

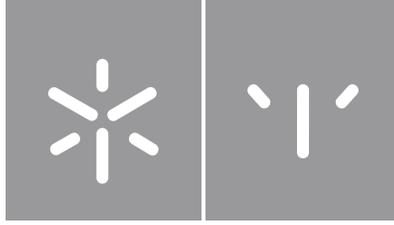


**Universidade do Minho**  
Escola de Psicologia

Ana Raquel Fernandes Silva

**Resolução da Ambivalência em  
Temas Pessoalmente Relevantes –  
Um Estudo Experimental com uma  
Amostra Comunitária**





**Universidade do Minho**

Escola de Psicologia

Ana Raquel Fernandes Silva

**Resolução da Ambivalência em Temas  
Pessoalmente Relevantes – Um Estudo  
Experimental com uma Amostra  
Comunitária**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos

Trabalho efetuado sob a orientação do(a)

**Professora Doutora Cátia Braga**

**Professor Doutor Miguel Gonçalves**

## **DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS**

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença [abaixo](#) indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

### ***Licença concedida aos utilizadores deste trabalho***



**Atribuição-NãoComercial-SemDerivações**

**CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## **Agradecimentos**

Estou grata pela possibilidade de fazer esta “viagem” dos últimos 5 anos na Universidade do Minho. Foi aqui que o sonho começou a tornar-se realidade e hoje fica concluído!

Quero, também, demonstrar a minha gratidão ao grupo de investigação de Processos de Mudança em Psicoterapia. Obrigada pelo acolhimento, orientações, cooperação e ajuda em todas as etapas da construção desta dissertação!

Aos meus orientadores, Doutora Cátia Braga e ao Professor Doutor Miguel Gonçalves, pela orientação, cuidado, exigência e ensinamentos que ajudaram a melhorar as minhas competências.

Aos professores que fizeram parte deste longo percurso, em especial aos professores do Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos por todo o conhecimento partilhado, pela exigência, mas sobretudo, por nos tentarem proporcionar sempre o melhor ensino possível.

Aos amigos que resultaram deste percurso, em especial, à Anabela, Raquel, Eduarda, Alba e Alexandra, pelo companheirismo, suporte e amizade. Foi um prazer partilhar esta aventura com vocês!

A todos os familiares e amigos que partilharam comigo esta aventura, e de uma forma ou de outra a tornaram ainda melhor! À Sandra, por estares sempre comigo e por me fazeres acreditar que tudo é possível. Foste muito mais que uma irmã, obrigada! Ao Francisco por todos os momentos, pelo apoio incondicional e por estares sempre do meu lado!

Por último, quero agradecer aos meus pais, em especial à minha mãe, que mesmo longe, está a festejar comigo o fim deste percurso. Foste a minha força e motivação nesta aventura.

Nada disto seria possível sem todos vocês, obrigada de coração!

## **DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE**

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Braga, 5 de junho de 2023

Ana Raquel Fernandes Silva

Resolução da ambivalência em temas pessoalmente relevantes – um estudo experimental com uma amostra comunitária

### **Resumo**

A ambivalência, assim como os processos de resolução associados à mesma, tem sido alvo de um estudo crescente nos últimos anos no contexto da investigação em psicoterapia. Recentemente, estes processos foram identificados num contexto naturalista, mas os mesmos não demonstraram ter impacto nos níveis de ambivalência dos participantes. Os autores sugeriram que a ausência de impacto dos processos de resolução se poderia dever à baixa relevância do tema escolhido. Assim, no presente estudo, procuramos verificar se os processos de resolução da ambivalência encontrados em psicoterapia (dominância e negociação) se aplicam fora deste contexto e se os mesmos têm impacto nos níveis de ambivalência relacionados com temas pessoalmente relevantes. Os participantes foram instruídos a pensar numa situação pessoal que lhes causasse ambivalência para que posteriormente descrevessem uma tentativa de resolução para a mesma. Esta descrição foi codificada segundo o Sistema de Codificação de Resolução da Ambivalência, de modo a identificar os processos de resolução de ambivalência (dominância e negociação). A ambivalência objetiva e subjetiva foi avaliada em três momentos. Os resultados revelaram a existência da dominância e negociação fora do contexto de psicoterapia. No entanto, estes processos de resolução não demonstraram ter impacto na resolução da ambivalência em temas pessoalmente relevantes.

**Palavras-chave:** ambivalência, resolução da ambivalência, conflito interno, tema pessoalmente relevante

### **Abstract**

Ambivalence, as well as the resolution processes associated with it, has been the subject of increasing study in psychotherapy research. Recently, Gonçalves (2022) identified psychotherapy ambivalence resolution processes in a naturalistic context, but these did not impact the levels of ambivalence of participants. The authors suggested that the lack of impact could be related to the low personal relevance of the ambivalence topic. Thus, in the present study, we sought to see whether the ambivalence resolution processes found in psychotherapy (dominance and negotiation) apply outside this context and to see if these processes have an impact on levels of ambivalence related to personally relevant topics. Participants were instructed to think of a personal situation that caused them ambivalence so that they could later describe an attempt resolution for it. This description was coded according to the Ambivalence Resolution Coding System in order to identify the ambivalence resolution processes (dominance and negotiation). Objective and subjective ambivalence was measured in three moments. The results revealed the existence of dominance and negotiation outside the psychotherapy context. However, these resolution processes were not shown to have an impact on the resolution of ambivalence.

**Keywords:** ambivalence, ambivalence resolution, internal conflict, personally relevant topic.

## Índice

<b>Resumo</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vi
<b>Introdução</b> .....	9
Ambivalência na Psicologia Social .....	9
Definição de Ambivalência na Psicologia Social e Fatores que Influenciam a mesma .....	9
Processos de Resolução e Principais Resultados da Investigação na Psicologia Social .....	11
Ambivalência na Psicoterapia .....	12
Definição de Ambivalência na Psicoterapia .....	12
Processos de Resolução e Principais Resultados da Investigação em Psicoterapia .....	13
Interseção da ambivalência na psicoterapia e da ambivalência na psicologia social .....	13
Objetivos do Estudo .....	14
<b>Metodologia</b> .....	14
Amostra .....	14
Instrumentos .....	15
Procedimento .....	15
Procedimento Experimental .....	15
Procedimento de Codificação .....	17
Procedimento de Análise .....	17
<b>Resultados</b> .....	18
Identificação das Resoluções .....	18
Impacto do procedimento experimental na evolução da ambivalência .....	20
Impacto das resoluções na evolução da ambivalência .....	22
<b>Discussão</b> .....	23
Limitações e Estudos Futuros .....	25
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	27
<b>Anexo</b> .....	31

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> <i>Estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa segundo os processos de resolução.....</i>	18
<b>Tabela 2.</b> <i>Estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa, pós-tarefa e follow-up.....</i>	19
<b>Tabela 3.</b> <i>Estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa e pós-tarefa nos grupos experimental e controle.....</i>	19

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> <i>Instruções dadas ao grupo experimental .....</i>	16
<b>Figura 2.</b> <i>Procedimento Experimental .....</i>	17
<b>Figura 3.</b> <i>Níveis de ambivalência subjetiva pré-tarefa e pós-tarefa.....</i>	20
<b>Figura 4.</b> <i>Níveis de ambivalência objetiva pré-tarefa e follow-up.....</i>	21
<b>Figura 5.</b> <i>Níveis de ambivalência subjetiva pré-tarefa e follow-up.....</i>	22

## **Introdução**

### **Ambivalência na Psicologia Social**

#### **Definição de Ambivalência na Psicologia Social e Fatores que Influenciam a mesma**

A ambivalência é definida, na psicologia social, como a presença de sentimentos, crenças e comportamentos intensos e incongruentes perante um determinado objeto (Kaplan, 1972), a qual está presente relativamente a diferentes temas, como os alimentos, o tabaco, a contraceção, a doação de órgãos, o aborto ou a eutanásia (Schneider et al., 2015; Schneider & Schwarz, 2017; van Harreveld, van der Pligt, et al., 2009 ). A ambivalência representa uma violação da necessidade de consistência entre pensamentos, emoções e comportamentos. É precisamente por esta necessidade de consistência ser considerada essencial ao nosso funcionamento como ser humanos, que a ambivalência é percebida como algo aversivo ou desagradável (Nordgren et al., 2006; Schneider & Schwarz, 2017; van Harreveld, van der Pligt, et al., 2009).

van Harreveld e colaboradores (2009) demonstraram que pessoas com atitudes ambivalentes apresentam um processamento de informação sistemático sobre as atitudes. Desse modo, os indivíduos fazem uma análise da informação mais rigorosa e ponderada sobre determinado objeto, o que resulta no desenvolvimento de atitudes mais estáveis e resistentes à mudança perante o mesmo (Eagly et al., 1993). Como tal, van Harreveld e colaboradores (2009) indicam que a adoção de um processamento sistemático pode ser motivada pela redução das inconsistências presentes nesse estado aversivo que é a ambivalência.

Assim como a ambivalência, a dissonância cognitiva é descrita como uma sensação desagradável de conflito e desconforto (Mylvaganam, 2009). No entanto, estes dois construtos não são isomórficos (Maio et al., 2000). Nesse sentido, podem ser identificadas três diferenças entre a dissonância cognitiva e a ambivalência: o compromisso, o desconforto e os fatores que influenciam a sua resolução. Van Harreveld e colaboradores (2009) consideram que o compromisso com uma das alternativas do conflito é uma diferença importante entre estes dois construtos. Assim, a dissonância cognitiva acontece quando um indivíduo se compromete e envolve num comportamento inconsistente com as suas atitudes e cognições (van Harreveld et al., 2009), como por exemplo, uma atividade que exige esforço e é desagradável, mas que proporciona um resultado desejável (Mylvaganam, 2009). Apesar de não ser evidente, vários estudos mostraram que as pessoas experienciam dissonância cognitiva apenas quando se sentem responsáveis pelas consequências negativas do comportamento adotado pelas próprias (Cooper & Worchel, 1970; Cooper et al., 1974; Johnson et al., 1995; Scher e Cooper, 1989).

Ademais, o desconforto é, também, realçado como uma diferença entre a ambivalência e a dissonância cognitiva. Newby-Clark e colaboradores (2002) referem que a ambivalência pode ou não despertar sensações de desconforto, enquanto que, a dissonância cognitiva é sempre desconfortável (Cooper & Fazio, 1984). Vários estudos referem uma relação entre ambivalência, incerteza e sentimentos de desconforto quando o indivíduo tem de se comprometer com uma das posições de um determinado assunto. O desconforto resulta da incerteza das possíveis consequências e emoções relativas a esta decisão, como a culpa, o medo e o arrependimento, sendo este último o que se encontra mais relacionado com o processo de tomada de decisão (Schneider & Schwarz, 2017; Swindell, 2010; van Harreveld et al., 2009; van Harreveld, van der Pligt, et al., 2009). Na presença de uma situação que não envolva a necessidade de tomar uma decisão e o compromisso associado seja relativamente insignificante, existe uma menor tendência para a existência de desconforto mesmo que o indivíduo se sinta ambivalente (van Harreveld et al., 2009). Constatou-se ainda que, indivíduos que negaram a sua responsabilidade na decisão tomada, conseguiram reduzir o arrependimento antecipado e consequentemente o desconforto causado pela ambivalência.

Além disto, a dissonância cognitiva e a ambivalência são diferenciadas pelos fatores que influenciam a sua resolução. O desconforto experienciado na dissonância cognitiva, advém da necessidade de reduzir a inquietação e insatisfação associadas a uma inconsistência cognitiva, o qual motiva o indivíduo a reduzir a experiência desagradável (Festinger, 1957). Por outro lado, a resolução da ambivalência é influenciada não apenas pelo desconforto, mas também pela relevância pessoal da decisão (Nordgren et al., 2006).

Nordgreen e colaboradores (2006) verificaram que a relevância pessoal da decisão em causa tem influência sobre as nossas escolhas. Quando a decisão tem uma baixa relevância pessoal, os indivíduos ao invés de considerarem ambos os polos, acabam por apenas se focar nas características positivas ou negativas de uma determinada opção, para que a sua atitude se oriente por um dos sentidos possíveis (Nordgren et al., 2006). Contudo o mesmo não se verifica quando a relevância pessoal é alta. Neste caso, os indivíduos optam por um processamento mais sistemático e elaborado a fim de conseguir resolver o conflito emergente, com a possível consequência de aumentar ainda mais a ambivalência (Jonas et al., 1997; Rudolph & Popp, 2007; Schneider & Schwarz, 2017).

## **Processos de Resolução e Principais Resultados da Investigação na Psicologia Social**

### ***Autocontrolo***

A resolução da ambivalência tem sido alvo de estudo no contexto da investigação sobre o autocontrolo. Muitos dos dilemas associados ao autocontrolo, resumem-se a conflitos entre os aspetos positivos e negativos de um determinado comportamento (Schneider et al., 2019). O autocontrolo é, assim, definido como a capacidade de suprimir, através do processo de inibição esforçada, comportamentos indesejáveis (impulsos), de forma, a que se torne possível a concretização dos objetivos a longo prazo (Kirby & Herrnstein, 1995; Schneider et al., 2019).

Uma das principais dimensões do autocontrolo é a inibição esforçada, a qual se encontra associada à resolução do conflito e é definida como a competência em inibir uma resposta dominante em prol de uma resposta não dominante (Rothbart 2006). É através desta, que o impulso de obter uma recompensa imediata é inibido (Kirby & Herrnstein, 1995).

De acordo com Schneider e colaboradores (2019), foram identificadas três observações relativamente ao autocontrolo. Primeiro, observou-se que indivíduos com níveis mais elevados de autocontrolo resolvem a ambivalência de uma forma mais rápida e eficaz comparativamente a indivíduos que apresentam níveis mais baixos de autocontrolo. Segundo, maiores níveis de autocontrolo estão associados com melhores resultados nos diversos contextos, como saúde, bem-estar, tomada de decisão económica e nas relações interpessoais. Terceiro, é realçado que a componente inibitória do autocontrolo requer esforço, e como tal, pode tornar o ser humano mais propício ao fracasso relativamente à inibição de impulsos, uma vez que este fica limitado pelo cansaço que advém dos esforços de inibição subsequentes.

### ***Estudos de Mouse-Tracking***

Estudos de *mouse-tracking* têm revelado como o conflito interno é resolvido durante as escolhas de autocontrolo bem-sucedidas (Schneider et. al, 2015; Stillman et al., 2017). Um exemplo de um estudo de *mouse-tracking* é o estudo de Schneider e colaboradores (2015). De forma a gerar ambivalência nos participantes, Schneider e colaboradores (2015), utilizaram objetos de atitude que provaram ter sucesso na indução da ambivalência em estudos anteriores (de Liver et al., 2007; Schneider et al., 2013; van Harreveld et al., 2014). Os temas destes objetos foram o aborto, a doação de órgãos, a eutanásia e o álcool. Estudos de *mouse-tracking* procuram compreender, através das trajetórias do rato, como é feito o processamento de dois estímulos, ou seja, como é resolvida a ambivalência, perante um conflito interno. Por um lado, em experiências onde o autocontrolo não foi bem-sucedido, a ambivalência é

resolvida de um modo menos contínuo, começando com uma resposta rápida e imediata, a qual se deseja corrigir enquanto se pensa sobre o assunto. Neste caso, existe um movimento rápido e inicial em direção a uma das alternativas que é corrigido no meio do processo de decisão, acabando por resultar em trajetórias abruptas e sequenciais (Schneider & Schwarz, 2017; Stillman et al., 2017). Por outro lado, em experiências onde o autocontrole foi bem-sucedido, a ambivalência é resolvida gradualmente à medida que as pessoas pensam sobre o assunto. Neste caso, são apresentadas trajetórias suaves, indicando a existência de uma competição dinâmica e simultânea entre os objetivos e tentações, a qual é contrastante com a inibição de um impulso (Stillman et al., 2017). Nestas experiências, no qual o autocontrole foi bem-sucedido foi observado um processamento simultâneo dos diferentes estímulos. Este tipo de processamento, ao contrário da inibição esforçada, tem em consideração tanto objetivos como tentações, demonstrando ser bastante eficaz na resolução da ambivalência (Schneider & Schwarz, 2017; Stillman et al., 2017).

## **Ambivalência na Psicoterapia**

### **Definição de Ambivalência na Psicoterapia**

A ambivalência está, também, presente na psicoterapia e como tal, tem sido alvo de investigação nesta área. Definida na investigação em psicoterapia como uma relação conflituosa entre duas posições opostas sendo elas a posição inovadora (contrastante com o padrão que levou o cliente a pedir ajuda) e a posição problemática (caracterizada pelo padrão problemático que trouxe o cliente até à terapia) (Braga et al., 2022; Braga et al., 2018). Braga e colaboradores (2022) sugerem que a ambivalência funciona como um conflito de aproximação-evitamento relativamente à mudança. A ambivalência é constituída por padrões de comportamento onde as pessoas têm a intenção de mudar, possuem estratégias e informação sobre como utilizá-las, acreditam que esta mudança é algo positivo para as suas vidas, no entanto, não se dedicam o suficiente para que ocorra a mudança (Braga et al., 2018; Engle & Arkowitz, 2006). A ambivalência pode ser fundamental para a mudança e dependendo da forma como surge e como é resolvida, pode ser bastante valiosa ou prejudicial para o processo terapêutico (Braga et al., 2022; Hunter et al., 2014; Schneider & Schwarz, 2017). Um conjunto de estudos, demonstraram que a ambivalência pode ter um impacto positivo, uma vez que, desperta o reconhecimento por parte dos pacientes dos custos e benefícios da mudança. Não obstante, pode também, desempenhar um papel negativo se esta não for resolvida (Schneider & Schwarz, 2017). Assim sendo, para evitar os resultados negativos do tratamento e possibilitar uma mudança sustentada, a ambivalência deve ser abordada, mas

sobretudo resolvida, no ritmo e contexto que for necessário para cada cliente (Braga et al., 2018; Braga et al., 2022; Schneider & Schwarz, 2017).

### **Processos de Resolução e Principais Resultados da Investigação em Psicoterapia**

Foram distinguidas duas formas de resolução de ambivalência em estudos prévios, sendo elas a dominância e a negociação (Braga et al., 2018; Braga et al., 2022). Na dominância, a resolução da ambivalência é feita através do domínio da posição inovadora do conflito e consecutiva inibição da posição problemática. Neste processo é comum a existência de afirmações e auto-instruções repletas de emoção, de forma a consolidar um novo comportamento e inibir o comportamento disfuncional prévio. Relativamente à negociação, esta requer a análise das preocupações, desejos e valores das duas posições, não silenciando nem desprezando nenhuma delas, com o objetivo de assimilar as diferenças iniciais, permitindo assim a dissolução do conflito interno e a coexistência de ambas as partes de um modo mais harmonioso (Braga et al., 2022).

Braga e colaboradores (2018), concluíram que, apesar de o processo de dominância ter algum impacto na redução da ambivalência, este mostra não ser suficiente para uma boa resolução da mesma. Em oposição, foi observado o impacto significativo da negociação na ambivalência (Braga et al., 2018; Braga et al., 2022), sugerindo que a presença deste processo de resolução no início do tratamento pode ser considerada um indicador de sucesso terapêutico (Braga et al., 2018). Braga e colaboradores (2022) averiguaram que, em casos de sucesso terapêutico, a negociação é mais constante na última fase do tratamento comparativamente à dominância, que é mais frequente em todo o processo terapêutico. É assim sugerida a existência de diferentes padrões de resolução para casos em que o tratamento psicoterapêutico foi bem-sucedido e para casos em que não ocorreram ganhos terapêuticos significativos (Braga et al., 2022). Nos casos de sucesso foram apresentadas proporções iniciais de negociação maiores, as quais vão também aumentando à medida que o tratamento avança. Em contrapartida, casos de insucesso exibem níveis elevados de dominância durante todo o processo terapêutico e a negociação tem uma ocorrência residual ou está ausente (Braga et al., 2018).

### **Interseção da ambivalência na psicoterapia e da ambivalência na psicologia social**

Ao abordar a resolução da ambivalência na psicologia social, foi verificado que o processo de inibição esforçada apesar de ter efeitos momentâneos, é insuficiente na resolução eficaz dos conflitos a

longo prazo, uma vez que a mesma está sujeita a falhas e se torna menos eficiente a cada tentativa de inibição subsequente (Muraven et. al., 1998). De maneira análoga, o processo de dominância, apesar de ter algum impacto na redução da ambivalência, não se demonstra suficiente para a resolução bem-sucedida da ambivalência (Braga et al., 2018). Em contrapartida, outro processo de resolução, nomeadamente, um processamento simultâneo da informação, está associado a resoluções de conflito bem-sucedidas. Do mesmo modo, na psicoterapia, os processos de negociação têm demonstrado ser mais eficazes na resolução da ambivalência, em oposição aos processos de dominância. (Braga et al., 2018; Braga et al., 2022).

### **Objetivos do Estudo**

Um estudo anterior (Gonçalves, 2022) procurou compreender a existência de um paralelismo conceptual entre os processos de resolução de conflitos internos identificados na psicologia social e na psicoterapia através do tema dos *alimentos geneticamente modificados (AGM)*. Nesta investigação foi verificada a existência dos processos de resolução de ambivalência, dominância e negociação, numa amostra comunitária (Gonçalves, 2022). Contudo, não foi encontrado um impacto significativo destes processos de resolução nos níveis de ambivalência relativamente aos *AGM*, o qual os autores sugeriram ser devido à pouca relevância pessoal do tema para a maioria dos participantes. Como tal, no presente estudo, procuramos verificar se os processos de resolução da ambivalência encontrados em psicoterapia se aplicam fora deste contexto e se os mesmos têm impacto nos níveis de ambivalência relacionados com temas pessoalmente relevantes em amostras comunitárias.

### **Metodologia**

#### **Amostra**

A amostra é constituída por 190 participantes, sendo 175 do sexo feminino e 15 do sexo masculino. A idade dos participantes variou entre 18 e 44 anos ( $M=21.48$ ,  $DP=4.56$ ). A amostra relativa aos participantes que completaram o *follow-up* é constituída por 71 participantes (63 do sexo feminino e 8 do sexo masculino). A idade dos participantes que completou o *follow-up* variou entre 18 e 44 anos ( $M=20.94$ ,  $DP=3.40$ ). O estudo decorreu num formato online e foi incluído no Sistema de Créditos da Escola de Psicologia da Universidade do Minho que permite aos estudantes desta escola usufruírem de

créditos a utilizar nas unidades curriculares do curso. Os critérios de inclusão do estudo são: ser estudante, ter idade igual ou superior a 18 anos e ter o português como língua materna.

## **Instrumentos**

**Ambivalência objetiva em relação ao objeto:** A ambivalência quanto ao objeto identificado foi medida objetivamente através do uso de meias-escalas semânticas diferenciais avançadas por Kaplan (1972). Esta é uma abordagem utilizada para avaliar a ambivalência em relação a um determinado objeto. São apresentados seis itens, três itens relativos a ambivalência positiva (caraterísticas benéficas, qualidades favoráveis e sentimentos de satisfação) e três itens relativos à ambivalência negativa (caraterísticas prejudiciais, qualidades desfavoráveis e sentimentos de insatisfação). Para cada item, os participantes são solicitados a posicionar-se num dos 4 pontos da escala de avaliação tipo Likert, a qual varia entre dois polos opostos. Devido à fórmula e ao questionário utilizado relativo à ambivalência objetiva, a mesma assume um valor mínimo de -18 e um valor máximo de 14.

**Ambivalência subjetiva em relação ao objeto:** A ambivalência quanto ao objeto identificado foi medida subjetivamente através da ambivalência gerada pelo conflito interno, a qual foi medida numa escala de 0 a 10. Esta avaliação subjetiva foi obtida através de uma questão direta ("Quão ambivalente se sente em relação ao objeto que identificou?"). A ambivalência subjetiva assume um valor mínimo de 0 e um valor máximo de 10.

## **Procedimento**

### **Procedimento Experimental**

A realização deste estudo foi aprovada pela Comissão de Ética da Universidade do Minho – Subcomissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH). Previamente ao início do estudo todos os participantes preencheram um consentimento informado. No início do estudo foi pedido aos participantes que procedessem ao preenchimento de um questionário sociodemográfico, o qual recolheu informações como idade, género, habilitações académicas, nacionalidade, entre outras. Depois de responderem ao questionário sociodemográfico, foi apresentada uma breve descrição textual sobre a ambivalência, sendo que, a seguir à mesma, todos os participantes foram instruídos a pensar e descrever uma situação pessoal (objeto de ambivalência) que lhes suscitasse ambivalência. Depois de

concluída esta tarefa, os participantes avançaram para um questionário com cinco secções. Na primeira secção foi avaliada a ambivalência relativamente ao objeto que descreveram, a qual foi medida objetiva e subjetivamente (avaliação pré-tarefa). Na segunda secção, todos os participantes realizaram, durante alguns minutos, uma tarefa cognitiva que consistia em completar um anagrama. Na secção três, após a aleatorização dos participantes para os grupos de controlo e experimental, foi solicitado aos participantes que compunham o grupo experimental, que elaborassem uma descrição pormenorizada (incluindo pensamentos e emoções) de uma possível resolução para o respetivo objeto de ambivalência identificado pelos mesmos (Figura 1).

## Figura 1

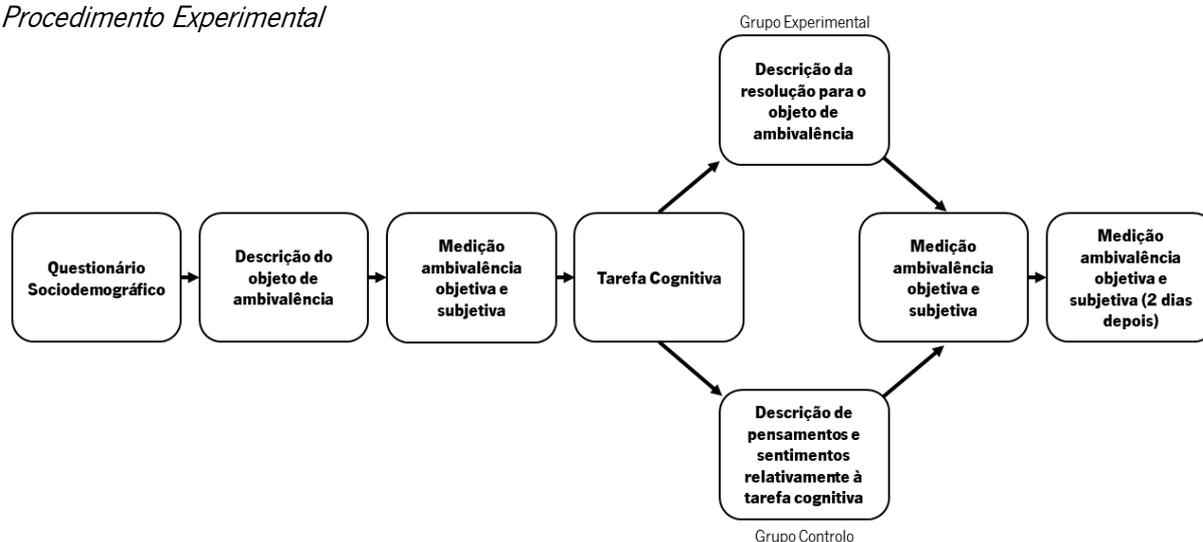
### *Instruções dadas ao grupo experimental*

“Pedimos-lhe agora que considere o seguinte cenário:  
Imagine que um ser de outro planeta chega ao pé de si e lhe diz que a resolução deste conflito dentro de si é vital para que a humanidade possa continuar com o curso normal da sua evolução. Diz-lhe que não é possível manter este conflito e que o futuro de todos e todas depende da sua resolução deste conflito dentro de si. Tem, por isso, de o resolver agora.  
Pensa na sua resolução.  
Depois de pensar, descreva por favor a sua resolução.  
É importante que descreva como chegou a esta resolução, sendo o mais pormenorizado possível.  
Tem no máximo 15 minutos para fazer esta tarefa.”

Quanto aos participantes integrantes do grupo de controlo, foram instruídos a descrever o que sentiram e pensaram na resolução da tarefa cognitiva (resolução de anagramas). Ambos os grupos (controlo e experimental) foram orientados a terminar estas tarefas no máximo de 15 minutos. Nas últimas duas secções, foi novamente avaliada a ambivalência sentida em relação ao objeto de ambivalência, sendo que na secção quatro a ambivalência foi medida seguidamente à conclusão da tarefa de escrita da resolução (avaliação pós-tarefa), enquanto que, na última secção esta avaliação aconteceu dois dias depois (avaliação *follow-up*). Esta última avaliação (*follow-up*) não foi concluída por todos os participantes e o tempo definido inicialmente para o intervalo da avaliação pós-tarefa e *follow-up* não foi inteiramente respeitado por todos os participantes que realizaram o follow-up, tendo sido superior a dois dias em alguns casos.

## Figura 2

### Procedimento Experimental



### Procedimento de Codificação

A análise das respostas relativas à resolução do conflito interno foi feita por dois codificadores utilizando o Sistema de Codificação de Resolução de Ambivalência (ARCS) (Braga et al., 2016; adaptado por Gonçalves, 2022), as quais foram divididas pelas quatro categorias resultantes da codificação no estudo de Gonçalves (2022), nomeadamente, dominância, negociação, sem posicionamento e resposta inválida. Após a análise conjunta de trinta respostas, a codificação das restantes respostas foi feita de forma independente por dois investigadores. A codificação foi realizada com o Sistema de Codificação de Resolução de Ambivalência (ARCS), e posteriormente à análise independente das respostas feitas pelos codificadores, foram calculadas análises de fidelidade.

### Procedimento de Análise

A ambivalência foi medida objetivamente através da fórmula de Kaplan (1972), a qual sugere que a ambivalência pode ser definida como  $A = P + N - |T|$ <sup>1</sup>. De forma a obter os valores de P, N e T foi utilizado um questionário constituído por três pares referentes a ambivalência positiva e ambivalência negativa.

<sup>1</sup> P= componente positiva da ambivalência

N= componente negativa ambivalência

T= diferença entre P e N

## Resultados

### Identificação das Resoluções

O valor de K de Cohen, no acordo da codificação independente, foi de .89, o que sugere que existe uma elevada confiabilidade entre os codificadores. Os desacordos foram resolvidos por consenso, em auditoria, com dois investigadores independentes. A tabela 1 mostra a tabela de frequências das codificações.

**Tabela 1**

*Estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa segundo os processos de resolução*

Processo de Resolução	n (%)	M (DP)	Min - Máx
Dominância	43 (47%)	0.5 (4.8)	-18 – 14
Negociação	29 (32%)	1 (2)	-4 – 4
Sem posicionamento	14 (15%)	0.7 (3.6)	-10 – 4
Resposta inválida	5 (6%)	—	—
Total	91 (100%)	0.7 (3.8)	-18 – 14

*Nota. n= dimensão da amostra; M= média; DP= desvio padrão; Min= mínimo; Máx= máximo*

Os dados foram analisados através do programa IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28.0. De forma a caracterizar a amostra utilizou-se estatística descritiva. Na tabela 2 são apresentadas as estatísticas descritivas referentes às três avaliações da ambivalência (pré-tarefa, pós-tarefa e *follow-up*)

## Tabela 2

*Estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa, pós-tarefa e follow-up*

190 participantes		
Ambivalência	M	DP
Objetiva Pré	13.49	3.78
Objetiva Pós	12.95	3.80
Subjetiva Pré	6.40	2.06
Subjetiva Pós	5.66	2.24

71 participantes		
Ambivalência	M	DP
Objetiva Pré	13.16	3.19
Objetiva Pós	12.69	3.26
Objetiva <i>Follow Up</i>	12.44	2.95
Subjetiva Pré	6.37	1.89
Subjetiva Pós	5.86	1.96
Subjetiva <i>Follow Up</i>	5.89	2.13

*Nota. M= média; DP= desvio padrão*

Na tabela 3 é possível observar as estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa e pós-tarefa nos diferentes grupos.

## Tabela 3

*Estatísticas descritivas da ambivalência pré-tarefa e pós-tarefa nos grupos experimental e controle*

Ambivalência	Grupo Experimental		Grupo Controle	
	M	DP	M	DP
Objetiva Pré	13.41	3.79	13.31	3.06
Objetiva Pós	12.82	3.80	13.12	3.24
Subjetiva Pré	6.47	2.06	6.47	2.03
Subjetiva Pós	5.72	2.24	6.27	2.06

*Nota. M= média; DP= desvio padrão*

## Impacto do procedimento experimental na evolução da ambivalência

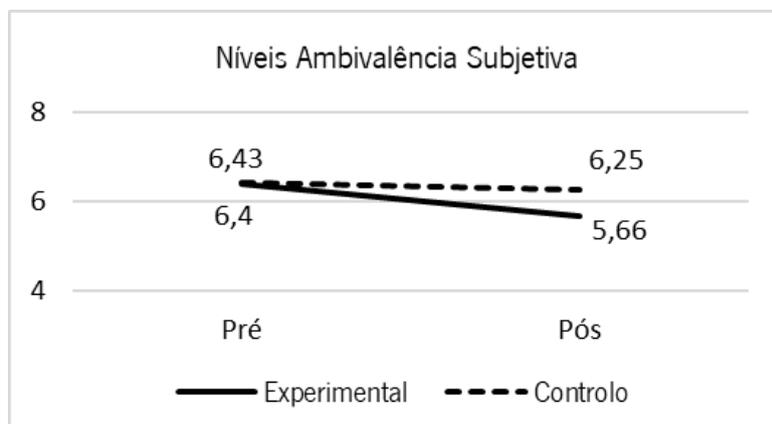
De forma a verificar se existia correlação entre as variáveis da ambivalência objetiva pré e da ambivalência subjetiva pré, foi realizado um teste de correlação de Pearson. O resultado do teste ( $r=.299$ ,  $p=.004$ ), indica uma correlação positiva moderada significativa. Do mesmo modo, verificou-se a correlação entre as variáveis da ambivalência objetiva pós e da ambivalência subjetiva pós. Neste caso, o teste de Pearson ( $r=.184$ ,  $p=.080$ ) revela que apenas existe uma fraca correlação positiva, sendo que a mesma é marginalmente significativa.

Relativamente à amostra completa foi realizada uma ANOVA para medidas repetidas de forma a verificar se existiu mudança na ambivalência objetiva entre a avaliação pré-tarefa e pós-tarefa. Constatou-se que não existiu nenhum tipo de mudança nos níveis de ambivalência objetiva entre a avaliação pré-tarefa ( $M=13.49$ ,  $DP=3.78$ ) e a avaliação pós-tarefa ( $M=12.95$ ,  $DP=3.80$ ) ( $Z(1)=2.731$ ,  $p=.100$ ).

Do mesmo modo, foi realizada uma ANOVA para medidas repetidas de forma a verificar se existiu mudança na ambivalência subjetiva entre a avaliação pré-tarefa e pós-tarefa (Figura 3). Verificou-se que ocorreram diferenças significativas entre a avaliação pré-tarefa ( $M=6.40$ ,  $DP=2.06$ ) e a pós-tarefa ( $M=5.66$ ,  $DP=2.24$ ) ( $Z(1)=19.648$ ,  $p<.001$ ). Esta mudança na ambivalência subjetiva foi também, significativa entre os 99 participantes do grupo de controlo e os 91 participantes do grupo experimental. Assim, a ambivalência subjetiva decresce significativamente entre a avaliação pré e pós-tarefa, sendo que esta descida é significativamente superior no grupo experimental ( $M=5.72$ ,  $DP=2.24$ ,  $Z(1)= 7.166$ ,  $p=.008$ ).

**Figura 3**

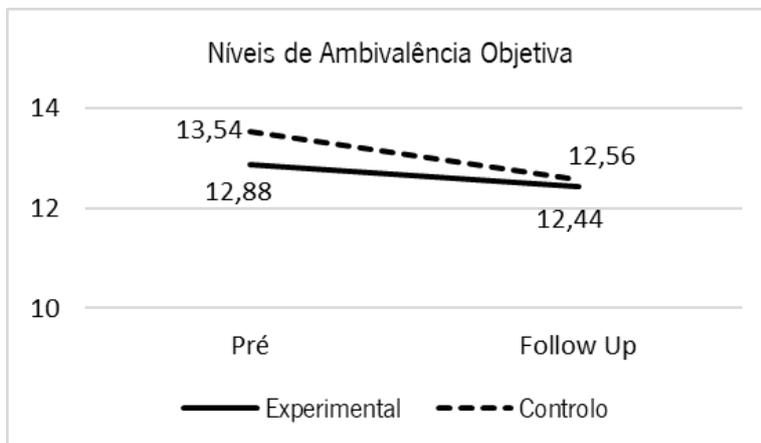
*Níveis de ambivalência subjetiva pré-tarefa e pós-tarefa nos grupos experimental e controlo*



Relativamente aos 71 participantes que completaram o *follow-up*, foi executada uma ANOVA para medidas repetidas para analisar se existiu mudança na ambivalência objetiva entre a avaliação pré-tarefa e *follow-up* (Figura 4). Observou-se uma diferença marginalmente significativa entre a avaliação pré-tarefa (M=13.49, DP=3.78) e o *follow-up* (M=12.44, DP=2.95) ( $Z(1)=3.703$ ,  $p=.058$ ). Contudo, esta diminuição não foi diferenciada entre os grupos de controlo e experimental, ou seja, a ambivalência objetiva diminuiu igualmente em ambos os grupos da avaliação pré-tarefa para o *follow-up*. ( $Z(1)=.535$ ,  $p=.467$ ).

#### Figura 4

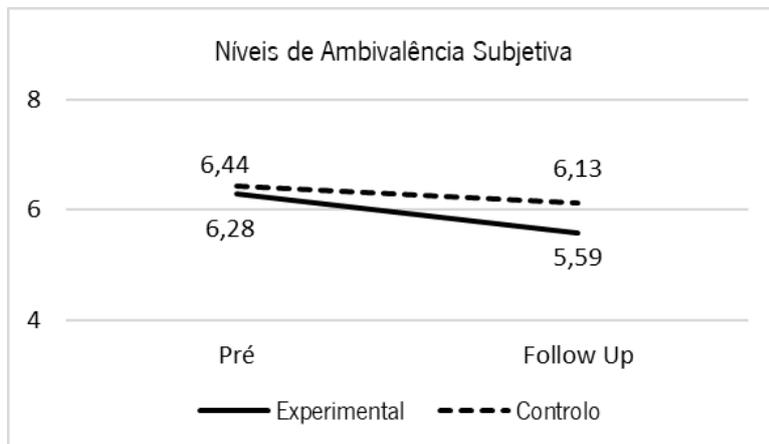
*Níveis de ambivalência objetiva pré-tarefa e follow-up nos grupos experimental e controlo*



Ademais, foi efetuada uma ANOVA para medidas repetidas de forma a averiguar mudança nos níveis de ambivalência subjetiva entre a avaliação pré-tarefa (M=13.49, DP=3.78) e o *follow-up* (M=5.89, DP=2.13) (Figura 5). Verificou-se uma diferença marginalmente significativa nos níveis de ambivalência subjetiva nestes dois momentos ( $Z(1)=3.480$ ,  $p=.066$ ). Porém, esta diminuição da ambivalência subjetiva não foi distinta entre o grupo de controlo e o grupo experimental, indicando que a ambivalência subjetiva decresceu da avaliação pré-tarefa para o *follow-up*, de forma idêntica em ambos os grupos ( $Z(1)=.507$ ,  $p=.479$ ).

## Figura 5

*Níveis de ambivalência subjetiva pré-tarefa e follow-up nos grupos experimental e controle*



Foi realizada uma ANOVA para medidas repetidas de forma a verificar se existiu mudança nos níveis de ambivalência objetiva entre a avaliação pós-tarefa e *follow-up*. Verificou-se que não existiu nenhum tipo de mudança nos níveis de ambivalência objetiva pós-tarefa e *follow-up* ( $Z(1)=.054$ ,  $p=.818$ ).

Foi ainda executada uma ANOVA para medidas repetidas com o objetivo de verificar a presença de alterações nos níveis de ambivalência subjetiva entre a avaliação pós-tarefa e *follow-up* ( $Z(1)=.005$ ,  $p=.942$ ). Não foi detetada uma mudança na ambivalência subjetiva entre estes dois momentos.

### **Impacto das resoluções na evolução da ambivalência**

Foi realizada uma ANOVA univariada, para comparar o impacto diferencial na ambivalência, entre as avaliações pré-tarefa e pós-tarefa, dos diferentes processos de resolução da ambivalência identificados, respetivamente, dominância ( $M= 0.4$ ,  $DP=4.8$ ), negociação ( $M=1$ ,  $DP=2$ ) e sem posicionamento ( $M=0.7$ ,  $DP=3.6$ ). O resultado do teste ANOVA ( $Z(2)=.148$ ,  $p=.863$ ) demonstrou que não existiram diferenças significativas, entre os diferentes processos de resolução na mudança da ambivalência. Dessa forma, nenhum dos processos apresentou um impacto diferencial na mudança da ambivalência, quando comparado com os outros.

## Discussão

Neste estudo procuramos compreender se os processos de resolução de ambivalência utilizados em psicoterapia (negociação e dominância) estavam presentes num contexto não clínico e se os mesmos tinham impacto nos níveis de ambivalência relativamente ao objeto de ambivalência. Para isso, utilizamos uma tarefa de escrita onde os participantes do grupo experimental eram convidados a descrever uma potencial resolução para o conflito que identificaram. Além disso, medimos a ambivalência objetiva e subjetiva em três momentos.

Os resultados demonstraram uma diminuição dos níveis de ambivalência subjetiva entre a avaliação pré-tarefa e a avaliação pós-tarefa, sendo mais acentuada no grupo experimental. No entanto, não se verificou uma diminuição dos níveis de ambivalência objetiva nos mesmos momentos. Estes resultados podem estar relacionados com as diferenças associadas aos dois tipos de medição da ambivalência (objetiva e subjetiva). De facto, Holbrook e Krosnick (2005) referem que estas duas conceções da ambivalência não são equivalentes e que as mesmas, apesar de anteciparem alguns dos mesmos efeitos, podem prever efeitos diferentes. Tal facto, é corroborado pelas reduzidas correlações observadas entre a ambivalência objetiva e subjetiva, as quais indicam que estas duas medidas da ambivalência não são equivalentes. Enquanto que a ambivalência objetiva se refere ao reconhecimento explícito de reações positivas e negativas relativamente ao objeto de ambivalência (Kaplan, 1972; Refling et al., 2013), a ambivalência subjetiva avalia a experiência do conflito, ou seja, o quanto o indivíduo se sente confuso e em conflito (Priester & Petty, 1996). Alguns autores consideram que a ambivalência subjetiva consegue prever efeitos cognitivos e comportamentais da ambivalência, como moderação da relação atitude-comportamento (DeMarree e at., 2015), como também, demonstra um maior potencial para reduzir conflitos (Clark et al., 2008). Quando os indivíduos experienciam maiores níveis de ambivalência, apresentam uma menor tendência para agir conforme as suas atitudes e um sentimento negativo maior relativamente ao objeto de ambivalência, o que se reflete num aumento de motivação para fazer algo que diminua o desconforto (DeMarree, 2015).

Outra explicação para estes resultados poderá estar relacionada com a dúvida, uma vez que a dúvida e a ambivalência tendem a ocorrer simultaneamente. DeMarree (2015) define a ambivalência como a presença de avaliações positivas e negativas relativamente a um objeto. No seu estudo, DeMarree (2015) verificou que o facto de induzir dúvida relativamente às avaliações positivas ou negativas de um determinado objeto, leva a uma redução da ambivalência subjetiva. Através da dúvida em relação às avaliações positivas ou negativas previamente estabelecidas, o indivíduo percebe as suas avaliações

como equivocadas, o que facilita a tomada de decisão e resulta na diminuição da ambivalência. Além disso, verificou, também, que quando as avaliações positivas e negativas eram percebidas como igualmente válidas, tornou-se mais difícil a diminuição da ambivalência subjetiva. Considerando isto, poderão os participantes ter sentido dúvida em relação às avaliações positivas ou negativas e isso ter levado à diminuição da ambivalência subjetiva? Esta questão é meramente especulativa, mas deverá ser algo a ter em consideração em estudos futuros.

Os resultados demonstram, também, uma diminuição da ambivalência objetiva e subjetiva entre a avaliação pré-tarefa e o *follow-up*, em ambos os grupos (experimental e controlo), sem diferenças entre os mesmos. Não obstante, relevaram que não ocorreu nenhuma mudança nos níveis de ambivalência entre a avaliação pós-tarefa e o *follow-up*. Hipotetizamos que estes resultados possam estar relacionados com a adoção de uma decisão e conseqüentemente escolha de um dos lados do conflito. Van Harreveld e colaboradores (2009) referem que o facto de uma pessoa acreditar que a escolha é iminente é motivador para reduzir a ambivalência. Desse modo, colocamos a hipótese de que a diminuição dos níveis de ambivalência não foi mais acentuada porque a escolha no conflito não era algo iminente (e em alguns dos casos não existia a necessidade de tomar decisão). Além disso, Liver e colaboradores (2007) descobriram que indivíduos que fizeram uma escolha diminuíram a ambivalência sentida comparativamente com aqueles que não o fizeram, acrescentando que se os indivíduos são sobrecarregados cognitivamente esta diminuição não ocorre. Mais tarde, Liver e colaboradores (2008) demonstraram que não é a escolha que reduz a ambivalência, mas os processos cognitivos associados. Realçam que uma elaboração cognitiva é necessária para a redução da ambivalência, sendo que a mesma é constituída por recursos que nem sempre se encontram disponíveis. Assim, hipotetizamos que a possibilidade de os indivíduos não terem tomado uma decisão, ou ainda, não terem os recursos necessários para o fazer possa justificar o facto de não se verificar diferenças nos níveis de ambivalência entre a avaliação pós-tarefa e o *follow-up*. Como tal, em estudos futuros seria interessante perceber se os indivíduos tomaram ou não uma decisão e de que forma isso afeta a ambivalência sentida. Apesar da diminuição nos níveis de ambivalência entre a avaliação pré-tarefa e o *follow-up*, a mesma ocorreu igualmente nos grupos de controlo e experimental, o que pode ser explicado pela passagem do tempo, o qual pode ter contribuído para diminuição da intensidade do conflito.

Considerando os resultados obtidos, é interessante destacar que Rudolph (2011), ao examinar a ambivalência dos eleitores durante uma campanha presidencial, descobriu que a diminuição da ambivalência não é uniforme entre as pessoas. Indivíduos que estão motivados e preocupados com o

resultado tornam-se menos ambivalentes ao longo do tempo. Em outras palavras, indivíduos que estavam mais comprometidos emocionalmente com o processo político, tiveram tendência a tomar decisões mais claras e definidas à medida que a campanha avançava. Como tal, no presente estudo, hipotetizamos que os casos onde o resultado do conflito era algo de elevada importância, os indivíduos poderão ter-se sentido mais motivados e comprometidos, levando a um maior decréscimo da ambivalência. Assim, em estudos subsequentes, seria relevante explorar de que modo a motivação e preocupação com o resultado influenciam a ambivalência.

Congruente com um dos objetivos deste estudo, verificámos a existência dos processos de resolução de ambivalência, dominância e negociação, numa amostra comunitária, fora do contexto de psicoterapia. Contudo, estes processos não demonstraram ter impacto nos níveis de ambivalência relativamente ao objeto de ambivalência. Indicamos que uma única intervenção de escrita pode não ter sido suficiente para verificar o impacto destes processos, uma vez que, em contexto de psicoterapia, eles são analisados e repetidos ao longo de várias sessões. Além disto, realçamos que a amostra pode ter sido insuficiente para a verificação de um impacto dos processos de resolução nos níveis de ambivalência, já que o número de participantes que realizou a segunda parte do estudo (avaliação *follow-up*) foi bastante reduzido em relação àqueles que realizaram a primeira parte.

### **Limitações e Estudos Futuros**

Uma das limitações é o formato do estudo (online), que apesar de apresentar aspetos positivos (acesso mais fácil e abrangente), evidencia, também, alguns aspetos negativos, como falta de controlo do ambiente em que os participantes estão inseridos no momento do estudo e também o controlo do tempo entre a avaliação pós-tarefa e o *follow-up*, o qual não foi totalmente respeitado neste estudo. Realçamos, também, o número reduzido de participantes e o baixo nível de desconforto reportado pelos mesmos, o qual deve ser controlado em estudos futuros, visto que o desconforto está associado à ambivalência - o desconforto aumenta conforme a responsabilidade pela decisão que provoca ambivalência aumenta (Van Harreveld, 2009). Dessa forma, baixos níveis de desconforto podem não ser geradores de uma resolução da ambivalência. Além disto, a fórmula utilizada para medir a ambivalência objetiva (Kaplan, 1972), pode apresentar algumas limitações. Mladinic (2011) no seu estudo, apresenta algumas limitações da mesma, como por exemplo, o facto de não considerar diferenças nas pontuações mais elevadas quando a pontuação mais baixa se mantém constante, fazendo com que dois indivíduos com pontuações mais baixas iguais, mas diferentes pontuações mais elevadas, apresentem o mesmo

nível de ambivalência. Por último, a motivação e compromisso dos participantes na realização deste estudo pode ter sido extrínseca ao mesmo, uma vez que eram recompensados com créditos através da plataforma de créditos da Escola de Psicologia, o que pode afetar a necessidade de resolução da ambivalência e consequentemente os resultados associados à mesma.

Estudos futuros devem considerar a implementação de uma análise de moderação, utilizando os processos de resolução como variáveis moderadoras na resolução da ambivalência. Através dessa abordagem, será possível investigar mais profundamente como os processos de resolução influenciam a relação entre a ambivalência e os resultados associados.

Apesar destas limitações o presente estudo contribuiu para verificar a existência dos processos de resolução, dominância e negociação, fora do contexto clínico e destacar novas formas de estudar estes processos, nomeadamente a necessidade de mais tarefas de resolução ao longo do tempo e não apenas de um momento de resolução para que possamos compreender se estes processos são ou não relevantes para a resolução de conflitos internos fora do contexto de psicoterapia.

## Referências Bibliográficas

- Braga, C., Ferreira, H., Sousa, I., & Gonçalves, M. M. (2022). Ambivalence resolution in the Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: An exploratory case study. *Psychotherapy Research*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2062267>
- Braga, C., Oliveira, J. T., Ribeiro, A. P., & Gonçalves, M. M. (2018). Ambivalence resolution in emotion-focused therapy: The successful case of Sarah. *Psychotherapy research*, 28(3), 423-432. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169331>
- Braga, C., Ribeiro, A. P., Gonçalves, M. M., Oliveira, J. T., Botelho, A., Ferreira, H., & Sousa, I. (2018). Ambivalence resolution in brief psychotherapy for depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(3), 369-377. <https://doi.org/10.1002/cpp.2169>
- Cooper, J., & Fazio, R. H. (1984). A new look at dissonance theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 229-266). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60121-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60121-5)
- Cooper, J., & Worchel, S. (1970). Role of undesired consequences in arousing cognitive dissonance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 199-206. <https://doi.org/10.1037/h0029830>
- Cooper, J., Zanna, M. P., & Goethals, G. R. (1974). Mistreatment of an esteemed other as a consequence affecting dissonance reduction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10, 224-233. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(74\)90069-9](https://doi.org/10.1016/0022-1031(74)90069-9)
- De Liver, Y., Van Der Pligt, J., & Wigboldus, D. (2007). Positive and negative associations underlying ambivalent attitudes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(2), 319-326. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.02.012>
- DeMarree, K. G., Brinol, P., & Petty, R. E. (2015). Reducing subjective ambivalence by creating doubt: A metacognitive approach. *Social Psychological and Personality Science*, 6(7), 731-739. <https://doi.org/10.1177/1948550615581497>
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt brace Jovanovich college publishers.
- Engle, D. E., & Arkowitz, H. (2006). *Ambivalence in psychotherapy: Facilitating readiness to change*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0274-5>

- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Evanston, IL: Row. Peterson
- Gonçalves R. M. D. S. (2022). Taking the Good with the Bad – Processos de Resolução da Ambivalência numa Amostra Comunitária (Dissertação de Mestrado). <https://hdl.handle.net/1822/81173>
- Holbrook, A. L., Berent, M. K., Krosnick, J. A., Visser, P. S., & Boninger, D. S. (2005). Attitude importance and the accumulation of attitude-relevant knowledge in memory. *Journal of personality and social psychology*, 88(5), 749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.749>
- Hunter, J. A., Button, M. L., & Westra, H. A. (2014). Ambivalence and alliance ruptures in cognitive behavioral therapy for generalized anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(3), 201-208. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.899617>
- Johnson, R. W., Kelly, R. J., & LeBlanc, B. A. (1995). Motivational basis of dissonance: Aversive consequences or inconsistency. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 850-855. <https://doi.org/10.1177/0146167295218008>
- Jonas, K., Diehl, M., & Brömer, P. (1997). Effects of attitudinal ambivalence on information processing and attitude-intention consistency. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(2), 190-210. <https://doi.org/10.1006/jesp.1996.1317>
- Kaplan, K. J. (1972). On the ambivalence-indifference problem in attitude theory and measurement: A suggested modification of the semantic differential technique. *Psychological bulletin*, 77(5), 361. <https://doi.org/10.1037/h0032590>
- Kirby, K. N., & Herrnstein, R. (1995). Preference Reversals Due to Myopic Discounting of Delayed Reward. *Psychological Science*, 6(2), 83–89. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00311.x>
- Maio, G. R., Esses, V. M., & Bell, D. W. (2000). Examining conflict between components of attitudes: Ambivalence and inconsistency are distinct constructs. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 32(1), 58. <https://doi.org/10.1037/h0087101>
- Mladinic, A. (2011). Ambivalence and the study of attitudes. *Psykhe*, 7(1)
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 774. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>

- Mylvaganam, K. (2009). The role of ambivalence and cognitive dissonance in motivational interviewing for alcohol problems (Doctoral dissertation, University of Leeds).
- Newby-Clark, I. R., McGregor, I., & Zanna, M. P. (2002). Thinking and caring about cognitive inconsistency: When and for whom does attitudinal ambivalence feel uncomfortable?. *Journal of personality and social psychology*, 82(2), 157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.157>
- Nordgren, L. F., Van Harreveld, F., & Van Der Pligt, J. (2006). Ambivalence, discomfort, and motivated information processing. *Journal of experimental social psychology*, 42(2), 252-258. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.04.004>
- Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 99-166). Damon W
- Rudolph, T. J. (2011). The dynamics of ambivalence. *American Journal of Political Science*, 55(3), 561-573. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5907.2010.00505.x>
- Scher, S. J., & Cooper, J. (1989). Motivational basis of dissonance: The singular role of behavioral consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 899-906. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.6.899>
- Schneider, I. K., & Schwarz, N. (2017). Mixed feelings: The case of ambivalence. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 39-45. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.05.012>
- Schneider, I. K., Eerland, A., van Harreveld, F., Rotteveel, M., van der Pligt, J., Van der Stoep, N., & Zwaan, R. A. (2013). One way and the other: The bidirectional relationship between ambivalence and body movement. *Psychological Science*, 24(3), 319-325. <https://doi.org/10.1177/0956797612457393>
- Schneider, I. K., Gillebaart, M., & Mattes, A. (2019). Meta-analytic evidence for ambivalence resolution as a key process in effortless self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 85, 103846. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2019.103846>
- Schneider, I. K., van Harreveld, F., Rotteveel, M., Topolinski, S., van der Pligt, J., Schwarz, N., & Koole, S. L. (2015). The path of ambivalence: tracing the pull of opposing evaluations using mouse trajectories. *Frontiers in psychology*, 6, 996. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00996>

- Stillman, P. E., Medvedev, D., & Ferguson, M. J. (2017). Resisting temptation: Tracking how self-control conflicts are successfully resolved in real time. *Psychological science*, *28*(9), 1240-1258. <https://doi.org/10.1177/0956797617705386>
- Swindell, J. S. (2010). Ambivalence. *Philosophical Explorations*, *13*(1), 23-34. <https://doi.org/10.1080/13869790903318516>
- Van Harreveld, F., Rutjens, B. T., Rotteveel, M., Nordgren, L. F., & Van Der Pligt, J. (2009). Ambivalence and decisional conflict as a cause of psychological discomfort: Feeling tense before jumping off the fence. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(1), 167-173. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.08.015>
- van Harreveld, F., Rutjens, B. T., Schneider, I. K., Nohlen, H., and Keskinis, K. (2014). In doubt and disorderly: ambivalence promotes compensatory perceptions of order. *J. Exp. Psychol. Gen.* *143*, 1666–1676. <https://doi.org/10.1037/a0036099>
- Van Harreveld, F., Van der Pligt, J., & de Liver, Y. N. (2009). The agony of ambivalence and ways to resolve it: Introducing the MAID model. *Personality and Social Psychology Review*, *13*(1), 45-61. <https://doi.org/10.1177/1088868308324518>

## Anexo

### Aprovação da Comissão de Ética da Universidade do Minho



Universidade do Minho

Conselho de Ética

#### Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 130/2022

Relatores: Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque e Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Resolução da Ambivalência em Temas Pessoalmente Relevantes – Um Estudo Experimental com uma Amostra Comunitária*

Equipa de Investigação: Ana Raquel Silva (IR), Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia de Adultos; Centro de Investigação em Psicologia (CiPsi), Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Cátia Braga, Investigadora, Escola de Psicologia da Universidade do Minho

#### PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Resolução da Ambivalência em Temas Pessoalmente Relevantes – Um Estudo Experimental com uma Amostra Comunitária*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 5 de dezembro de 2022.

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)

**Anexo:** Formulário de identificação e caracterização do projeto