infância influenciam significativamente a forma como os indivíduos experienciam, expressam e regulam a agressividade na idade adulta (Mikulincer & Shaver, 2016). Em particular, a vinculação insegura está fortemente associada a padrões disfuncionais de agressividade, que variam consoante o tipo de vinculação.

Indivíduos com vinculação segura tendem a exibir baixos níveis de agressividade, devido à sua maior competência emocional, confiança nas relações e uso de estratégias adaptativas de regulação emocional, como a reavaliação cognitiva e a comunicação assertiva (Gross & John, 2003;

Raby et al., 2022). Este estilo de vinculação constitui, assim, um fator protetor contra manifestações de agressividade, sejam diretas ou indiretas.

Em contraste, a vinculação ansiosa está associada a agressividade reativa e direta, com tendência para comportamentos impulsivos e intensos em resposta a ameaças percebidas, críticas ou rejeição (Pietromonaco & Beck, 2019). Estes indivíduos apresentam maior sensibilidade interpessoal, medo de abandono e necessidade excessiva de aprovação, o que contribui para explosões verbais ou físicas em contextos de frustração.

Por outro lado, a vinculação evitante tende a relacionar-se com formas de agressividade indireta ou passivo-agressiva, como o afastamento emocional, o silêncio punitivo ou o sarcasmo, decorrentes da supressão crónica de afetos e da recusa em mostrar vulnerabilidade (Fraley & Shaver, 2000; Kim & Nusslock, 2021). Embora menos explícita, esta forma de agressividade compromete significativamente a qualidade das relações interpessoais e aumenta a tensão emocional interna.

A literatura tem demonstrado que mostram que estilos inseguros (ansioso e evitante) predizem níveis mais elevados de agressividade verbal, física e indireta (Archer & Coyne, 2005; Pepping et al., 2015). Em especial, a vinculação ansiosa está correlacionada com agressividade direta verbal e física, enquanto a vinculação evitante mostra correlação mais robusta com agressividade indireta, manifestada em comportamentos manipulativos, difamação e sabotagem relacional.

Estas evidências sustentam a premissa de que a qualidade da vinculação influencia o tipo de agressividade predominante, funcionando como um modelo interno que orienta a forma como os indivíduos lidam com emoções intensas, como a raiva. Assim, a análise dos estilos de vinculação é fundamental para compreender os mecanismos subjacentes à agressividade e delinear intervenções terapêuticas mais precisas.

Por outro lado, estudos anteriores indicam que a *supressão emocional* frequente da raiva pode gerar um acúmulo de tensão interna que, não sendo adequadamente processado, tende a manifestar-se sob a forma de agressividade direta (verbal ou física) ou agressividade indireta, como

comportamentos passivo-agressivos, boicote interpessoal ou sarcasmo (Robertson et al., 2012; Gratz & Roemer, 2004).

No contexto da agressividade direta, a supressão emocional pode gerar episódios de explosão emocional quando o indivíduo já não consegue conter o afeto acumulado, resultando em comportamentos desproporcionais ao estímulo original (Tafrate et al., 2002). Este padrão é particularmente observado em pessoas com dificuldades na modulação da raiva ou com histórico de vinculação ansiosa.

Por outro lado, a agressividade indireta pode emergir como uma forma de expressão emocional alternativa em indivíduos que, por fatores culturais, interpessoais ou intrapessoais, evitam demonstrações explícitas de raiva. Neste caso, a supressão funciona como um mecanismo intermediário que transforma a raiva não expressa em comportamentos socialmente mais aceitáveis, mas emocionalmente corrosivos (Archer & Coyne, 2005).

Adicionalmente, o uso recorrente da supressão emocional tem sido associado a um aumento da ambivalência na expressão da raiva, contribuindo para um ciclo disfuncional de regulação emocional que agrava os comportamentos agressivos (King et al., 2009). Em indivíduos com estilos de vinculação inseguros, esse padrão é ainda mais pronunciado, uma vez que a ausência de segurança relacional favorece estratégias defensivas como a supressão.

Assim, a evidência empírica reforça que a supressão emocional desempenha um papel mediador relevante entre os estilos de vinculação e os diferentes tipos de agressividade, contribuindo tanto para a intensificação da agressividade direta em situações de sobrecarga emocional como para a persistência da agressividade indireta como forma de expressão relacional disfuncional.

Finalmente, a investigação também tem demonstrado que a ambivalência na expressão da raiva está fortemente associada a níveis mais elevados de agressividade indireta, como sarcasmo, retaliação passiva, manipulação ou evitação, funcionando como uma via de expressão emocional alternativa em indivíduos que se sentem impedidos de exteriorizar diretamente a sua raiva (King et al., 2009; Lutwak et al., 2001). Nestes casos, a agressividade não é manifestada de forma aberta, mas

surge de maneira encoberta, sendo motivada por frustração acumulada e dificuldades em comunicar necessidades emocionais de forma assertiva.

Simultaneamente, a ambivalência pode também intensificar a agressividade direta em situações de sobrecarga emocional, sobretudo quando a inibição crónica da expressão culmina em episódios de raiva intensa que escapam ao controlo cognitivo (Robertson et al., 2012). Estes episódios caracterizam-se por reações verbais ou físicas desproporcionais ao estímulo, frequentemente observadas em indivíduos com padrões de vinculação ansiosa ou evitante (Pietromonaco & Beck, 2019).

A ambivalência na expressão da raiva tem sido identificada como um mediador importante entre estilos de vinculação inseguros e manifestações agressivas, dado que a insegurança relacional amplifica o receio da rejeição, conduzindo à repressão de emoções negativas, sem, contudo, eliminar a sua carga fisiológica e psicológica (Barrett et al., 2001). Essa tensão não resolvida contribui para comportamentos agressivos indiretos ou para explosões afetivas mal reguladas, especialmente em contextos interpessoais percebidos como ameaçadores.

Dessa forma, compreender o papel da ambivalência na expressão da raiva é essencial para interpretar os mecanismos emocionais que sustentam os diferentes tipos de agressividade, bem como para delinear intervenções psicoterapêuticas que promovam a expressão emocional assertiva e a resolução construtiva de conflitos, reduzindo a probabilidade de reações agressivas desadaptativas.

6. Objetivos do Estudo

O objetivo principal deste estudo é analisar a relação entre a qualidade da vinculação e os diferentes tipos de agressividade, considerando o papel mediador da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva.

6.1 Hipóteses de estudo

Com base nos resultados descritos anteriormente, são propostas as seguintes hipóteses:

1. Existe um efeito direto entre a vinculação e a agressividade (i.e., quanto menor a segurança vinculativa, maior a agressividade).

2. Existe um efeito indireto (i.e., mediador) da supressão emocional, na relação entre a vinculação e a agressividade (i.e., maior insegurança vinculativa estará associada a maior supressão emocional, que por sua vez estará associada a maior agressividade).

3. Existe um efeito indireto da ambivalência na expressão da raiva, na relação entre a vinculação e a agressividade (i.e., maior insegurança vinculativa estará associada a maior ambivalência na expressão da raiva, que por sua vez estará associada a maior agressividade).

7. Metodologia

7.1 Participantes

Neste estudo participaram 500 participantes (325 mulheres, 65%; 175 homens, 35%), com idades compreendidas entre os 18 e os 75 anos de idade ($M=39.78$; $DP=13.63$), na sua maioria de nacionalidade Portuguesa (86%), oriundos de diferentes estatutos sócioeconómicos, maioritariamente (66.6%) médio. Relativamente ao estado civil, a maioria reportou ser casado com registo (44.4%), e os restantes solteiros (43.2%), divorciados (10.6%) ou viúvos (1.8%). A maioria dos participantes indicou viver com o seu companheiro(a) (48.4%), ou com familiares (30.8%) e 64.4% indicou ter filhos. No que se refere às habilitações literárias, na altura do preenchimento do questionário, a maioria indicou ter uma licenciatura (41%) ou o ensino secundário completo (40.4%). No que se refere à existência de doenças físicas ou psicológicas crónicas diagnosticadas por um médico, 85.2% indicou não ter qualquer doença crónica e 90.8% indicou não ter qualquer doença psicológica. Finalmente, 87.8% dos participantes reportaram não ter qualquer tipo de acompanhamento psicológico (ver Tabela 1).

Tabela 1*Variáveis sócio-demográficas e clínicas*

Variável	Contagem (%)
Sexo	
Masculino	175(35%)
Feminino	325(65%)
Total	500(100%)
Nacionalidade	
Portuguesa	430(86%)
Brasileira	54(10.8%)
Cabo-Verdiana	4(0.8%)
Angolana	10(2.0%)
Outros	2(0.4%)
Habilitações literárias completas	
Sem estudos	2(0.4%)
Ensino Secundário incompleto	54(10.8%)
Ensino Secundário completo	202(40.4%)
Licenciatura	205(41%)
Mestrado	36(7.2%)

Doutoramento	1(0.2%)
--------------	---------

Estado civil

Casado com registo	222(44.4%)
--------------------	------------

Solteiro	216(43.2%)
----------	------------

Divorciado	53(10.6%)
------------	-----------

Viúvo	9(1.8%)
-------	---------

Filhos

Sim	322(64.4%)
-----	------------

Não	178(35.6%)
-----	------------

Co-habitação

Familiares	154(30.8%)
------------	------------

Amigos	13(2.6%)
--------	----------

Colegas de casa	7(1.4%)
-----------------	---------

Sozinho	80(16%)
---------	---------

Companheiro(a)	242(48.4%)
----------------	------------

Outro	4(0.8%)
-------	---------

Estatuto sócio-económico

Médio-alto	8(1.6%)
------------	---------

Médio	333(66.6%)
-------	------------

Médio-baixo	2(0.4%)
-------------	---------

Baixo 157(31.4)

Doença crónica

Sim 74(14.8%)

Não 426(85.2%)

Doença psicológica

Sim 46(9.2%)

Não 454(90.8%)

Acompanhamento psicológico

Sim 61(12.2%)

Não 439(87.8%)

7.2 Tipo de estudo

Este estudo segue um desenho transversal, quantitativo e correlacional, com o objetivo de analisar as relações entre as variáveis em estudo num único momento no tempo.

7.3 Instrumentos

Questionário Sóciodemográfico, foi desenvolvido para recolher informações gerais sobre os participantes, incluindo questões como idade, sexo biológico, nacionalidade, nível educacional, estado civil, estatuto socioeconómico, composição familiar e histórico de saúde dos participantes.

Escala de Vinculação do Adulto (EVA), trata-se da adaptação Portuguesa da Adult Attachment Scale-R (Collins & Read,1990), realizada por Canavarro, Dias e Lima (2006). Esta escala tem como objetivo avaliar a qualidade da vinculação em adultos, considerando três dimensões fundamentais da teoria da vinculação. Trata-se de um instrumento amplamente utilizado em contextos clínicos e de investigação, permitindo uma análise detalhada das representações internas de vinculação. A escala

é composta por 18 itens, avaliados numa escala de resposta tipo Likert de 5 pontos, que varia de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente).

A EVA está organizada em três subescalas: (1) *Ansiedade*, que avalia o nível de ansiedade nas relações interpessoais, medo de rejeição e abandono exemplificado pelo item 9: “Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem”; (2) *Conforto com a Proximidade*, que mede a aceitação e o nível de conforto com a intimidade emocional, exemplificado pelo item 12: “Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas”; e (3) *Confiança nos Outros*, que avalia a percepção de disponibilidade, fiabilidade e suporte por parte das figuras de vinculação, exemplificado pelo item 5: “Sinto-me bem dependendo dos outros” .

De acordo com Canavarro et al. (2006), existe um paralelismo conceptual entre a dimensão Conforto com a Proximidade e a vinculação Segura descrita por Collins & Read (1994); a dimensão Ansiedade e a vinculação Ansiosa; e a dimensão Confiança nos Outros e a vinculação Evitante, descrita por Collins & Read (1990). O cálculo das pontuações implica a soma das respostas de cada subescala e da divisão pelo número de itens correspondentes, obtendo-se a média para cada dimensão. Embora seja possível calcular um score total (média das três subescalas), neste estudo optou-se pela análise independente das três dimensões, Ansiedade, Conforto com a Proximidade e Confiança nos Outros.

Questionário de Agressividade Indireta-Direta (I-DAQ- Indirect, Direct Agression Questionnaire), desenvolvido por Ruiz-Pamies et al. (2014), tem como principal objetivo avaliar diferentes formas de expressão da agressividade em adultos, distinguindo entre manifestações diretas (físicas e verbais) e indiretas. O instrumento é constituído por 27 itens, organizados numa escala de resposta tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 (Discordo completamente) e 5 (Concordo completamente).

A estrutura do I-DAQ compreende três subescalas distintas: a *Agressividade Direta Física*, que avalia comportamentos físicos agressivos, como empurrar, bater ou destruir objetos (exemplo: item 6, “Se tiver de recorrer à violência para proteger os meus direitos, fá-lo-ei”); a *Agressividade Verbal*, que mede comportamentos agressivos expressos por meio de palavras, tais como insultos,

gritos ou ameaças (exemplo: item 27, “Quando estou zangado(a) com alguém, insulto-o”); e a *Agressividade Indireta*, que avalia formas de agressão encobertas ou dissimuladas, como a exclusão social, a difamação ou a manipulação (exemplo: item 23, “Quando me zango com alguém, espalho rumores desagradáveis sobre essa pessoa”).

A pontuação de cada subescala é obtida pela soma das respostas aos itens correspondentes, sendo que o score total do I-DAQ resulta da soma das pontuações das três subescalas, refletindo o nível global de agressividade do indivíduo. Neste estudo, foram analisadas as três subescalas, permitindo uma compreensão diferenciada e integrada dos perfis de agressividade.

Dado que não existe uma versão portuguesa oficialmente validada do I-DAQ, procedeu-se à sua tradução e adaptação linguística, seguindo as recomendações metodológicas de Hambleton e Patsula (1998) para a adaptação transcultural de instrumentos psicológicos.

Questionário de Regulação Emocional (Emotion Regulation Questionnaire-ERQ), desenvolvido por Gross e John (2003), é um instrumento amplamente utilizado para avaliar as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos indivíduos em diferentes contextos da vida quotidiana. O seu principal objetivo é medir a frequência com que os indivíduos recorrem a duas estratégias distintas de modulação emocional: reavaliação cognitiva e supressão emocional.

O questionário é composto por 10 itens, avaliados numa escala de resposta tipo Likert de 7 pontos, que varia de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Apresenta duas subescalas: a subescala de *Reavaliação Cognitiva*, que avalia a predisposição do indivíduo para reinterpretar conscientemente situações emocionalmente significativas com o intuito de alterar o seu impacto emocional (exemplo: item 1, “Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou divertimento), mudo o que estou a pensar”), e a subescala de *Supressão Emocional*, que mede a tendência para inibir a expressão externa das emoções já ativadas, sobretudo em contextos sociais (exemplo: item 2 – “Eu guardo as minhas emoções para mim”).

A pontuação de cada subescala é obtida pela soma direta dos itens que a compõem, não existindo itens invertidos neste instrumento. No presente estudo, foi utilizada exclusivamente a subescala de

Supressão Emocional, com o objetivo de quantificar a frequência com que os participantes tendem a inibir a expressão emocional nas suas interações interpessoais.

Uma vez que não existe uma versão portuguesa oficialmente validada do ERQ, a equipa de investigação procedeu à tradução e adaptação linguística do questionário, seguindo as boas práticas metodológicas recomendadas por Hambleton e Patsula (1998) para a adaptação transcultural de instrumentos psicológicos.

Questionário de Ambivalência na Expressão Emocional (Ambivalence over Emotional Expression Questionnaire-AEEQ), desenvolvido por King e Emmons (1990), é um instrumento destinado a avaliar o grau de ambivalência que os indivíduos experienciam na expressão das suas emoções. A escala é composta por 28 itens, avaliados numa escala de resposta tipo Likert de 5 pontos, que varia de 1 (Discordo totalmente) a 5 (Concordo totalmente).

O AEEQ está estruturado em duas subescalas principais: *Ambivalência relativamente à expressão de emoções positivas*, que avalia o desconforto ou hesitação em manifestar emoções como afeto, ternura ou gratidão (exemplo: item 5, “Tenho dificuldade em demonstrar o quanto gosto das pessoas”), e *Ambivalência relativamente à expressão de emoções de “entitlement”*, que inclui emoções mais negativas ou controversas, como raiva, orgulho ou ciúme, cuja expressão pode ser percecionada como socialmente sensível ou emocionalmente arriscada (exemplo: item 26, “Sinto-me culpado depois de ter expressado raiva a alguém”).

A pontuação total do AEEQ é obtida através da soma dos 28 itens, fornecendo um indicador global do grau de ambivalência emocional do participante. No presente estudo, foi utilizada apenas uma parte específica da escala, correspondente à soma dos itens que refletem a emoção de raiva, com o objetivo de obter um score de ambivalência na expressão da raiva, enquanto dimensão emocional particularmente relevante para a temática em análise.

Uma vez que não existe uma versão portuguesa validada do AEEQ, a equipa de investigação procedeu à sua tradução e adaptação linguística, respeitando as diretrizes metodológicas propostas

por Hambleton e Patsula (1998) para a adaptação transcultural de instrumentos de avaliação psicológica.

7.4 Procedimentos

O presente estudo segue princípios éticos rigorosos, assegurando a proteção e confidencialidade dos participantes de acordo com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e as diretrizes da Comissão de Ética da Universidade Europeia.

Esta investigação foi previamente submetida à apreciação da Comissão de Ética e do Encarregado da Proteção de Dados (EPD/DPO), obtendo aprovação para a realização da recolha de dados. Todos os participantes receberam informação detalhada sobre os objetivos do estudo, os procedimentos a que seriam sujeitos e os seus direitos, nomeadamente o direito de revogar o consentimento em qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Foi criado um questionário online para a recolha de dados através da plataforma Jotforms, permitindo o acesso fácil e garantindo o consentimento e anonimato de todos os participantes. A divulgação do questionário foi realizada através de publicações nas redes sociais. A publicação incluiu um convite para participação, acompanhado do link direto para o questionário. O link permaneceu ativo entre o início de Janeiro e o final de Junho 2025.

A participação foi voluntária e anónima, garantindo que nenhuma informação pessoal permitisse a identificação dos inquiridos. O consentimento informado foi obtido previamente, detalhando o tipo de dados recolhidos e o seu uso exclusivo para fins científicos. Nenhum incentivo financeiro foi oferecido, assegurando que a participação ocorresse de forma isenta de pressões externas.

Para garantir a confidencialidade dos dados, foi utilizada uma codificação numérica dos questionários, impedindo a associação direta entre respostas e participantes. Os dados recolhidos foram armazenados e tratados através de softwares seguros (SPSS, Excel, AMOS), acessíveis apenas aos investigadores responsáveis.

A análise e divulgação dos resultados serão feitas de forma agregada, sem identificação individual dos participantes, respeitando os princípios éticos da American Psychological Association (APA) e da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

Dessa forma, o estudo cumpre com as normas éticas e legais vigentes, garantindo a integridade da investigação e a proteção dos direitos dos participantes.

7.5 Análise de Dados

A análise dos dados foi efetuada através do programa estatístico IBM SPSS Statistics for Windows (versão 29) e do AMOS 29. O teste das hipóteses de mediação em série foi efetuado com recurso a uma metodologia de mediação em múltiplas etapas com intervalo de confiança bootstrap para efeitos indiretos (Hayes, 2013). A análise dos modelos foi realizada através de modelos por equações estruturais (MES). Os seguintes modelos foram testados: (a) o efeito direto das três dimensões da vinculação (Ansiedade nas relações, Conforto com proximidade e Confiança nos Outros) sobre as diferentes dimensões da agressividade (física, verbal e indireta); b) o efeito direto das três dimensões da vinculação sobre as três dimensões da agressividade através do efeito da supressão emocional; c) o efeito direto das três dimensões da vinculação sobre as três dimensões da agressividade através do efeito da ambivalência na expressão da raiva; d) mediação em duas etapas na qual as dimensões da vinculação estavam indiretamente associadas às dimensões da agressividade através da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva.

O teste dos modelos foi conduzido através de uma estratégia de MES (Hoyle & Smith, 1994) com recurso ao software AMOS (Versão 29) e ao método da Máxima Verosimilhança. Foram adotados os seguintes critérios de ajustamento dos modelos: (a) o teste χ^2 deve ser não significativo; (b) os índices Comparative Fit Index (CFI), Normed Fit Index (NFI), e Tucker Lewis Index (TLI) devem ser superiores a 0.95; o Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e o Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) devem ser inferiores a 0.08. Foi adotado um intervalo de confiança com bootstrapping para 5.000 amostras para o efeito indireto.

Para avaliar a significância dos caminhos indiretos, foi utilizado um intervalo de confiança com bootstrapping para o efeito indireto “ab”, de acordo com os procedimentos de Preacher e Hayes (2008). Um total de 5.000 amostras com bootstrapping foi recolhido para estimar os efeitos indiretos de cada mediador. Foram calculados intervalos de confiança (ICs) a 95% corrigidos por viés e acelerados, de forma a avaliar a significância estatística dos paths “ab” de cada mediador e da mediação em duas etapas. Um intervalo de confiança que não inclui o valor de zero indica evidência de um efeito indireto significativo ou de uma mediação significativa.

8. Resultados

Tabela 2

Médias e desvios-padrões para as dimensões da vinculação, supressão emocional, ambivalência na expressão da raiva e dimensões da agressividade.

Variável	M	DP
Conforto com a proximidade	3.42	0.52
Ansiedade vinculativa	2.31	0.80
Confiança nos outros	3.18	0.57
Supressão emocional	14.80	5.38
Ambivalência na expressão da raiva	13.47	4.18
Agressividade física	13.15	3.93
Agressividade verbal	18.76	4.62
Agressividade indireta	22.91	6.02

Tabela 3

Correlações de Pearson entre as dimensões da vinculação, a supressão emocional, ambivalência na expressão da raiva e as dimensões da agressividade.

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Conforto com a proximidade	-	-0.33**	0.21**	-0.16**	-0.23**	-0.30**	-0.14**	-0.34**
2.Ansiedade vinculativa		-	-0.52**	0.19**	0.56**	0.19**	0.20**	0.25**
3.Confiança nos outros			-	-0.28**	-0.47**	-0.17**	-0.22**	-0.11
4.Supressão emocional				-	0.22**	0.14**	0.05	0.22**
5.Ambivalência na expressão da raiva					-	0.23**	0.31**	0.24**
6.Agressividade física						-	0.55**	0.59**
7.Agressividade verbal							-	0.37**
8.Agressividade indireta								-

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. *** $p < 0.001$

Após análise da tabela 3, verificou-se que quanto maior a dimensão de vinculação conforto com a proximidade, menor a supressão emocional ($r = -0.16, p \leq 0.01$), menor a ambivalência na expressão da raiva ($r = -0.23, p \leq 0.01$) e menores os níveis de agressividade, tanto física, ($r = -0.30, p \leq 0.01$) como verbal ($r = -0.14, p \leq 0.01$), ou indireta ($r = -0.34, p \leq 0.01$).

Relativamente à dimensão de vinculação ansiedade, verificou-se que quanto maior a ansiedade vinculativa, maior a supressão emocional ($r = 0.19, p \leq 0.01$), maior a ambivalência na expressão da raiva ($r = 0.56, p \leq 0.01$) e menores os níveis de agressividade, tanto física, ($r = 0.19, p \leq 0.01$) como verbal ($r = 0.20, p \leq 0.01$), ou indireta ($r = 0.25, p \leq 0.01$).

No que concerne à dimensão de vinculação confiança nos outros, verificou-se que quanto maior a dimensão de vinculação confiança nos outros, menor a supressão emocional ($r = -0.28, p \leq 0.01$), menor a ambivalência na expressão da raiva ($r = -0.47, p \leq 0.01$) e menores os níveis de agressividade, tanto física, ($r = -0.17, p \leq 0.01$) como a verbal ($r = -0.22, p \leq 0.01$).

Também se verificou que quanto maior a supressão emocional, maior a ambivalência na expressão da raiva ($r = 0.22, p \leq 0.01$), e maiores os níveis de agressividade, tanto física ($r = 0.14, p \leq 0.01$) como indireta ($r = 0.22, p \leq 0.01$).

Verificou-se que quanto maior a supressão emocional, maiores os níveis de agressividade, tanto física ($r = 0.23, p \leq 0.01$) como verbal ($r = 0.31, p \leq 0.01$) ou indireta ($r = 0.24, p \leq 0.01$).

Finalmente, os 3 níveis de agressividade também se encontravam correlacionados: Quanto maior a agressividade física, maior a agressividade verbal ($r = 0.55, p \leq 0.01$) e a agressividade indireta ($r = 0.59, p \leq 0.01$). E quanto maior a agressividade verbal, maior a agressividade indireta ($r = 0.37, p \leq 0.01$).

8.1 Análise de mediação em série

Primeiramente, foi testado o efeito direto das três dimensões da vinculação (Ansiedade nas relações, Conforto com proximidade e Confiança nos Outros) sobre as diferentes dimensões da agressividade (física, verbal e indireta). O modelo evidenciou um bom ajustamento ($\chi^2(1) = 0.78$, $p = .38$; NFI = .99; CFI = .99; TLI = .99; RMSEA = .01; SMSR = .01). Os coeficientes estandardizados indicaram que níveis mais elevados de Conforto com proximidade ($b = -.27$, $p < .001$, 95% CI, -.35, -.19) e Confiança nos Outros ($b = -.11$, $p < .05$, 95% CI, -.18, -.04) estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão física. Verificou-se que níveis mais elevados de Confiança nos Outros ($b = -.17$, $p < .001$, 95% CI, -.22, -.12) estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão verbal. Foi igualmente verificado que níveis mais elevados de Conforto com proximidade ($b = -.29$, $p < .001$, 95% CI, -.36, -.22) e níveis mais reduzidos de Ansiedade nas relações ($b = .16$, $p < .001$, 95% CI, .10, .22) estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão indireta. Os restantes efeitos não eram estatisticamente significativos.

Seguidamente, foi testado o efeito direto das três dimensões da vinculação (Ansiedade nas relações, Conforto com proximidade e Confiança nos Outros) sobre as diferentes dimensões da agressividade (física, verbal e indireta), bem como o efeito indireto das dimensões da vinculação sobre as diferentes dimensões da agressividade através da supressão emocional. O modelo evidenciou um bom ajustamento ($\chi^2(1) = 0.36$, $p = .55$; NFI = .99; CFI = .99; TLI = .99; RMSEA = .01; SMSR = .01). Com a inserção da supressão emocional no modelo, verificou-se que os níveis Conforto com proximidade ($b = -.26$, $p < .001$, 95% CI, -.31, -.21) continuavam a estar associados a níveis mais reduzidos de agressão física. Igualmente, níveis mais elevados de Confiança nos Outros ($b = -.15$, $p < .01$, 95% CI, -.23, -.07) permaneciam associados a níveis mais reduzidos de agressão verbal. De igual modo, níveis mais elevados de Conforto com proximidade ($b = -.28$, p

<.001, 95% CI, -.37, -.19) e Ansiedade nas relações ($b = .17, p <.001, 95\% \text{ CI}, .10, .24$) mantinham a associação a níveis mais reduzidos de agressão indireta. Relativamente aos efeitos indiretos, observou-se que níveis mais elevados de Conforto com proximidade ($b = -.10, p <.05, 95\% \text{ CI}, -.16, -.04$) e Confiança nos Outros ($b = -.24, p <.05, 95\% \text{ CI}, -.31, -.17$) estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão física através de níveis mais reduzidos de supressão emocional. De igual modo, níveis mais elevados de Conforto com proximidade ($b = -.08, p <.05, 95\% \text{ CI}, -.13, -.03$) e níveis mais reduzidos de Ansiedade nas relações ($b = -.21, p <.05, 95\% \text{ CI}, -.26, -.16$) estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão indireta através de níveis mais reduzidos de supressão emocional. Os restantes efeitos não eram estatisticamente significativos.

Posteriormente, foi testado o efeito direto das três dimensões da vinculação (Ansiedade nas relações, Conforto com proximidade e Confiança nos Outros) sobre as diferentes dimensões da agressividade (física, verbal e indireta), bem como o efeito indireto das dimensões da vinculação sobre as diferentes dimensões da agressividade através da ambivalência na expressão da raiva. Este modelo evidenciou um bom ajustamento ($\chi^2(3) = 0.71, p = .87; \text{NFI} = .99; \text{CFI} = .99; \text{TLI} = .99; \text{RMSEA} = .01; \text{SMSR} = .01$). O Conforto com proximidade ($b = -.26, p <.001, 95\% \text{ CI}, -.34, -.19$) manteve o efeito direto relativamente à agressão física. De igual modo, o Confiança nos Outros ($b = -.29, p <.001, 95\% \text{ CI}, -.39, -.19$) e a Ansiedade nas relações ($b = .13, p <.01, 95\% \text{ CI}, .09, .17$) mantinham efeito direto relativamente à agressão indireta. No que se refere aos efeitos indiretos, verificou-se que níveis mais elevados de Confiança nos Outros estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão física ($b = -.17, p <.001, 95\% \text{ CI}, -.23, -.11$), agressão verbal ($b = -.33, p <.001, 95\% \text{ CI}, -.42, -.24$) e agressão indireta ($b = -.15, p <.01, 95\% \text{ CI}, -.10, -.20$) através de níveis mais reduzidos de ambivalência na expressão da raiva. Por outro lado, níveis mais elevados de Ansiedade nas relações estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão física

($b = .36, p < .001, 95\% \text{ CI}, .27, .45$), agressão verbal ($b = .42, p < .001, 95\% \text{ CI}, .31, .53$) e agressão indireta ($b = .18, p < .01, 95\% \text{ CI}, .10, .26$) através de níveis mais elevados de ambivalência na expressão da raiva.

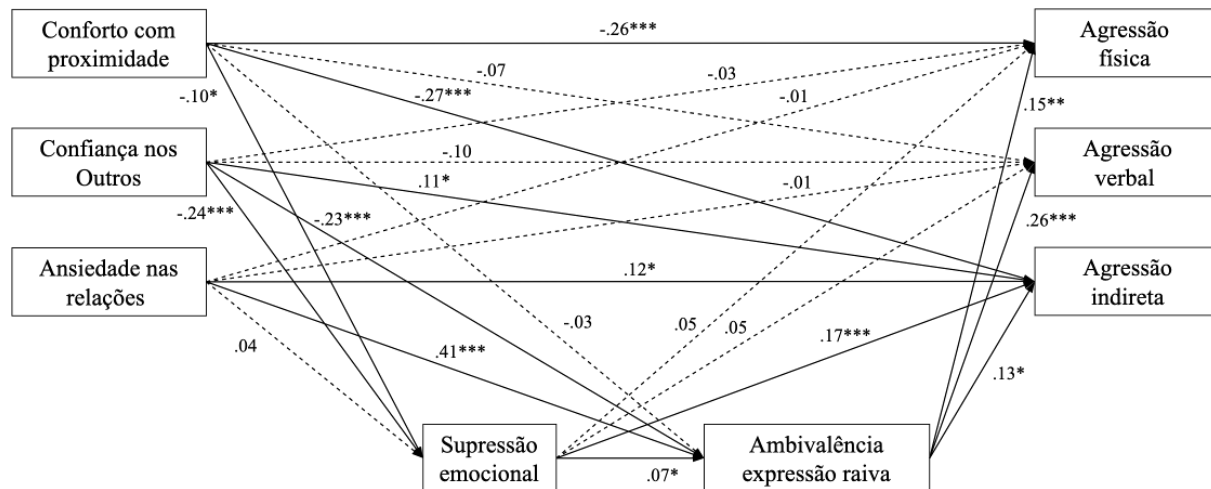
Por último, foi testado o modelo de mediação em série, em duas etapas, nas quais as dimensões da vinculação estavam indiretamente associadas às dimensões da agressividade através da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva. Este modelo apresentou igualmente um bom ajustamento ($\chi^2(3) = 0.36, p = .95; \text{NFI} = .99; \text{CFI} = .99; \text{TLI} = .99; \text{RMSEA} = .01; \text{SMSR} = .01$). Os coeficientes estandardizados são apresentados na Figura 1. Os resultados indicaram que, com a introdução dos dois mediadores, níveis mais elevados de Conforto com a proximidade estavam diretamente associados a níveis mais reduzidos de agressão física e agressão indireta, e níveis mais elevados de Confiança nos Outros e Ansiedade nas relações estavam diretamente associados a níveis mais elevados de agressão indireta.

Foi observado que o efeito indireto o Conforto com a proximidade e da Confiança nos Outros sobre a agressão indireta era mediado pela supressão emocional, isto é, níveis mais elevados de ambas as dimensões da vinculação estavam associadas a níveis mais reduzidos de supressão emocional, que, por sua vez, estavam associados a níveis mais reduzidos de agressão indireta. Foi igualmente observado que os efeitos indiretos de Confiança nos Outros e Ansiedade com relações sobre as três dimensões de agressividade eram mediados pela ambivalência na expressão da raiva. Especificamente, níveis mais reduzidos de Confiança nos Outros e níveis mais elevados de Ansiedade nas relações estavam associados a níveis mais elevados de ambivalência na expressão da raiva, que, por sua vez, estavam associados a níveis mais elevados das três dimensões da agressividade.

Por último, modelo de mediação em série indicou que níveis mais elevados de Conforto com a proximidade e do Confiança nos Outros estavam associados a níveis mais reduzidos de supressão emocional, que, por sua vez, estavam associados a níveis mais reduzidos de ambivalência na expressão da raiva, os quais, por último, estavam associados a níveis mais reduzidos de agressividade física, agressão verbal e agressividade indireta. Finalmente, foi testado um modelo sem inserção dos efeitos que não eram estatisticamente significativos, tendo sido obtido um bom ajustamento do modelo ($\chi^2(8) = 9.50, p = .30$; NFI = .99; CFI = .99; TLI = .99; RMSEA = .02; SMSR = .02).

Figura 1

Modelo Integrado de Mediação em Série do Efeito do Conforto com a Proximidade, Confiança nos Outros e Ansiedade nas Relações sobre a Agressão Física, Agressão Verbal e Agressão Indireta através da Supressão Emocional e Ambivalência na Expressão da Raiva



Nota. Os retângulos indicam variáveis medidas. As setas unidirecionais representam ligações direcionais das hipóteses. São utilizados parâmetros estandardizados de máxima verosimilhança.

As estimativas representadas por linhas a negrito são estatisticamente significativas, enquanto as linhas tracejadas não são estatisticamente significativas. N = 500; *p < .05, **p < .01, ***p < .001.

9. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo explorar o papel da supressão emocional e da ambivalência na expressão da raiva como variáveis mediadoras na relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de agressividade. A relevância deste estudo decorre da crescente necessidade de compreender os mecanismos emocionais subjacentes a comportamentos agressivos em adultos, particularmente quando associados a estilos de vinculação inseguros, contribuindo para o avanço do conhecimento em psicologia clínica e da saúde emocional.

A primeira hipótese deste estudo propunha a existência de um efeito direto entre a vinculação e a agressividade, sugerindo que maior insegurança vinculativa estaria associada a níveis mais elevados de comportamentos agressivos. Esta hipótese foi confirmada, tendo-se verificado que níveis mais elevados de Conforto com a Proximidade (dimensão associada à vinculação segura, conforme a conceptualização de Collins e Read, 1990) estavam diretamente relacionados com níveis mais baixos de agressividade física e agressividade indireta. Estes resultados estão em consonância com a literatura existente, que demonstra que indivíduos com vinculação segura tendem a apresentar uma maior capacidade de confiar nos outros, maior conforto com a intimidade emocional e estratégias mais adaptativas de regulação emocional (Mikulincer & Shaver, 2007; Mallinckrodt & Wei, 2005). A vinculação segura tem sido consistentemente associada a menores níveis de impulsividade, melhor controlo emocional e menor probabilidade de recorrer a comportamentos agressivos como forma de lidar com o conflito (Karreman & Vingerhoets, 2012; Borelli et al., 2010).

Por outro lado, padrões de vinculação inseguros, particularmente os estilos ansiosos e evitante, tendem a estar associados a estratégias de regulação emocional desadaptativas, como a supressão emocional ou a ambivalência na expressão de emoções negativas, o que pode favorecer a manifestação de agressividade (Mikulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer, 2002). Indivíduos com vinculação ansiosa frequentemente experienciam hipervigilância emocional, medo de rejeição e dificuldades em modular emoções intensas, o que os torna mais propensos a explosões emocionais agressivas (Cassidy & Berlin, 1994). Já os indivíduos com vinculação evitante tendem a inibir as suas emoções, o que pode resultar em manifestações de agressividade indireta ou passivo-agressiva (Fraley & Shaver, 2000). Assim, os dados obtidos reforçam a noção de que a qualidade da vinculação influencia significativamente a forma como os indivíduos experienciam e expressam emoções negativas, com implicações diretas na sua predisposição para comportamentos agressivos.

Por outro lado, verificou-se que níveis mais elevados de Confiança nos Outros e Ansiedade na vinculação se associam diretamente a níveis mais elevados de agressividade indireta. A relação entre níveis mais elevados de Confiança nos Outros e níveis mais elevados de agressividade indireta aparenta contradizer a literatura, mas pode ser explicado por um mecanismo relacional e estratégico: indivíduos com elevada confiança em outros tendem a regular melhor as emoções, optando por formas menos diretas de expressão da raiva, orientadas pela preocupação em preservar relacionamentos, resultando em agressividade indireta (e.g., comentários sarcásticos, exclusão social (Archer & Coyne, 2005). No que se refere à relação entre níveis mais elevados de ansiedade vinculativa e níveis mais elevados de agressividade indireta, estudos longitudinais em crianças e adolescentes indicaram que sintomas de ansiedade preveem de forma consistente níveis mais elevados de agressividade indireta ao longo dos anos, constituindo-se um mecanismo de

“acting-out” emocional (Song et al., 2023). Além disso, evidências empíricas demonstram que ansiedade na vinculação está associada a dificuldade em regular emoções como raiva, favorecendo estratégias indiretas para expressar mal-estar evitando rupturas relacionais (Brodie et al., 2019).

A segunda hipótese do estudo propunha um efeito indireto da supressão emocional na relação entre vinculação e agressividade. Os resultados confirmaram esta hipótese: níveis mais elevados de Conforto com a Proximidade e Confiança nos Outros, indicadores de vinculação mais segura, estão associados a níveis mais reduzidos de supressão emocional, os quais, por sua vez, se relacionam com menor agressividade indireta.

Este resultado está em linha com a literatura que mostra que indivíduos com vínculos seguros tendem a regular melhor as emoções, suprimindo menos reações emocionais negativos, ao contrário dos indivíduos inseguros evitantes, que frequentemente recorrem à supressão como estratégia, resultando em expressões agressivas indiretas (Cambron et al., 2013; Brodie et al., 2019; Mikulincer & Shaver, 2007). A supressão emocional, especialmente em estilos de vinculação inseguros, tem sido associada a maior hostilidade e agressividade indireta, devido à incapacidade de processar adaptativamente emoções como a raiva (Brodie et al., 2019).

Finalmente, a terceira hipótese deste estudo propunha a existência de um efeito indireto da ambivalência na expressão da raiva na relação entre vinculação e agressividade. Os resultados confirmaram esta hipótese, demonstrando que níveis mais reduzidos de Confiança nos Outros e níveis mais elevados de Ansiedade nas relações estavam associados a níveis significativamente mais altos de ambivalência na expressão da raiva, que, por sua vez, se relacionava com aumento da agressividade verbal, física e indireta.

Estes resultados corroboram a literatura que liga a vinculação ansiosa à instabilidade emocional, à dificuldade na regulação da raiva e a padrões de expressão emocional ambivalentes,

ou seja, inconsistentes e contraditórios (Cassidy & Berlin, 1994; Mikulincer & Shaver, 2005). Indivíduos ansiosos tendem a oscilar entre o desejo de proximidade emocional e o receio de rejeição, o que dificulta uma expressão emocional clara e controlada, particularmente em situações de conflito (Shaver & Mikulincer, 2002). Esta instabilidade pode, assim, favorecer a intensificação da ambivalência emocional, funcionando como um mediador entre a vinculação insegura e a agressividade.

A agressividade verbal, neste contexto, surge como uma forma de descarga emocional impulsiva, muitas vezes não planeada, expressa através de críticas, insultos ou tons hostis. Este tipo de agressividade parece ser especialmente influenciado pela ambivalência emocional, visto que a dificuldade em expressar de forma clara e assertiva os sentimentos negativos leva à externalização da raiva sob a forma de linguagem destrutiva (Huang & Wang, 2024; King & Emmons, 1990).

Quanto à agressividade física, embora menos comum em adultos sem perturbações clínicas, pode emergir quando a ambivalência emocional atinge níveis elevados, resultando em comportamentos impulsivos que visam aliviar a tensão interna acumulada. Estudos indicam que a fraca capacidade de regulação emocional, frequentemente observada em indivíduos com vinculação ansiosa, está associada a maiores probabilidades de comportamentos agressivos impulsivos, incluindo físicos (Garofalo et al., 2016).

Por fim, a agressividade indireta, como o boato, a exclusão social ou a manipulação relacional, é frequentemente utilizada por indivíduos com dificuldade em expressar diretamente as suas emoções negativas, como é o caso dos que apresentam alta ambivalência emocional. Esta forma de agressividade permite expressar descontentamento ou hostilidade sem confronto direto,

o que se alinha com o funcionamento emocional de indivíduos ansiosos que temem o abandono e procuram manter as relações, mesmo que de forma disfuncional (Mikulincer & Shaver, 2007).

Assim, os resultados deste estudo contribuem para uma compreensão mais diferenciada dos efeitos da vinculação ansiosa e da ambivalência emocional sobre os diferentes tipos de agressividade, destacando a necessidade de intervenções terapêuticas que visem a clarificação emocional, o reconhecimento e validação da raiva, e o desenvolvimento de estratégias de expressão emocional mais reguladas e adaptativas.

Por último, o modelo de mediação em série indicou que níveis mais elevados de Conforto com a Proximidade e de Confiança nos Outros estavam associados a níveis mais reduzidos de supressão emocional, que, por sua vez, estavam associados a níveis mais baixos de ambivalência na expressão da raiva, os quais, finalmente, se associaram a níveis mais reduzidos de agressividade física, verbal e indireta.

Este resultado está em consonância com a literatura que aponta que as experiências precoces de vinculação segura, caracterizadas por figuras de ligação afetiva disponíveis, responsivas e emocionalmente sintonizadas, favorecem o desenvolvimento de modelos internos de funcionamento mais positivos, promovendo a expressividade emocional saudável e reduzindo a necessidade de estratégias de defesa como a supressão emocional (Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2007).

Indivíduos que desenvolveram vínculos seguros tendem a sentir-se confortáveis na expressão das suas emoções, incluindo emoções negativas como a raiva, o que lhes permite regular de forma mais adaptativa os seus estados internos sem necessidade de evitar, reprimir ou distorcer a experiência emocional (Mallinckrodt & Wei, 2005). Pelo contrário, estilos de vinculação inseguros, especialmente o evitante, têm sido fortemente associados à supressão emocional como

uma estratégia regulatória preferencial, usada para manter o distanciamento interpessoal e evitar o confronto emocional (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer et al., 2003).

A supressão emocional, embora eficaz no curto prazo, tem sido consistentemente associada a consequências negativas, como menor clareza emocional, maior ambivalência afetiva e dificuldades em expressar emoções complexas, como a raiva (John & Gross, 2004; King & Emmons, 1990). Especificamente, a ambivalência na expressão da raiva pode emergir como um resultado da inibição crônica da emoção, levando à coexistência de impulsos contraditórios, desejo de expressar versus medo de rejeição, e a padrões de expressão agressiva desorganizada e menos controlada (Huang & Wang, 2024).

Assim, os dados obtidos apoiam a ideia de que uma cadeia emocional disfuncional, iniciada por experiências de vinculação insegura, favorece o uso de estratégias de regulação desadaptativas (como a supressão), que culminam em maior ambivalência emocional e, conseqüentemente, em maior probabilidade de comportamentos agressivos, seja sob a forma direta (agressividade física ou verbal) ou indireta (exclusão, sarcasmo, manipulação relacional).

Estes resultados reforçam a noção de que boas experiências vinculatórias precoces atuam como fatores protetores, promovendo competências emocionais mais ajustadas e contribuindo para a prevenção da agressividade em adultos (Cassidy & Shaver, 2016). Por isso, intervenções terapêuticas que integrem a reconstrução de vínculos emocionais seguros e o desenvolvimento de estratégias regulatórias mais funcionais, como a reavaliação cognitiva e a expressão emocional assertiva, podem ser fundamentais para reduzir a agressividade em populações com dificuldades relacionais.

Podemos verificar que os resultados deste estudo reforçam a importância da qualidade da vinculação nas dinâmicas emocionais associadas à agressividade, destacando o papel específico

da supressão e da ambivalência na regulação da raiva. Estes dados oferecem contributos relevantes para a intervenção clínica, sugerindo que o trabalho psicoterapêutico com adultos que apresentam estilos de vinculação inseguros deverá incluir estratégias de reconhecimento, validação e expressão emocional regulada, com particular atenção à gestão da raiva em contextos interpessoais.

Pontos Fortes e Limitações

Um dos principais pontos fortes deste estudo reside na integração de variáveis mediadoras, a supressão emocional e a ambivalência na expressão da raiva, na relação entre a vinculação e a agressividade. Este modelo permitiu uma compreensão mais aprofundada dos mecanismos emocionais que contribuem para diferentes formas de agressividade, oferecendo contributos relevantes tanto para a investigação científica como para a prática clínica. Outro aspeto positivo prende-se com a utilização de instrumentos psicometricamente consistentes e amplamente reconhecidos na literatura, bem como a adoção de procedimentos estatísticos adequados para a análise de mediação, os quais aumentam a robustez metodológica dos resultados.

No entanto, este estudo apresenta também algumas limitações que devem ser consideradas. Em primeiro lugar, a natureza transversal do desenho não permite estabelecer relações causais entre as variáveis estudadas, limitando-se à identificação de associações estatísticas. Estudos futuros com delineamentos longitudinais serão essenciais para avaliar a estabilidade das relações entre vinculação, regulação emocional e agressividade ao longo do tempo. Em segundo lugar, a amostra foi constituída por participantes da população geral, com níveis heterogéneos de escolaridade e nacionalidade, mas não foi recolhida informação clínica detalhada, o que impede uma generalização direta para populações clínicas específicas.

Adicionalmente, todas as variáveis foram avaliadas através de questionários de autorresposta, o que pode ter introduzido vieses relacionados com a desejabilidade social ou com a capacidade introspectiva dos participantes. A ausência de uma versão oficialmente validada em português para dois dos instrumentos utilizados (I-DAQ e AEEQ) constitui uma limitação adicional, ainda que a tradução e adaptação tenham seguido as boas práticas metodológicas recomendadas. Por fim, o foco exclusivo na expressão da raiva como emoção negativa pode ter restringido a generalização dos resultados a outros tipos de emoções, como tristeza, vergonha ou medo, que também podem influenciar o comportamento agressivo.

Implicações para prática clínica e Sugestões para investigação futura

Os resultados deste estudo têm importantes implicações para a prática clínica, especialmente para psicólogos que intervêm com adultos que apresentam dificuldades na regulação emocional e comportamentos agressivos. Ao evidenciar que estilos de vinculação insegura se associam a níveis mais elevados de agressividade, mediados pela supressão emocional e pela ambivalência na expressão da raiva, este estudo contribui para a compreensão dos mecanismos emocionais subjacentes a tais manifestações comportamentais. Assim, sugere-se que a avaliação da qualidade da vinculação seja integrada nos processos de formulação clínica e diagnóstico psicológico, sobretudo em casos que envolvam dificuldades relacionais, impulsividade ou agressividade. Identificar o padrão de vinculação do paciente pode fornecer pistas sobre a origem das suas estratégias emocionais e orientar o plano terapêutico.

Adicionalmente, os dados reforçam a importância de intervir diretamente nas estratégias de regulação emocional, promovendo competências como a reavaliação cognitiva, a expressão emocional assertiva e a mentalização afetiva. Estas competências mostram-se particularmente relevantes em indivíduos com vinculação ansiosa, nos quais a raiva tende a ser expressa de forma

explosiva, e em indivíduos com vinculação evitante, que frequentemente recorrem à supressão emocional, promovendo comportamentos passivo-agressivos ou agressividade indireta. Nestes contextos, poderão ser úteis intervenções focadas na expressão segura da raiva, no treino de competências de comunicação emocional e no desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional. No caso da vinculação evitante, abordagens que promovam a consciência emocional, a tolerância à vulnerabilidade e a substituição da supressão emocional por formas mais autênticas de expressão afetiva podem ser particularmente eficazes.

A integração destes dados no raciocínio clínico permite o desenvolvimento de intervenções mais individualizadas e baseadas em evidência, promovendo a construção de vínculos mais seguros e a redução de comportamentos agressivos disfuncionais.

Do ponto de vista científico, os resultados obtidos apontam para importantes direções de aprofundamento. Futuros estudos poderão explorar variáveis adicionais com efeito moderador ou mediador, como a empatia, traços de personalidade (por exemplo, o neuroticismo) ou o funcionamento executivo. Será igualmente relevante replicar este modelo em populações clínicas, como indivíduos com perturbações de personalidade ou com histórico de trauma complexo, bem como em contextos específicos, como relacionamentos íntimos, ambientes escolares ou instituições de reabilitação.

Para além disso, recomenda-se que futuros estudos não se foquem exclusivamente na expressão da raiva como emoção negativa associada à vinculação e à agressividade. Outras emoções socialmente complexas e frequentemente inibidas, como a tristeza, a vergonha ou o medo, podem igualmente desempenhar um papel relevante na predisposição para comportamentos agressivos, especialmente quando não são reconhecidas ou expressas de forma adequada. A análise destas emoções poderá oferecer uma compreensão mais abrangente dos processos emocionais que

medeiam a relação entre estilos de vinculação e diferentes formas de agressividade, contribuindo para intervenções terapêuticas mais completas e ajustadas às necessidades individuais.

Adicionalmente, a utilização de delineamentos longitudinais poderá contribuir para uma compreensão mais sólida da direção causal das relações entre vinculação, regulação emocional e agressividade. Finalmente, destaca-se a importância de investir na validação psicométrica de instrumentos em contexto português, de forma a assegurar maior adequação cultural e validade ecológica nos estudos futuros. Estas sugestões permitirão consolidar a evidência empírica relativa ao papel da vinculação e da regulação emocional na manifestação da agressividade, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas em saúde mental.

Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo investigar a relação entre a qualidade da vinculação e os diferentes tipos de agressividade em adultos, considerando o papel mediador da supressão emocional e a ambivalência na expressão da raiva. Através de um modelo teórico sustentado pela literatura da psicologia do desenvolvimento e da emoção, procurou-se compreender de que forma estilos de vinculação inseguros se associam a padrões disfuncionais de expressão emocional e, conseqüentemente, a diferentes manifestações de agressividade.

Os resultados obtidos evidenciaram que tanto a vinculação ansiosa como a evitante estão associadas a níveis mais elevados de agressividade verbal, física e indireta. A análise dos resultados revelou que estas associações são parcialmente explicadas por estratégias de regulação emocional menos adaptativas. Especificamente, a supressão emocional mediou a relação entre a vinculação evitante (i.e., dimensão confiança nos outros) e a agressividade indireta, enquanto a ambivalência na expressão da raiva mediou a relação entre a vinculação ansiosa (i.e., dimensão ansiedade) e a agressividade verbal.

Estas evidencias sublinham a relevância clínica de avaliar os padrões de vinculação e as estratégias emocionais utilizadas pelos indivíduos no contexto das suas relações interpessoais. Além disso, apontam para a necessidade de intervir precocemente em processos emocionais desadaptativos que podem predispor ao comportamento agressivo. O estudo oferece, assim, contributos relevantes para o desenvolvimento de programas de intervenção e prevenção direcionados à promoção da saúde mental e relacional.

Embora limitado por aspetos metodológicos, como o desenho transversal, o uso de autorrelato e a ausência de validação portuguesa formal de alguns instrumentos, este estudo contribui para o avanço da investigação empírica sobre os determinantes emocionais e relacionais da agressividade. Futuras investigações deverão aprofundar este modelo em populações clínicas e com delineamentos longitudinais, de forma a validar e expandir os resultados obtidos.

Podemos assim dizer que este estudo reforça a importância da vinculação como matriz fundamental das experiências emocionais e comportamentais em adultos e destaca o papel central da regulação emocional na mediação entre as experiências relacionais precoces e os padrões de agressividade. O conhecimento gerado poderá apoiar psicólogos e outros profissionais de saúde na construção de respostas mais eficazes para a prevenção e gestão da agressividade em diversos contextos da prática clínica, educacional e institucional. Esta investigação revelou-se também particularmente pertinente no contexto da minha prática profissional enquanto diretora técnica, contribuindo para a compreensão de dinâmicas emocionais frequentemente observadas em conflitos interpessoais a nível profissional.

Referências

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). *Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions*. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>
<https://www.sciencedirect.com+8pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+8cambridge.org>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). *Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review*. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allen, B., Manning, M. L., & Ampelas, R. J. (2022). Insecure attachment and aggression in adults: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 66, 101768. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2022.101768>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231> [researchgate.net](https://www.researchgate.net)
- Anderson, C. A., & Huesmann, L. R. (2003). Human aggression: A social-cognitive view. In M. A. Hogg & J. Cooper (Eds.), *The Sage handbook of social psychology* (Rev. ed., pp. 259–287). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781848608221.n12>
- Appleton, A. A., Loucks, E. B., Buka, S. L., & Kubzansky, L. D. (2013). Divergent associations of adaptive and maladaptive emotion regulation strategies with inflammation. *Health Psychology*, 32(7), 748–756. <https://doi.org/10.1037/a0030068>
- Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 212–230. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903_2

- Arsenio, W. F., & Lemerise, E. A. (2004). *Aggression and moral development: Integrating social information processing and moral domain models*. *Child Development*, 75(4), 987–1002. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00720.x>
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt. ISBN: 978-0544133310
- Barrett, L. F., Gross, J. J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8592-4>
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.
- Björkqvist, K. (2018). Gender differences in aggression. *Current Opinion in Psychology*, 19, 39–42. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.030>
- Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1992). The development of direct and indirect aggressive strategies in males and females. *Aggressive Behavior*, 18(2), 117–127. <https://doi.org/10.1002/ab.2480180205>
- Bogaerts, S., Claes, L., & Verschuere, B. (2021). Attachment, empathy, and aggression in violent offenders. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5-6), NP3004–NP3026. <https://doi.org/10.1177/0886260518770162>
- Bond, M. H. (2010). *The Oxford handbook of Chinese psychology*. Oxford University Press.
- Borelli, J. L., Ensink, K., Hong, K., Sereno, A., Drury, R., & Fonagy, P. (2020). Attachment and emotion regulation difficulties in adults: A review. *Personality and Individual Differences*, 154, 109724. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109724>
- Bornstein, M. H., Jager, J., & Putnick, D. L. (2013). Sampling in developmental science: Situations, shortcomings, solutions, and standards. *Developmental Review*, 33(4), 357–370. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2013.08.003>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Volume 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. (*Obra original publicada em 1969*)

- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x> pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.
- Brodie, Z. P., Goodall, K., Darling, S., & McVittie, C. (2019). Attachment insecurity and dispositional aggression: The mediating role of maladaptive anger regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2781–2803.
<https://doi.org/10.1177/0265407518772937>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent–child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31–45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Buss, A. H. (1961). *The psychology of aggression*. Wiley.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2007). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 7(4), 742–758.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.742>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30–48.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Cabello, R., & Fernandez-Berrocal, P. (2015). Under which conditions can emotional intelligence be most predictive? A study on the moderating effect of social interaction. *Personality and Individual Differences*, 74, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.009>
- Canavarro, M. C. (1997). *Escalas de vinculação: Tradução e validação para a população portuguesa* [Unpublished doctoral dissertation]. Universidade do Minho.

- Canavarro, M. C. (1997). *Relações afectivas ao longo do ciclo de vida e saúde mental* (Dissertação de doutoramento não publicada). Universidade Coimbra, Coimbra.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale – Revised (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20 (1), 11–36.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (ASS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20 (1), 156-186.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). *The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research*. *Child Development*, 65(4), 971–991. <https://doi.org/10.2307/1131298>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2018). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cassidy, J., Jones, J. D., & Shaver, P. R. (2013). Contributions of attachment theory and research: A framework for future research, translation, and policy. *Development and Psychopathology*, 25(4pt2), 1415–1434. <https://doi.org/10.1017/S0954579413000692>
- Cassidy, J., Ziv, Y., & Gomez, O. (2013). Attachment and the development of psychopathology. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (3rd ed., pp. 245–257). Guilford Press.
- Chapman, B. P., Fiscella, K., Duberstein, P., Coletta, M., & Kawachi, I. (2011). Emotional suppression and mortality risk over a 12-year follow-up. *Journal of Psychosomatic Research*, 71*(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2011.01.009>
- Cloitre, M., Miranda, R., Stovall-McClough, K. C., & Han, H. (2005). Beyond PTSD: Emotion regulation and interpersonal problems as predictors of functional impairment in survivors of childhood abuse. *Behavior Therapy*, 36(2), 119–124. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80060-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80060-7)
- Coan, J. A. (2016). Toward a neuroscience of adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 242–266). Guilford Press.

- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 53–90). Jessica Kingsley Publishers.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: A possible prelude to violence. *Science*, 289(5479), 591–594. <https://doi.org/10.1126/science.289.5479.591>
- Davila, J., & Cobb, R. J. (2004). Predictors of change in attachment security during adulthood. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 133–156). Guilford Press.
- Diamond, L. M., & Fagundes, C. P. (2010). Psychobiological perspectives on attachment: Implications for health over the lifespan. *Health Psychology*, 29(4), 410–421. <https://doi.org/10.1037/a0020286>
- Diamond, L. M., & Fagundes, C. P. (2010). Psychobiological research on attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 218–225. <https://doi.org/10.1177/0265407509360906>
- Diamond, L. M., & Hicks, A. M. (2020). Attachment style and emotional regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 46–50. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.005>
- Direção-Geral da Saúde. (2020). *Relatório anual sobre violência interpessoal em Portugal*. Ministério da Saúde.
- Direção-Geral da Saúde (DGS). (2022). *Orientação de atuação em situações de violência em adultos: Registo clínico e intervenção nos serviços de saúde*. Consultora para a Igualdade de Género. (Documento oficial) <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0012022-de-09022022-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde (DGS). (2024). *Violência sobre profissionais de saúde – Notificar para intervir*. SPMS. (Documento oficial) <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/violencia-sobre-profissionais-de-saude-notificar-para-intervir.aspx>

- Dodge, K. A., Coie, J. D., & Lynam, D. R. (1990). Aggression and antisocial behavior in youth. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, pp. 719–788). Wiley.
- Dodge, K. A., Coie, J. D., & Lynam, D. R. (2006). Aggression and antisocial behavior in youth. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 719–788). Wiley.
- Dodge, K. A., Coie, J. D., & Lynam, D. R. (2015). Aggression and antisocial behavior in youth. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., Vol. 3, pp. 179–222). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy314>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: Theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 137(1), 19–46. <https://doi.org/10.1037/a0021367>
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluative social situations: A multimethod study. *Emotion*, 6(5), 646–655. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.5.646>
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2002). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety, and physiological responding. *Emotion*, 2(4), 315–326. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.2.4.315>
- Ehrenthal, J. C., Levy, K. N., Scott, L. N., Pincus, A. L., & McWilliams, L. A. (2022). Emotional dysregulation in adults from ten societies: Patterns and prevalence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100305. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100305>
- Einarsen, S., Hoel, H., & Notelaers, G. (2009). Measuring exposure to bullying and harassment at work: Validity, factor structure and psychometric properties of the Negative Acts Questionnaire-Revised. *Work & Stress*, 23(1), 24–44.

[https://doi.org/10.1080/02678370902815673​;contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.1080/02678370902815673​;contentReference[oaicite:0]{index=0})

- Einarsen, S., Hoel, H., Zapf, D., & Cooper, C. L. (2009). *Bullying and harassment in the workplace: Developments in theory, research, and practice* (2nd ed.). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781439804896>
- English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314–329. <https://doi.org/10.1037/a0029847>
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation in close relationships. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *The social psychology of meaning, morality, and emotion* (pp. 275–296). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13780-015>
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 500–513). Oxford University Press.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 780–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.08.010>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2003). Attachment style and couple relationships. In P. Gilbert & K. G. Bailey (Eds.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* (pp. 185–206). Brunner-Routledge. <https://doi.org/10.1046/j.1475-6811.2003.00061.x>
- Ferguson, C. J., Cruz, A. M., Martínez, D., Rueda, S. M., & Ferguson, D. E. (2008). Personality, parental and media influences on aggressive personality and behavior: A prospective longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1261–1273. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.010>
- Fernández-Pinto, I., López-Zafra, E., & Ramos-Álvarez, M. M. (2020). Emotional regulation, social aggression, and satisfaction in romantic relationships. *Psychology*, 11(11), 1836–1851. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111116>
- Fite, P. J., Cooley, J. L., & Rubens, S. L. (2020). Proactive and reactive aggression in youth: Characteristics, causes, and consequences. In T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford handbook of personality disorders*. Oxford University Press.

- Fite, P. J., Stoppelbein, L., Greening, L., & Preddy, T. (2010). Associations between proactive and reactive aggression and peer delinquency. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 359–371. <https://doi.org/10.1007/s10578-010-0177-6>
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372–380. <https://doi.org/10.1037/a0036505>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Emotion regulation: Implications for well-being. *Current Opinion in Psychology*, 3, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.018>
- Ford, J. D., Grasso, D. J., Greene, C. A., Levine, J., Spinazzola, J., & van der Kolk, B. (2011). Clinical significance of a proposed developmental trauma disorder diagnosis: Results of an international survey of clinicians. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(5), 683–692. <https://doi.org/10.4088/JCP.10m06110blu>
- Forrest, S., Wardrip, N., & de Andrade, E. (2005). Indirect and direct aggression: Questionnaire development and validation. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(3), 175–183. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.3.175>
- Forrest, S., Wright, A., & Moeller, S. (2005). Further validation of the Indirect–Direct Aggression Questionnaire. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(9), 1030–1040. <https://doi.org/10.1177/0886260504272895>
- Fossati, A., Feeney, J. A., Donati, D., Donini, M., Novella, L., & Maffei, C. (2007). Personality disorders and adult attachment dimensions in a mixed psychiatric sample: A multivariate study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(1), 58–64. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000251175.23271.5b>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). *Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Garner, J. P., & Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 816–826. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.816>

- Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2011). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 974–991. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Gao, Y., Wang, M., Zhang, H., & Zhang, Y. (2023). Attachment insecurity and aggression: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 205, 112104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112104>
- Garofalo, C., Neumann, C. S., & Velotti, P. (2016). Emotion dysregulation and aggression: The incremental contribution of alexithymia, impulsivity, and emotion suppression among violent offenders. *Psychology of Violence*, 6(3), 362–372. <https://doi.org/10.1037/a0039649>
- Garofalo, C., Neumann, C. S., & Velotti, P. (2018). Psychopathy and aggression: The role of emotion dysregulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(4), 1–25. <https://doi.org/10.1177/0886260518759653>
- Garofalo, C., Neumann, C. S., & Velotti, P. (2021). Emotion dysregulation and aggression: The mediating role of impulsivity and callous-unemotional traits. *Aggressive Behavior*, 47(4), 369–381. <https://doi.org/10.1002/ab.21962>
- Garofalo, C., Velotti, P., & Zavattini, G. C. (2021). Emotion dysregulation in romantic relationships: The role of insecure attachment and trait anger. *Personality and Individual Differences*, 168, 110369. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110369>
- Garofalo, C., Velotti, P., & Zavattini, G. C. (2021). Emotion regulation and attachment insecurities as mediators between childhood maltreatment and adult aggression. *Child Abuse & Neglect*, 115, 104992. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.104992>
- Geen, R. G. (2001). *Human aggression* (2nd ed.). Open University Press. ISBN-13: 978-0-335-20471-7 [amazon.ie+14amazon.com+14scirp.org+14](https://www.amazon.com/dp/B000000000)
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). Adult attachment: A concise introduction to theory and research. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-10724-7>
- Girme, Y. U., Jones, R. E., Fleck, C., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2018). Infidelity in romantic relationships: The role of attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 307–330. <https://doi.org/10.1037/pspi0000102>

- Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2022). Secure attachment, emotion regulation and psychological well-being in adolescence: A systematic review. *Child Indicators Research*, 15(2), 545–570. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09858-w>
- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van IJzendoorn, M. H., ... & Schuengel, C. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development*, 19(6), 534–558. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). *Emotion regulation: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). *Emotion regulation: A practitioner's guide*. Guilford Press. ISBN-13: 978-1-60623-060-6
- Gratz, K. L., Tull, M. T., & Levy, R. (2021). *Emotion regulation in clinical disorders: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press. ISBN-13: 978-1-4625-7070-4
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy* (Theories of Psychotherapy Series®). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14692-000>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., & Waters, E. (2020). Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies (2nd ed.). Guilford Press. **ISBN-10:** 1593851456 <en.wikipedia.org+8eric.ed.gov+8researchga>
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., & Waters, E. (Eds.). (2006). Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies. Guilford Press. **ISBN-13:** 978-1-59385-145-3 <onlinelibrary.wiley.com+8eric.ed.gov+8camb>
- Güroğlu, B., van den Bos, W., & Crone, E. A. (2017). Fairness considerations: Increasing understanding of intentionality during adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 26(2), 164–170. <https://doi.org/10.1177/0963721416683551>
- Güroğlu, B., van Lier, P. A., van den Berg, Y. H., & Crick, N. R. (2017). Attachment and aggression in adolescence: The mediating role of social information processing. *Journal of Research on Adolescence*, 27(4), 879–893. <https://doi.org/10.1111/jora.12303>
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (2020). Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment (2nd ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410605328>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hostinar, C. E., Sullivan, R. M., & Gunnar, M. R. (2014). Psychobiological mechanisms underlying the social buffering of the hypothalamic–pituitary–adrenocortical axis: A

- review of animal models and human studies across development. *Psychological Bulletin*, 140(1), 256–282. <https://doi.org/10.1037/a0032671>
- http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492006000100008
- <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190940646.013.15>
- <https://doi.org/10.1177/0956797613520463>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Huang, T., & Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among university students. *BMC Psychology*, 12(1), 128. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01629-5>
- Hubbard, J. A., Smithmyer, C. M., Ramsden, S. R., Parker, E. H., Flanagan, K. D., Dearing, K. F., ... & Simons, R. F. (2010). Observational, physiological, and self-report measures of children's anger regulation: Convergent and discriminant validity. *Developmental Psychology*, 38(2), 346–360. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.2.346>
- ikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O. P., Oveis, C., Gordon, A. M., ... & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707–720. <https://doi.org/10.1177/0146167212437249>
- Instituto Nacional de Estatística. (2023). *Estatísticas da saúde mental e bem-estar*. <https://www.ine.pt>
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2024). *Health trends in Portugal: Symptoms of generalized anxiety (GAD-2), aged 16+*. INE. (Dados oficiais) https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?att_display=n&att_download=y&look_parentBoui=720711147

- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press. **ISBN-10:** 146253824X books.google.com+5cheapesttextbooks.com+5
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2009). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Impact Publishers. [researchgate.net](https://www.researchgate.net)
- Kawabata, Y., Tseng, W.-L., & Crick, N. R. (2019). The developmental origins of indirect aggression: Links with early caregiving and parental discipline. *Development and Psychopathology*, 31(5), 1773–1786. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000992>
- Kells, M., Henry, J. D., O'Donnell, M., & Denson, T. F. (2020). Ambivalent anger expression, emotion dysregulation and aggression: A serial mediation model. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 67, 101515. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2020.101515>
- Kim, H., & Nusslock, R. (2021). Adult attachment insecurity and emotion dysregulation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 25(3), 231–254. <https://doi.org/10.1177/10888683211006792>
- Kim, H., & Nusslock, R. (2021). Attachment insecurity and emotion dysregulation: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 87, 101985. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101985>
- Kim, J., & Nusslock, R. (2021). Adult attachment insecurity and emotion dysregulation: Pathways to internalizing and externalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 172, 110563. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110563>

- Kim, J., & Nusslock, R. (2021). Adult attachment style and emotion regulation: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 603–618.
<https://doi.org/10.1177/0146167220937236>
- Kim, P., & Nusslock, R. (2021). Linking attachment to emotion dysregulation: The role of affective neuroscience. *Current Opinion in Psychology*, 43, 15–21.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.05.001>
- Kim, S., & Nusslock, R. (2021). Attachment avoidance and emotion regulation strategy use: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(10), 1418–1434.
<https://doi.org/10.1177/0146167220972325>
- Kim, S., Sharp, C., & Carbone, C. (2020). The role of attachment insecurity and emotion regulation in borderline personality features. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(2), 120–130. <https://doi.org/10.1037/per0000373>
- Kimonis, E. R., Frick, P. J., Skeem, J. L., Marsee, M. A., Cruise, K., Munoz, L. C., ... & Morris, A. S. (2008). Assessing callous–unemotional traits in adolescent offenders: Validation of the Inventory of Callous–Unemotional Traits. *International Journal of Law and Psychiatry*, 31(3), 241–252. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2008.04.002>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864–877.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- King, L. A., Emmons, R. A., & Woodley, S. (2009). The structure of ambivalence: Toward understanding the experience of mixed emotions. *Journal of Personality*, 67(6), 103–129.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.00073>
- Kobak, R., & Madsen, S. D. (2008). Disruptions in attachment bonds: Implications for theory, research, and clinical intervention. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2.^a ed., pp. 23–47). Guilford Press. [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Kobak, R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135–146.
<https://doi.org/10.2307/1130395>

- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686–703. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.686>
- Lanius, R. A., Frewen, P. A., Vermetten, E., & Yehuda, R. (2010). Fear conditioning and early life vulnerabilities: Two distinct pathways of emotional dysregulation and brain dysfunction in PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*, 1(1), 5467. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v1i0.5467>
- Lee, S., & Kim, H. S. (2021). Cultural differences in emotion regulation and the expression of anger. *International Journal of Psychology*, 56(5), 695–703. <https://doi.org/10.1002/ijop.12758>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., & Reynoso, J. S. (2018). Attachment theory and psychotherapy. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 759–779). Guilford Press.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2018). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1966–1977. <https://doi.org/10.1002/jclp.22682>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2018). Attachment style. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., pp. 389–393). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00054-9>
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2018). Attachment style. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1145-1
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2018). Attachment style. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, & D. K. Freedheim (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (Vol. 3, pp. 295–317). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-000>
- Lindebaum, D., & Geddes, D. (2016). Anger management training: A qualitative systematic review of recent interventions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(3), 423–455. <https://doi.org/10.1111/joop.12130>

- Lindebaum, D., & Geddes, D. (2016). The place and role of (ambivalent) emotion in organizational conflict: Implications for HR management. *The International Journal of Human Resource Management*, 27(3), 274–293. <https://doi.org/10.1080/09585192.2015.1033641>
- Lindebaum, D., & Geddes, D. (2016). The place and role of (ambivalent) emotion in organizational conflict research. *International Journal of Conflict Management*, 27(1), 2–17. <https://doi.org/10.1108/IJCMA-07-2015-0046>
- Lindebaum, D., & Geddes, D. (2016). The place and role of (ambivalent) emotion in organizational conflict. *Journal of Organizational Behavior*, 37(5), 735–750. <https://doi.org/10.1002/job.2066>
- Lindebaum, D., & Geddes, D. (2016). The place and role of (hot) anger in organizations: A critique and extension. *Academy of Management Review*, 41(2), 297–323. <https://doi.org/10.5465/amr.2013.0307>
- Lindebaum, D., & Geddes, D. (2016). The place and role of (hot) affect in theories of leadership. *The Leadership Quarterly*, 27(1), 153–167. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2015.10.003>
- Loeber, R., & Farrington, D. P. (2000). Young children who commit crime: Epidemiology, developmental origins, risk factors, early interventions, and policy implications. *Development and Psychopathology*, 12(4), 737–762. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004107>
- López-Zafra, E., Pulido, C., & Molero, F. (2019). Emotional intelligence and aggression: The role of attachment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(4), 439–458. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1513606>
- López-Zafra, E., Pulido-Martos, M., & Augusto-Landa, J. M. (2019). Emotional intelligence, resilience and social support as predictors of life satisfaction in the transition from university to work. *Social Indicators Research*, 142(1), 147–165. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1872-z>
- López-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., & El Ghoudani, K. (2019). Emotional intelligence and aggression in adolescence: Mediating effect of emotional regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1370. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01370>
- López-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., & El Ghoudani, K. (2019). Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in Moroccan adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1433. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01433>

- López-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., El Ghoudani, K., & Gómez-Baya, D. (2019). Role of emotional regulation in predicting aggression in adolescents. *Anales de Psicología*, 35(3), 493–501. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.355791>
- López-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., El Ghoudani, K., & Martos, M. P. B. (2019). Emotional intelligence, emotional regulation and aggressiveness in adolescence. *Anales de Psicología*, 35(1), 93–100. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.323341>
- López-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., El Ghoudani, K., Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J. M., & Zarhbouch, B. (2019). Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in Moroccan adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01529>
- Luecken, L. J., & Lemery, K. S. (2004). Early caregiving and physiological stress responses. *Clinical Psychology Review*, 24(2), 171–191. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.01.003>
- Lutwak, N., Ferrari, J. R., & Cheek, J. M. (2001). Shame and guilt: Characterological vs. behavioral self-blame and their relation to aggression, depression, and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 875–882. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00188-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00188-3)
- Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2016). Attachment disorganization: Genetic factors, parenting contexts, and developmental transformation from infancy to adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed., pp. 667–695). Guilford Press.
- Lyons-Ruth, K., & Jacobvitz, D. (2016). Attachment disorganization from infancy to adulthood: Neurobiological correlates, parenting contexts, and pathways to disorder. *Development and Psychopathology*, 28(2), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000245>
- Macrotrends, LLC. (2023). *Portugal crime rates by type*. Recuperado de datos de homicídios [Universidade São Francisco+15Macrotrends+15Online training materials on violence+15](https://www.macrotrends.net/15/online-training-materials-on-violence)
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and*

- intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.2.277> guilford.com+3scirp.org+3scirp.org+3
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 358–367. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.358>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420–430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Martin, R. A., Watson, D., & Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality*, 68(5), 869–897. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00119>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- McEwen, B. S. (2006). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 367–381. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen>
- Mestre, J. M., Tur, A. M., Samper, P., & Latorre, L. (2021). Aggressive behavior in adolescence: Emotional regulation, attachment, and empathy. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 13(2), 85–92. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2021a10>
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). Guilford Press. ISBN-10: 1572301023 search.worldcat.org+8books.google.com+8
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. *Advances in Personality Science*, 25(2), 1–24. ISBN-10: 1572301023
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. M. Jenkins, K. Oatley, & N. L. Stein (Eds.), *Human emotions: A reader* (pp. 167–180). Blackwell.

- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). Guilford Press. ISBN-10: 1572301023
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12*(2), 149–168.
<https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: Theoretical foundations for a positive social psychology. In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 233–266). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment, anger, and aggression. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences* (pp. 241–257). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/12346-013>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment, anger, and aggression. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences* (pp. 241–257). <https://doi.org/10.1037/12346-013>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment, anger, and aggression. In *Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences* (pp. 5–20). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12345-002>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9781462522712>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (2003). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 100–116. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.100>

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Berant, E. (2022). Attachment-related mental representations and the regulation of negative affect. *Current Opinion in Psychology*, 43, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.012>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Berant, E. (2023). Attachment-related anxiety and avoidance predict different pathways to aggression: The mediating roles of emotion regulation and cognitive appraisal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(2), 229–244. <https://doi.org/10.1177/01461672221115047>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2018). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 60, 52–64. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.01.005>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Østvik, A. R., & Vikan, A. (2001). Psychological responses to verbal abuse: An empirical study. *Aggressive Behavior*, 27(5), 351–367. <https://doi.org/10.1002/ab.1025>
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2013). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychological functioning. *Attachment & Human Development*, 15(3), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.782651>
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2013). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychological symptoms. *Journal of Adult Development*, 20(1), 36–49. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9150-6>
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychological symptoms. *Journal of Adult Development*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9191-1>

- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2015). The association between adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 86, 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.048>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in attachment and the regulation of emotion: The mediating role of emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 77, 167–170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.032>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 93, 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.043>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in attachment and emotion regulation: The mediating role of emotion regulation strategies. *Personality and Individual Differences*, 77, 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.047>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in attachment and anger: The role of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 72, 200–205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.039>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2015). The mediating role of emotion regulation in the relationship between adult attachment and mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 71(7), 650–661. <https://doi.org/10.1002/jclp.22180>
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Adult attachment and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 25, 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.004>
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Attachment processes in adult romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Attachment processes in adult relationships. In R. J. Sternberg & S. T. Fiske (Eds.), *The APA Handbook of Social Psychology* (pp. 1–26). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000103-001>

- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Attachment processes in adult romantic relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 482–529). Guilford Press.
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Attachment processes in adult romantic relationships. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 492–508). Guilford Press.
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease. *Health Psychology, 32*(5), 499–513. <https://doi.org/10.1037/a0029349>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Raby, K. L., Labella, M. H., Martin, J., Carlson, E. A., & Roisman, G. I. (2022). Predicting adult attachment representations from infancy: Contributions of early caregiving experiences. *Child Development, 93*(1), 122–135. <https://doi.org/10.1111/cdev.13714>
- Raby, K. L., Labella, M. H., Martin, J., Carlson, E. A., & Roisman, G. I. (2022). The legacy of early caregiving experiences: Social and academic competence through age 32 years. *Child Development, 93*(1), 32–48. <https://doi.org/10.1111/cdev.13659>
- Raby, K. L., Roisman, G. I., & Fraley, R. C. (2022). The enduring influence of early caregiving experiences on adult attachment: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 148*(6), 376–397. <https://doi.org/10.1037/bul0000356>
- Raby, K. L., Roisman, G. I., & Simpson, J. A. (2022). The enduring importance of early attachment relationships for adult functioning. *Current Directions in Psychological Science, 31*(2), 162–168. <https://doi.org/10.1177/09637214211059765>
- Raby, K. L., Roisman, G. I., Fraley, R. C., & Simpson, J. A. (2022). The enduring predictive significance of early maternal sensitivity: Social and academic competence through age 32 years. *Child Development, 93*(1), 70–88. <https://doi.org/10.1111/cdev.13666>
- Radley, J. J., Morilak, D. A., Viau, V., & Campeau, S. (2015). Chronic stress and brain plasticity: Mechanisms underlying adaptive and maladaptive changes and implications for stress-related CNS disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 58*, 79–91. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.06.018>

- Ribeiro-Gonçalves, J. A., Alves, R. A., & Gomes, M. E. (2022). Insecure attachment and anger in adults: A systematic review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 63, 101740. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101740>
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
- Riquelme, E., Varela, J. J., & Salas, F. (2020). Ambivalent anger expression and psychological functioning: The mediating role of emotional suppression. *Psychological Reports*, 123(2), 397–417. <https://doi.org/10.1177/0033294119842844>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2015). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.04.001>
- Ruiz-Pamies, M., Conejero, S., Guerra, P., & García-Rubio, M. J. (2014). Attachment style and aggression: Mediating role of emotion regulation. *Anales de Psicología*, 30(3), 1005–1012. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.170301>
- Ruiz-Pamies, M., Durán, A., & Extremera, N. (2014). Emotional intelligence and aggression in adolescents: The mediating role of emotional regulation. *European Journal of Education and Psychology*, 7(2), 131–139. <https://doi.org/10.30552/ejep.v7i2.121>
- Ruiz-Pamies, M., Durán, M. A., & Moya-Albiol, L. (2014). Attachment style and aggressive behavior: The mediating role of emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 37(4), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.004>
- Ruiz-Pamies, M., et al. (2014). Workplace aggression: The role of attachment and emotional regulation. *Psychological Science*, 25(4), 962-970.
- Ruiz-Pamies, M., Hunter, S. C., & Bourne, L. E. (2014). Attachment style as a predictor of aggressive behavior: A meta-analysis. *Aggressive Behavior*, 40(2), 191–201. <https://doi.org/10.1002/ab.21510>
- Ruiz-Pamies, M., López-Pina, J. A., & Lucas-Molina, B. (2014). Insecure attachment, difficulties in emotion regulation, and aggressive behavior in adolescence. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(3), 579–594. Online ISSN: 3045-591X portal.issn.org+14

- Ruiz-Pamies, M., Lorenzo-Seva, U., Morales-Vives, F., Cosi, S., & Vigil-Colet, A. (2014). I-DAQ: A new test to assess direct and indirect aggression free of response bias. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E41. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.43>
- Ruiz-Pamies, M., Lorenzo-Seva, U., Morales-Vives, F., Cosi, S., & Vigil-Colet, A. (2014). I-DAQ: A new test to assess direct and indirect aggression free of response bias. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E41. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.41>
- Ruiz-Pamies, M., Segarra-Saavedra, J., Rodríguez-Durán, M., & Leyton-Román, M. (2014). Adult attachment styles and their impact on workplace bullying. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 6(2), 88-99. <https://doi.org/10.1108/JACPR-09-2013-0025>
- Ruiz-Pamies, M., Vives-Cases, C., Alvarez-Dardet, C., & Gil-Gonzalez, D. (2014). Social and emotional factors in workplace bullying. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 93-104. <https://doi.org/10.1037/a0035485>
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2012). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 32(4), 312–326. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2012.09.002>
- Schindler, A. (2019). Mental disorders and attachment theory: Pathways, mechanisms, and implications for treatment. *Current Opinion in Psychology*, 25, 62–66. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.005>
- Scott, L. N., Stepp, S. D., & Pilkonis, P. A. (2020). Prospective associations between emotion dysregulation and aggression in borderline personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(3), 216–225. <https://doi.org/10.1037/per0000383>
- Shahar, B., Britton, W. B., Sbarra, D. A., Figueredo, A. J., & Bootzin, R. R. (2014). Mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy for depression: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *International Journal of Cognitive Therapy*, 7(4), 402–419. <https://doi.org/10.1521/ijct.2014.7.4.402>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/1461673021015417>

- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 446–465). Guilford Press. ISBN-13: 978-1-4625-2073-2
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2012). Attachment-related processes and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 237–250). Guilford Press. ISBN-13: 978-1-4625-2073-2
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2019). Attachment, caregiving, and emotion regulation: Implications for emotion and behavior in relationships. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 497–514). Guilford Press. ISBN-13: 978-1-4625-2073-2
- Siegmán, A. W., & Smith, T. W. (Eds.). (1994). *Anger, hostility, and the heart* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203772959>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899–914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.899>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (2007). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Slade, A. (2016). Attachment and adult psychotherapy: Theory, research, and practice. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., pp. 759–782). Guilford Press. ISBN-13: 978-1-4625-2529-4
- Song, H., Zhou, X., & Zhang, H. (2023). Indirect aggression, anxiety, and empathy: Disaggregating between- and within-person longitudinal associations during adolescence. *Development and Psychopathology*, 35(1), 228–240. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001450>

- Sørensen, A. M., Oishi, S., & Diener, E. (2023). Global trends in emotional distress: A 13-year study across 113 countries. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(10), e2216207120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2216207120>
- Sørensen, A. M., Oishi, S., & Diener, E. (2023). Global trends in emotional distress: A 13-year study across 113 countries. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(10), e2216207120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2216207120>
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(2), 330–348. <https://doi.org/10.1037/a0021717>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Sroufe, L. A. (2016). *The promise of attachment theory: Developmental processes and outcomes*. Guilford Press. ISBN 978-1462525294
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford Press. ISBN-13: 978-1606232491
- Sue, S., Cheng, J. K. Y., Saad, C. S., & Chu, J. P. (2012). Asian American mental health: A call to action. *American Psychologist*, 67(7), 532–544. <https://doi.org/10.1037/a0028900>
- Tafra, R. C., Kassino, H., & Dundin, L. (2002). Anger episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1573–1590. <https://doi.org/10.1002/jclp.10103>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2022). Emotion regulation: Conceptual foundations and implications for child development. *Child Development Perspectives*, 16(2), 97–103. <https://doi.org/10.1111/cdep.12462>

- Traue, H. C., & Deighton, R. M. (2015). Emotion expression and mental health: Advances in theory and research. In H. L. Meiselman (Ed.), *Emotion Measurement* (pp. 87–109). Woodhead Publishing. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100508-8.00006-2>
- Traue, H. C., & Deighton, R. M. (2015). *The concealment of emotions*. In G. Saroglou (Ed.), *Religion, personality, and social behavior* (pp. 271–290). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203125359>
- Traue, H. C., Deighton, R. M., & Ritschi, P. (2005). Emotional inhibition and disease. *Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis*, 15(1), 55–88. <https://doi.org/10.30820/0743-4804-2005-15-55>
- Tremblay, R. E., Nagin, D. S., Séguin, J. R., Zoccolillo, M., Zelazo, P. D., Boivin, M., ... & Japel, C. (2004). Physical aggression during early childhood: Trajectories and predictors. *Pediatrics*, 114(1), e43–e50. <https://doi.org/10.1542/peds.114.1.e43>
- Tremblay, R. E., Vitaro, F., & Côté, S. (2019). Developmental origins of chronic physical aggression: A bio-psycho-social model for the next generation of preventive interventions. *Annual Review of Psychology*, 70, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011420>
- Velotti, P., Garofalo, C., Petrocchi, C., Cavallo, F., & Popolo, R. (2016). Relationships between attachment insecurities and maladaptive personality domains in adolescents: The mediating role of emotional dysregulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(4), 330–342. <https://doi.org/10.1002/cpp.1960>
- Vitaro, F., Brendgen, M., & Barker, E. D. (2006). Subtypes of aggressive behaviors: A developmental perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1), 12–19. <https://doi.org/10.1177/0165025406059968>
- Vitaro, F., Brendgen, M., & Tremblay, R. E. (2002). Reactively and proactively aggressive children: Antecedent and subsequent characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(4), 495–505. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00040>
- Wallin, D. J. (2015). *Attachment in psychotherapy*. Guilford Press. ISBN-13: 978-1462522712
- Wang, Q., Pomerantz, E. M., & Chen, H. (2012). The role of parents' control in early adolescents' psychological functioning: A longitudinal investigation in the United States and China. *Child Development*, 83(3), 928–942. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01746.x>

- Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child Development*, 71(1), 164–172. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00130>
- Werner, N. E., & Crick, N. R. (2013). Relational aggression and gender: An overview. In D. Espelage & S. M. Swearer (Eds.), *Bullying in North American Schools* (2nd ed., pp. 139–153). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203842898>
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of Personality*, 78(1), 9–38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00607.x>
- Wilkowski, B. M., Hartung, C. M., Crowe, S. E., & Chiles, J. A. (2015). Trait anger, anger regulation, and reactive aggression: A comparison of dimensional and categorical approaches. *Personality and Individual Differences*, 79, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.035>
- World Health Organization. (2002). *World report on violence and health*. https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/
- World Health Organization. (2022). Global mental health action plan: Prevalence of emotional regulation difficulties and aggression. World Health Organization. ISBN 978-92-4-004933-8 [who.int](https://www.who.int)
- World Health Organization. (n.d.). Violence prevention country profiles. Recuperado de WHO Violence Info – Portugal [ubibliorum.ubi.ptApps da OMS](https://bibliorum.ubi.ptApps da OMS)
- Zhang, X., & Labouvie-Vief, G. (2021). Attachment and emotional complexity in adulthood: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 57(10), 1667–1679. <https://doi.org/10.1037/dev0001194>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., & Modecki, K. L. (2022). The development of emotion regulation: A meta-analytic review of emotional, behavioral, and relational outcomes in childhood and adolescence. *Developmental Review*, 65, 101001. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2022.101001>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2017). The *self*-perception of emotion regulation: Development of the emotion regulation index for children and adolescents. *Psychological Assessment*, 29(3), 383–394. <https://doi.org/10.1037/pas0000336>

- Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A. M., Kindermann, T., & Skinner, E. A. (2017). A developmental psychopathology view of the strengths and challenges of insecure attachment. *Development and Psychopathology*, 29(2), 479–494. <https://doi.org/10.1017/S0954579417000164>
- Zimmermann, J., Witt, K., Neyer, F. J., & Back, M. D. (2022). Avoidant attachment and social behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 26(1), 25–51. <https://doi.org/10.1177/10888683211041290>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

Anexos

Anexo 1 – Protocolo de Investigação



ANEXOS

Protocolo de Investigação a Disponibilizar ao Participante

1. Título do Projecto

Relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de agressividade

2. Breve resumo introdutório aos participantes, sobre os objectivos do estudo.

O presente questionário integra-se no trabalho de investigação, que se realiza no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. O principal é compreender a relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de agressividade.

3. Inserir Consentimento informado (Inserir consentimento do ponto 19)

Caro Participante, nos termos do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e da Lei n.º 58/2019 informamos que o presente formulário destina-se à recolha dos seus dados para o estudo com o título “Relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de agressividade” e que a entidade responsável pelo tratamento dos seus dados pessoais será a Ensilis, Educação e Formação, Unipessoal, Lda., com o NIPC 504 669 788 e com sede em Quinta do Bom Nome, Estr. da Correia 53, 1500-210 Lisboa, entidade instituidora da Universidade Europeia (“Universidade Europeia”).

Ao preencher este formulário, compreende assim que os seus dados pessoais serão tratados para essa finalidade e declara, sob compromisso de honra, que toda a informação disponibilizada no presente é verdadeira.

Em nenhuma situação, os seus dados pessoais serão fornecidos a terceiros, sendo os confidenciais e a sua análise tem como objetivo a obtenção de resultados globais e não individuais. Os dados serão usados apenas com a finalidade a que se refere esta investigação, e no âmbito de publicações e comunicações científicas/académicas, onde os resultados passarão a ser agregados e serão publicados sem individualizar a informação à luz dos direitos, liberdades e garantias.

Em concordância com as Declarações Helsínquia da Associação Médica Mundial, o código deontológico e ético da American Psychological Association e da Ordem dos Psicólogos Portugueses relativamente à investigação realizada, informamos que a sua participação é voluntária e pode recusar-se a participar ou retirar o consentimento a qualquer altura, sem nenhum tipo de prejuízo, ou penalização. Pode também igualmente corrigir os dados durante todo o tempo de preenchimento do questionário.

Ao dar este consentimento, entendo e declaro que:

- Tenho mais de 18 anos.
- Estou a fornecer este consentimento por vontade própria, e não sob coação ou sob qualquer forma de ameaça e que a não aceitação não se traduz em qualquer influência negativa.
- Terão acesso aos meus dados pessoais apenas as pessoas com necessidade de conhecer.
- Reconheço que não tenho direito a qualquer remuneração, royalties ou qualquer pagamento em relação a este consentimento.
- Posso exercer o direito de informação, acesso, rectificação, apagamento, oposição, limitação e portabilidade, ou retirar este consentimento sem que isso afete a legalidade do tratamento efetuado até então, solicitando-o por escrito para os contactos abaixo indicados:

por e-mail para: direitos.dados@universidadeeuropeia.pt; ou

por correio com carta registada com aviso de receção para: Quinta do Bom Nome, Estr. da Correia 53, 1500-210, Lisboa.

- A Universidade Europeia esforçar-se-á por responder prontamente ao qualquer pedido, no prazo máximo de 30 dias (prorrogável), da seguinte forma:

Confirmando a receção do pedido; ou

O recebimento, pela Universidade Europeia, de qualquer informação adicional que a entidade possa exigir para permitir o cumprimento da solicitação.

- Sem comprometer a minha relação existente com a Universidade Europeia, reservo-me ainda o direito de retirar o consentimento a qualquer momento após a confirmação desta declaração, aceitando fazê-lo por escrito para os contactos acima indicados.
- A Universidade Europeia a efetuar transferências internacionais, fá-las-á sujeitas a garantias adequadas;

Existe o direito de apresentar uma reclamação junto da autoridade de controlo competente, a Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Declaro que li e compreendi

Consinto em fornecer o meu e-mail à equipa de investigação para assuntos relativos a esta investigação.

Sim (se sim, indicar: _____)

Não

Consinto em fornecer o meu e-mail à equipa de investigação para participação em estudos futuros.

Sim (se sim, indicar: _____)

Não

Para qualquer assunto adicional relacionado com o tema proteção de dados, privacidade e segurança da informação, entendo/entendemos que devo/devemos contactar o Encarregado da Proteção de Dados através dos contactos supra indicados comprovando a identidade/tipo de representação legal, descrevendo o assunto do pedido e fornecendo um endereço de e-mail, número de telefone e/ou endereço postal para a resposta. Para mais informações, qualquer dúvida relacionada com questões de proteção de dados pessoais relacionados, poderei/poderemos consultar a política de Privacidade da Universidade Europeia, disponível em: <https://www.europeia.pt/politica-de-privacidade/>.

Para mais esclarecimentos adicionais sobre a presente investigação, posso contactar o investigador responsável deste estudo através do email: lisa.roque@universidadeeuropeia.pt.

4. Instrumentos/elementos de recolha de dados (e.g., inserir itens de todos os questionários/escalas, ou qualquer outra forma de recolha de dados)

Questionário Sócio-Demográfico

Ao responder a este questionário aconselhamos que se limite ao assunto dos tópicos questionados, para não haver tratamento de informação não necessária e desproporcional face à finalidade deste inquérito.

1. Indique o seu sexo biológico

- Feminino
- Masculino

2. Indique a sua idade: _____ (em anos)

3. Qual é a sua nacionalidade?

- Português
- Brasileiro
- Cabo-Verdiano
- Angolano
- Outra, qual? _____

4. Quais são as suas habilitações literárias?

- Sem Estudos
- Ensino Secundário incompleto
- Ensino Secundário completo

- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

5. Qual é o seu estado civil?

- Casado/a com registo
- Solteiro/a
- Divorciado/a
- Viúvo/a

6. Tem filhos?

- Sim
- Não

7. No momento atual, com quem vive?

- Familiares
- Amigos/as

- Colegas de casa
- Sozinho/a
- Com companheiro/a e/ou esposo/a
- Outro, qual?

8. Qual é o estatuto socioeconómico que o seu agregado familiar integra?

- Nível Baixo
- Nível Médio
- Nível Médio Baixo
- Nível Médio Alto
- Nível Alto

9. Tem alguma doença crónica física diagnosticada pelo médico?

- Sim
- Não

10. Tem alguma doença psicológica/mental diagnosticada pelo médico?

- Sim
- Não

11. Tem acompanhamento psicológico ou psiquiátrico?

- Sim
- Não

EVA - Escala de Vinculação do Adulto

M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da Adult Attachment Scale-R; Collins & Read, 1990

Soares, M. J.; Macedo, A. F.; Gomes, A. A.; Azevedo, M. H. A (2004). Versão Portuguesa do Teste de Atitudes Alimentares-40. Psiquiatria Clínica, 25(1):5-19

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afetivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afetivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

Nada, Pouco Característico, Muito, Extremamente característico.

1. *Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.*
2. *Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros*
3. *Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.*
4. *As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria*
5. *Sinto-me bem dependendo dos outros.*
6. *Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.*
7. *Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.*
8. *Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.*
9. *Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.*
10. *Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.*
11. *Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.*
12. *Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.*
13. *Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.*
14. *Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.*
15. *Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).*
16. *Acho difícil confiar completamente nos outros.*
17. *Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.*
18. *Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.*

ERQ-Emotion Regulation Questionnaire)

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85, 348-362.

Instruções e Itens

Gostaríamos de lhe fazer algumas perguntas sobre a sua vida emocional, em particular, sobre como controla (ou seja, regula e gere) as suas emoções. As perguntas abaixo envolvem dois aspectos distintos da sua vida emocional. Um é a sua experiência emocional, ou o que sente por dentro. O outro é a sua expressão emocional, ou como demonstra as suas emoções na forma como fala, gesticula ou se comporta. Embora algumas das perguntas a seguir possam parecer semelhantes entre si, diferem de maneiras importantes. Para cada item, por favor, responda usando a seguinte escala:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

1=discordo fortemente

4= neutro

7= concordo fortemente

1. ____ *Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou divertimento), mudo o que estou a pensar.*
2. ____ *Eu guardo as minhas emoções para mim.*
3. ____ *Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva), mudo o que estou a pensar.*
4. ____ *Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar.*
5. ____ *Quando me deparo com uma situação stressante, faço-me pensar sobre ela de uma forma que me ajuda a manter a calma.*
6. ____ *Eu controlo as minhas emoções não as expressando.*
7. ____ *Quando quero sentir mais emoções positivas, mudo a forma como estou a pensar sobre a situação.*
8. ____ *Eu controlo as minhas emoções mudando a forma como penso sobre a situação em que estou.*
9. ____ *Quando estou a sentir emoções negativas, certifico-me de não as expressar.*

I-DAQ- Indirect, Direct Aggression Questionnaire

Ruiz-Pamies M, Lorenzo-Seva U, Morales-Vives F, Cosi S, Vigil-Colet A. I-DAQ: a new test to assess direct and indirect aggression free of response bias. *Span J Psychol.* 2014;17:E41. doi: 10.1017/sjp.2014.43. PMID: 25011484.

As frases que se seguem referem-se a diferentes formas de agir e de pensar. Leia cada uma delas e assinale a alternativa, de entre as cinco listadas, que melhor se adequa à sua maneira de ser. As alternativas de resposta para cada frase são:

1=Discordo Completamente; 2=Discordo; 3=Não concordo, nem discordo; 4=Concordo; 5=Concordo Completamente.

- 1- Por muito que me provoquem, evito lutar com os outros.
- 2- Já disse algo de mau sobre outra pessoa.
- 3- Gosto de fazer planos às escondidas, quando quero prejudicar alguém.
- 4- Quando uma pessoa me irrita, faço qualquer coisa para a fazer parecer estúpida.
- 5- Quando discuto, evito gritar com os outros.
- 6- Se tiver de recorrer à violência para proteger os meus direitos, fá-lo-ei.
- 7- Raramente discuto de uma forma calma.
- 8- Por vezes, deixo para amanhã o que tenho de fazer hoje.
- 9- Se necessário, grito para impor a minha opinião.
- 10- Dificilmente me aproveito dos sentimentos das outras pessoas para me impor.
- 11- Quando me zango com um conhecido, excluo-o expressamente das actividades.
- 12- Mesmo quando estou zangado(a), a minha maneira de falar não é muito agressiva.
- 13- Em algumas vezes, já me aproveitei de alguém.
- 14- Se uma pessoa conhecida se meter comigo, evito virar outras pessoas contra ela.
- 15- Quando estou a discutir, tenho tendência para levantar a voz.
- 16- Mesmo que não goste de uma pessoa num grupo, evito excluí-la.
- 17- Quando alguém me incomoda ou me pressiona, prefiro ir-me embora do que lutar.
- 18- Se me zangar com um amigo, faço com que os outros deixem de falar com ele.
- 19- Quando alguém tenta lutar comigo, viro-me e afasto-me.
- 20- Há pessoas que me provocam a tal ponto, que nos batemos uns aos outros.

- 21- Ocasionalmente, já peguei algo que não era meu.
- 22- Raramente tenho discussões familiares.
- 23- Quando me zango com alguém, espalho rumores desagradáveis sobre essa pessoa.
- 24- Raramente excluo de propósito as pessoas de quem não gosto das conversas.
- 25- Sou uma pessoa agressiva.
- 26- Mesmo que estivesse zangado com alguém, nunca faria acusações falsas contra essa pessoa.
- 27- Quando estou zangado(a) com alguém, insulto-o.

AEEQ – Ambivalence over emotional expression Questionnaire

King LA, Emmons RA. Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. J Pers Soc Psychol. 1990 May;58(5):864-77. doi: 10.1037//0022-3514.58.5.864. PMID: 2348373.

Por favor, responda a cada item com base no seu significado geral. Caso uma afirmação contenha dois pensamentos, dê uma pontuação alta apenas se ambos os pensamentos se aplicarem a si. Circule a melhor resposta para cada questão com base na seguinte escala:

1 = Nunca me sinto assim 2 = Ocasionalmente me sinto assim 3 = Às vezes me sinto assim 4 = Frequentemente me sinto assim 5 = Sempre me sinto assim

1. Quero expressar as minhas emoções honestamente, mas tenho medo de que isso me cause constrangimento ou dor.
2. Tento controlar o meu ciúme em relação ao meu namorado/namorada, mesmo quando quero que ele(ela) saiba que estou magoada(o).
3. Faço um esforço para controlar o meu temperamento em todos os momentos, embora às vezes gostasse de agir de acordo com esses sentimentos.
4. Tento evitar amuar, mesmo quando tenho vontade de o fazer.
5. Quando estou realmente orgulhoso de algo que conquistei, quero contar a alguém, mas temo que pensem que sou convencido.
6. Gostaria de expressar o meu carinho de forma mais física, mas tenho medo de que os outros interpretem mal.
7. Tento não preocupar os outros, mesmo quando eles deveriam saber a verdade.
8. Muitas vezes gostaria de mostrar aos outros como me sinto, mas algo parece impedir-me.
9. Esforço-me para manter um sorriso no rosto para convencer os outros de que estou mais feliz do que realmente estou.
10. Tento manter os meus maiores medos e sentimentos escondidos, mas às vezes gostaria de me abrir com os outros.

11. Gostaria de falar sobre os meus problemas com os outros, mas às vezes simplesmente não consigo.
12. Quando alguém me incomoda, tento parecer indiferente, embora gostasse de dizer-lhe como me sinto.
13. Tento não me irritar com os meus pais, embora, às vezes, tenha vontade de o fazer.
14. Tento mostrar às pessoas que as amo, embora às vezes tenha medo de parecer fraco ou demasiado sensível.
15. Tento pedir desculpas quando faço algo errado, mas tenho receio que me vejam como incompetente.
16. Penso em agir quando estou zangado, mas tento não o fazer.
17. Percebo frequentemente, que não consigo dizer aos outros o quanto eles realmente significam para mim.
18. Quero dizer a alguém que o/a amo, mas é difícil encontrar as palavras certas.
19. Gostaria de expressar a minha decepção quando as coisas não correm como planeado, mas não quero parecer vulnerável.
20. Lembro-me de uma vez em que gostaria de ter dito a uma pessoa o quanto realmente me importava com ela.
21. Tento esconder os meus sentimentos negativos das outras pessoas, mesmo quando não estou a ser justo com os que estão perto de mim.
22. Gostaria de ser mais espontâneo nas minhas reações emocionais, mas simplesmente não consigo fazê-lo.
23. Tento suprimir a minha raiva, mas gostaria que os outros soubessem como me sinto.
24. É difícil encontrar as palavras certas para mostrar aos outros o que realmente estou a sentir.
25. Preocupo-me que, se expressar emoções negativas como medo e raiva, as outras pessoas não vão aceitar-me.
26. Sinto-me culpado depois de ter expressado raiva a alguém.
27. Muitas vezes não consigo expressar o que realmente estou a sentir.
28. Depois de expressar raiva por alguém, isso incomoda-me por muito tempo.

Anexo 2 – Parecer da comissão de Ética



PARECER

DA COMISSÃO DE ÉTICA PARA A INVESTIGAÇÃO DA UNIVERSIDADE EUROPEIA

Projeto de Investigação em análise: *Relação entre a qualidade da vinculação e diferentes tipos de agressividades*

Investigador/a: Angelina Magalhães (estudante)

Orientador/a: Lisa Roque

Coorientador/a: Paulo Ferrajão

Área Científica: Psicologia

Âmbito do projecto (Curso e UC ou outro): Dissertação Mestrado Psicologia Clínica e da Saúde F2F

A Comissão de Ética para a Investigação da Universidade Europeia dá o seu parecer favorável ao projeto de investigação em epígrafe, tendo por base as informações a que teve acesso através da sua orientadora e co-orientador, designadamente o acesso a dados pessoais pseudonimizados. A pseudonimização dos dados considerados pessoais, é recomendada por forma a reduzir os riscos de exposição dos titulares de dados e a possibilitar uma segurança adicional para a Universidade Europeia, entidade responsável pelo tratamento. Em caso de vir a ser utilizado dados pessoais, reitera-se que seja cabalmente respeitado o Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados.

Reitera-se que sejam respeitadas, ainda, os Princípios Éticos para a Investigação Médica em Seres Humanos, constantes das Declarações de Helsínquia da Associação Médica Mundial, bem como as recomendações da Organização Mundial de Saúde e da União Europeia, no que se refere à experimentação que envolva seres humanos.

Lisboa, 17 de Fevereiro de 2025

Susana Antas Videira

Presidente da Comissão de Ética

