



“Decision to Forgive Scale”: Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de
Decisão de Perdoar junto de jovens adultos

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Daniela Moreira Lameiras; N° 29173

Trabalho realizado sob orientação da Professora Doutora Carla Alexandra Castro Cunha

– Instituto Universitário da Maia (ISMAI)

Setembro, 2019

Agradecimentos

À professora Carla Cunha, por durante esta caminhada me transmitir confiança e segurança nos momentos de maior receio. Por toda a sensibilidade e compreensão nos momentos de desmotivação. Pela partilha de conhecimentos nesta área que nos apraz e criação de momentos de aprendizagem, partilha e crescimento.

À minha avó, por partilhar comigo o amor e carinho mais sincero. Por me fazer sentir a neta mais especial. Por durante este percurso me demonstrar fé, coragem e força de viver.

Aos meus pais, por tornarem esta caminhada possível. Pelo amor incondicional. A ti mãe, pela presença e incentivo constante. Pelos abraços mais afáveis, pelas palavras de confiança e mimos sem fim.

Ao meu grande amor e companheiro de vida. Por me transmitir firmeza, força, confiança e paz. Pelos momentos de escuta e compreensão. Por todo o amor.

Aos meus amigos e às minhas seres de luz, que não me deixaram perder o rumo. Por darem sentido à palavra amizade. Obrigado por todos os momentos de descontração nos momentos sensíveis e pelo encorajamento de querer ser alguém melhor..

À minha Liliana, o meu mais sincero obrigado. Pela confiança, calma e segurança transmitida. Pelo incentivo e pela demonstração de orgulho constante. Por fazeres parte das minhas conquistas. Por não me deixares desistir nunca.

A todos que de algum modo partilharam comigo esta caminhada e acreditaram em mim, me deram força, o meu sincero obrigado.

RESUMO

A decisão de perdoar tem sido destacada como um dos passos importantes no processo de perdoar. A *Decision to Forgive Scale* (DTFS) é uma medida de autorrelato delineada para a avaliação desse constructo, que se não se encontra disponível para a população portuguesa. O presente estudo centrou-se na adaptação e validação da medida DTFS junto de jovens adultos portugueses e na compreensão da relação deste constructo com outras variáveis relevantes. Nesse sentido, foram avaliadas as qualidades psicométricas da escala com uma amostra de 144 participantes, alunos universitários. A análise fatorial exploratória indicou uma estrutura unidimensional que foi confirmada através de análise fatorial confirmatória, revelando um bom ajuste do modelo. As pontuações na DTFS demonstraram evidências de uma boa consistência interna. A escala não apresentou relação significativa com as medidas de sintomatologia clínica, compaixão e autocompaixão, mas apresentou correlação na direção esperada com a deseabilidade social. No geral, os resultados indicaram que a versão portuguesa da DTFS é uma medida válida e fidedigna para avaliar a decisão de perdoar em jovens adultos, podendo assumir uma contribuição significativa para a pesquisa e prática clínica na área do perdão em Portugal.

Palavras-chave: perdão, decisão de perdoar, escala psicométrica, validação

ABSTRACT

The decision to forgive has been highlighted as one of the important steps in the process of forgiving. The Decision to Forgive Scale (DTFS) is a self-report measure outlined for the assessment of this construct, not yet available for the Portuguese population. The present study adapted and validated the DTFS measure with Portuguese young adults and analyzed the relation between this construct and other relevant variables. Thus, we evaluated the psychometric qualities of the scale with using a sample of 144 young adults, university students. An exploratory factor analysis indicated a one-dimensional structure that was confirmed by a confirmatory factor analysis, revealing a good fit of the model. DTFS scores showed evidence of good internal consistency. The scale showed no significant relation with measures of clinical symptomatology, compassion and self-compassion, but was correlated with social desirability in the expected direction. Overall, the results indicate that the Portuguese version of the DTFS is a valid and reliable measure for assessing the decision to forgive in young adults, allowing the possibility for a significant contribution for forgiveness research and clinical practice in Portugal.

Keywords: forgiveness, decision to forgive, psychometric scale, validation

Índice

Introdução	1
Capítulo I – Perdão, compaixão e autocompaixão: Uma revisão bibliográfica numa perspectiva psicológica.....	2
Perdão interpessoal: Uma perspectiva psicológica	2
Avaliação do Perdão e Medidas Psicométricas	7
Decision to Forgive Scale (DTFS).	10
Estudos sobre o perdão com jovens adultos	13
Compaixão e Perdão – Constructos próximos ou distantes?	19
O presente estudo.....	27
Capítulo II – Método	28
Objetivos e Questões de Investigação	28
Participantes.....	29
Medidas	29
Procedimentos	35
Resultados.....	38
Discussão	48
Conclusão	51
Referências	53
Anexos	66

Índice de Tabelas

Tabela 1. Estatísticas descritivas dos itens da escala DTFS com 6 itens e Análise Fatorial Exploratória para a DTFS com 6 itens

Tabela 2. Estatísticas descritivas dos itens da escala DTFS com 4 itens

Tabela 3. Análise Fatorial Exploratória para a DTFS

Tabela 4. Validade Concorrente entre DTFS e EFI

Tabela 5. Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Depressão

Tabela 6. Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Sintomatologia Clínica

Tabela 7. Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Autocompaixão

Tabela 8. Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Compaixão

Tabela 9. Validade Divergente entre a Decisão de Perdoar e a Desejabilidade Social

Introdução

Nas últimas décadas, vários estudos têm focalizado a sua atenção na importância do perdão interpessoal, realçando-o como um processo significativo e positivo na recuperação do dano causado na vítima de uma ofensa interpessoal (Hong & Jacinto, 2012; Oral & Arslan, 2017; Wade et al., 2014; Wade & Worthington, 2005). Vários autores têm concordado na perspectiva de que o perdão é uma escolha consciente, intencional e voluntária que envolve a diminuição de cognições, emoções e comportamentos negativos para com o autor de uma ofensa, aliado ao processo de neutralização ou substituição destes (cognições, emoções e comportamentos) por aspetos positivos (e.g., compaixão) (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008; Rye et al., 2001; Rye & Pargament, 2002; Wade & Worthington, 2005; Worthington, 2006). Além disso, a literatura menciona dois tipos de perdão: o perdão decisório e o perdão emocional, com alguns autores a destacar o perdão decisório como a componente que poderá ser responsável pelo posterior desencadear do perdão emocional (Worthington & Scherer, 2004).

Embora se encontrem algumas medidas psicométricas disponíveis para a avaliação do perdão, existem ainda poucas medidas fiáveis e validadas, especificamente, na avaliação do perdão decisório para a população portuguesa. Nesse sentido, o objetivo deste estudo consistiu na adaptação e validação para a população portuguesa da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) – medida responsável por avaliar a decisão de perdoar uma ofensa específica. Adicionalmente, pretendeu-se compreender a relação entre a decisão de perdoar e as variáveis compaixão, autocompaixão e sintomatologia clínica (i.e., se pessoas com maiores níveis de decisão de perdoar revelam maiores níveis de compaixão e autocompaixão e menor sintomatologia clínica).

Capítulo I – Perdão, compaixão e autocompaixão: Uma revisão bibliográfica numa perspectiva psicológica

Perdão interpessoal: Uma perspectiva psicológica

Ao longo do desenvolvimento do ser humano, podem ser vivenciadas experiências interpessoais adversas, numa variedade de contextos (e.g., laboral, conjugal, familiar) e devido a uma multiplicidade de razões (e.g., os indivíduos podem se sentir ofendidos, magoados, rejeitados, não reconhecidos pelas pessoas com quem se relacionam) (Akhtar & Barlow, 2018). Dependendo da sua gravidade e da forma como as experienciamos, a vivência de ofensas interpessoais ou transgressões, frequentemente, poderão produzir na vítima sofrimento e emoções negativas, tais como raiva, culpa, vergonha, hostilidade, desamparo, mágoa e ressentimento (Hong & Jacinto, 2012; Wade et al., 2014; Witvliet et al., 2001), pensamentos recorrentes sobre a injustiça do evento e/ou desejo de vingança (Lundahl et al., 2008), bem como comportamentos negativos tais como evitamento e vingança (McCullough, 2001). Embora estas emoções, cognições e comportamentos sejam consideradas respostas normativas por parte da pessoa prejudicada no contexto de uma ofensa, dano interpessoal ou na transgressão de regras sociais, morais ou relacionais, também poderão comprometer o bem-estar do sujeito a nível físico (Smith et al., 2004), psicológico (e.g. ansiedade ou depressão) (Witvliet et al., 2001; Sapmaz et al., 2016) ou moral (Worthington, 2006), especialmente se estas experiências se mantiverem inalteráveis a longo prazo. Além disso, estas ofensas interpessoais ou transgressões podem também ser responsáveis pela deterioração das relações interpessoais, nomeadamente, de relações que são significativas para o sujeito (McCullough, 2001; McCullough, Fincham, & Tsang, 2003).

O perdão interpessoal tem sido destacado como um processo significativo e positivo que pode auxiliar a pessoa que sofreu o dano emocional – i.e., situação percebida pela vítima como ofensiva, injusta e/ou causadora de sofrimento, que se prolonga por um período considerável de tempo (e.g., pelo menos um ano) (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008). Assim, o perdão interpessoal poderá ajudar a vítima a lidar com a ofensa e com os sentimentos e intenções negativas que são desenvolvidas em relação ao ofensor e conseqüentemente com os efeitos adversos que esta desencadeia (Hong & Jacinto, 2012; Oral & Arslan, 2017; Wade et al., 2014; Wade & Worthington, 2005).

Ao longo das últimas décadas, vários estudos sobre o perdão têm sido desenvolvidos dentro da Psicologia, nomeadamente na Psicologia Positiva (e.g., Wade et al., 2014; Worthington & Scherer, 2004; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Frequentemente, estes estudos salientam os benefícios que o perdão proporciona no bem-estar da pessoa (Sapmaz et al., 2016; Toussaint & Friedman, 2009; Yalçın & Malkoç, 2014), no restauro do relacionamento com o ofensor (Novak et al., 2018; Tsang et al., 2006) e no aumento de emoções positivas (e.g. paz, gratidão, tranquilidade, alegria) (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017).

Nesse sentido, torna-se pertinente, clarificar melhor este conceito, uma vez que para vários autores a falta de clareza deste constructo pode ter implicações significativas na pessoa que é alvo de uma ofensa, incluindo um encorajamento na tolerância de condutas abusivas e prejudiciais cometidas pelo ofensor, a desconsideração de experiências penosas (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008; Wade & Worthington, 2005) e/ou responsabilização da vítima pelo desenrolar dos eventos que marcaram a ofensa (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008). Em primeiro lugar, é importante destacar que o perdão é uma escolha deliberada, consciente e voluntária da pessoa que

sofreu a ofensa, que não pretende isentar o ofensor pela sua responsabilidade moral, mas sim minimizar o impacto da dor emocional resultante da ofensa através da criação de respostas comportamentais, emocionais e cognitivas saudáveis na vítima (Lundahl et al., 2008). Embora não exista uma definição universal, parece ser consensual que o perdão é um ato que envolve não só a redução/desaparecimento de pensamentos (e.g. pensamentos de vingança), sentimentos (e.g. hostilidade, ressentimento, raiva) e comportamentos negativos (e.g. agressão verbal, evitamento) em relação ao autor de uma ofensa interpessoal, como também o desenvolvimento de respostas positivas para com o mesmo, tais como um aumento empatia, tolerância, benevolência ou compaixão (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008; Rye et al., 2001; Rye & Pargament, 2002; Wade & Worthington, 2005; Worthington, 2006). Assim, ao contrário do que sublinham outras definições que se focam no perdão como a exclusiva redução de elementos negativos (e.g. Fincham, Hall & Beach, 2006), outros autores consideram que quando ocorre apenas a sua diminuição o indivíduo poderá não ter perdoado completamente, mas sim encontrar-se numa fase do processo do perdão (Enright & The Human Development Study Group, 1991). Perante este enquadramento, no presente estudo, concetualiza-se o perdão como sendo um processo que envolve tanto o decréscimo das dimensões negativas (i.e., emoções, pensamentos e comportamentos negativos) como o aumento das dimensões positivas para com o ofensor (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008; Worthington, 2006).

Por sua vez, tem existido a necessidade de desmistificar algumas conceções erróneas sobre o perdão, uma vez que alguns atos que produzem de igual forma impacto favorável na saúde da pessoa acabam por ser confundidos com o perdão (Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Concretamente, perdoar não se trata da ação de esquecer, tolerar, justificar, desculpar ou seguir em frente (Baskin & Enright, 2004;

Freedman & Zarifkar, 2016; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007), nem simplesmente retrata a ausência de mágoa ou intenção de vingança (Wade et al., 2014; Wade & Worthington, 2003). Além disso, é de ressaltar que o processo de perdoar pode ou não envolver a reconciliação interpessoal (i.e., a vítima de uma ofensa pode perdoar e ainda assim optar pelo término de um relacionamento). Assim, enquanto que o perdão se refere a um processo interno que requer apenas a vítima, a reconciliação envolve a dimensão interpessoal relativa à relação entre o ofensor e a pessoa que foi vítima da ofensa (Freedman & Zarifkar, 2016; Oral & Arslan, 2017; Wade et al., 2014).

Worthington (2003) refere ainda a existência de dois tipos de perdão distintos, mas que este autor vê como complementares: o perdão decisório e o perdão emocional. O perdão decisório envolve, por parte da vítima de uma ofensa, a “declaração da intenção de se comportar da mesma forma que se comportava anteriormente à ofensa” (Worthington & Scherer, 2004, p. 386). A pessoa alvo de uma ofensa assume um compromisso sincero de perdoar, podendo surgir algumas alterações positivas no comportamento da vítima em relação ao ofensor (e.g., diminuição do evitamento, não prosseguir com a vingança, tratar o ofensor com dignidade) (Duggi & Kamble, 2014; Exline et al., 2003). Contudo, apesar dessa intenção, poderão naturalmente permanecer sentimentos negativos em relação ao mesmo (e.g. raiva, mágoa, ansiedade) (Worthington & Scherer, 2004; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Outros autores, também definem este conceito como um compromisso para regular os pensamentos, comportamentos e emoções negativas, aplicando esforços e energia no sentido de alcançar o perdão por completo (Davis et al., 2015). O perdão emocional, por seu turno, implica a modificação afetiva (i.e., das emoções implacáveis em emoções positivas), cognitiva e, eventualmente, comportamental em relação ao ofensor (Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Para alguns autores, o perdão

decisório pode ser um passo importante para o desencadeamento subsequente do perdão emocional (Worthington & Scherer, 2004), sendo que tende a ser perspectivado como o primeiro passo necessário para trabalhar o perdão seguido da transformação das dimensões negativas em positivas ao longo deste processo (Davis et al., 2015; Worthington, Jennings, & Diblasio, 2010). Ainda assim, parece não existir consenso sobre estes processos, pois outros autores revelam que só a partir do momento que os indivíduos são encorajados a perdoar emocionalmente é que existe mudança nos seus processos cognitivos (Lichtenfeld et al., 2019). Por sua vez, os dois tipos de perdão podem ter diferentes impactos. Enquanto que o perdão decisório poderá ter a capacidade de modificar algumas emoções como a hostilidade e, possivelmente, o comportamento, poderá não ter grande impacto direto ao nível da saúde do indivíduo, uma vez que não reduz necessariamente as respostas negativas ao *stress* (Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Contudo, o perdão emocional está mais vinculado ao impacto na saúde da vítima, uma vez que existe, por parte desta, um esforço alargado em superar as reações de afeto negativo e o *stress* através do desenvolvimento de sentimentos positivos (Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Além do mais, o perdão decisório e o perdão emocional podem diferir culturalmente. Segundo Hook e colaboradores (2009), o perdão decisório é mais valorizado nas culturas coletivistas, pois as vítimas podem sentir-se condicionadas a perdoar, de forma a que os seus comportamentos não prejudiquem a cultura/comunidade onde se encontram inseridas. Por sua vez, em culturas individualistas, estão mais centradas no perdão emocional, pois a pessoa ofendida poderá privilegiar em maior profundidade o alcance da harmonia pessoal (refletida nos seus sentimentos) e menos no modo como se comporta em relação ao ofensor (Hook et al., 2009).

Por fim, é de realçar que embora persista uma visão positiva sobre o perdão, nem sempre este processo se aplicará a todas as transgressões e, por vezes, pode ser particularmente difícil e penoso (Worthington, 2006; Worthington, 2007). Quando vivenciadas experiências de vida que ameaçam a integridade ou sobrevivência da pessoa que sofreu a ofensa, promover o perdão pode originar a perpetuação de um ciclo de relacionamento abusivo, causando maior dano físico ou psicológico para a vítima (McNulty, 2011; Worthington, 2007). Em algumas circunstâncias, o ofensor poderá perspetivar o perdão como um ato de fraqueza, aumentando a reincidência das agressões/ofensas (McNulty, 2011). Nesses casos, deverá ser uma prioridade promover a autoafirmação e a validação da pessoa que foi prejudicada, bem como a responsabilização do autor pela ofensa, em detrimento de promover o perdão (Worthington, 2007). Dessa forma, conclui-se que devem ser respeitadas as experiências de vida que são traumáticas para a pessoa que sofreu a ofensa, e, como tal, podem ser avaliadas como imperdoáveis (Worthington, 2007).

Avaliação do Perdão e Medidas Psicométricas

Ao longo dos anos, têm sido desenvolvidas algumas escalas que visam avaliar o constructo do perdão. Dessa forma, nesta secção serão abordadas algumas medidas que têm sido mais amplamente utilizadas.

Uma das primeiras medidas a ser construída foi a escala *Enright Forgiveness Inventory* (EFI). A escala EFI foi originalmente desenvolvida por Subkoviak e colaboradores (1995), utilizando-se uma amostra de 394 participantes, dos quais 197 eram estudantes universitários e 197 eram familiares diretos desses mesmos estudantes. Deste estudo resultaram 60 itens que compõem a escala EFI e que permitem avaliar o perdão interpessoal em relação a uma ofensa em particular, descrita inicialmente no

questionário pelo participante (Subkoviak et al., 1995). Os itens são cotados numa escala *Likert* de seis pontos, que varia de *1 = Discordo fortemente* a *6 = Concordo fortemente* e referem-se às três componentes teóricas do perdão: afeto, comportamento e cognição, na valência positiva e negativa (Subkoviak et al., 1995). Esta escala permite adicionalmente perceber aspetos relacionados sobre a ofensa e o ofensor (e.g., intensidade da ofensa, caracterização do ofensor, descrição da ofensa) e entender o nível de perdão existente e relatado pelo participante numa resposta direta a uma questão final (Subkoviak et al., 1995). A escala original demonstrou boas qualidades psicométricas, apresentando variações de *alpha* de .93 a .96 para as escalas internas e *alpha* de .98 para a EFI total, demonstrando-se adequada para a população em que foi validada (Subkoviak et al., 1995). Posteriormente, esta escala foi validada para a língua portuguesa (Brasil) por Rique (1999) numa amostra compreendida por 100 estudantes universitários e 100 familiares desses mesmos estudantes, encontrando-se igualmente uma boa consistência interna, com valores de *alpha* de .87 a .95 para as escalas internas (afeto, comportamento e cognição) e valores de *alpha* de .98 para a EFI total.

Por seu turno, a escala *Transgression Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM-12) foi desenvolvida por McCullough e colaboradores (1998), utilizando-se uma amostra de 239 estudantes universitários, com o objetivo de avaliar o sistema motivacional da vítima em relação ao ofensor após uma ofensa específica. Mais concretamente, esta escala assegura a medição de duas dimensões negativas do perdão, em que uma avalia a extensão da motivação para evitar um ofensor (i.e., evitamento) (5 itens) e outra o dano causado ao ofensor (i.e., vingança) (7 itens) (McCullough et al., 1998). Os itens são cotados numa escala *Likert* de cinco pontos, que varia de *1 = Discordo fortemente* a *5 = Concordo fortemente*. A escala original revelou boas qualidades psicométricas, apresentando valores de *alpha* com variações de .85 a .93

(McCullough et al., 1998). Uma das desvantagens referidas desta escala prende-se com o facto de não medir pensamentos, comportamentos e sentimentos positivos que alguns autores sugerem como parte do processo de perdão (e.g. McCullough & Witvliet, 2002). Nesse sentido, para colmatar essa necessidade, foi adicionada a subescala benevolência (6 itens), constituindo-se a escala TRIM-18 (McCullough & Hoyt, 2002; McCullough, Root, & Cohen, 2006). A TRIM-18 já se encontra validada para a população espanhola, revelando boas propriedades psicométricas, com variações nos valores de *alpha* de .80 a .90 (Capo et al., 2017).

As escalas *Decisional Forgiveness Scale* (DFS) e *Emotional Forgiveness Scale* (EFS) foram desenvolvidas ao longo de cinco estudos, com uma amostra total de 832 participantes, focados no desenvolvimento das duas escalas e na recolha de evidências psicométrica fiáveis acerca da validade do constructo (Worthington et al., 2007). A primeira escala (*Decisional Forgiveness Scale* – DFS) mede o nível de perdão decisório da pessoa face a um evento concreto e contém duas subescalas: intenção pró-social e inibição de intenções nocivas (Worthington et al., 2007). A segunda escala (*Emotional Forgiveness Scale* – EFS) mede o nível de perdão emocional de uma pessoa relativamente a uma situação específica, e encontra-se dividida em duas componentes: presença de emoções negativas e redução de emoções negativas (Worthington et al., 2007). Apesar das suas particularidades, as mesmas encontram-se psicometricamente relacionadas, medindo duas formas de perdão que são fulcrais para o entendimento de situações na qual a pessoa decide perdoar, mas possuem ainda dificuldades na avaliação do perdão emocional (Worthington et al., 2007). Nesse sentido, os autores recomendam a sua aplicação conjunta (Worthington et al., 2007).

Ao longo destas escalas (DFS e EFS), os participantes reportam as suas intenções e emoções mencionando o seu consentimento perante oito itens em cada

medida, que variam de 1 = *Discordo Fortemente* a 5 = *Concordo Fortemente*. Adicionalmente, são referidas boas qualidades psicométricas da escala completa e das respectivas subescalas, sendo que na DFS os coeficientes do *alpha* variam de .80 a .83 e na EFS os valores de *alpha* variam de .69 a .83 (Worthington et al., 2007). Apesar disso, Davis e colaboradores (2015) apontaram algumas desvantagens que motivaram o aparecimento posterior da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS). Mais concretamente, a *Decisional Forgiveness Scale* (DFS), utilizada em alguns estudos prévios (e.g., Hook et al., 2013; Hook et al., 2009; Lin et al., 2014), apresentou pouca evidência de validade divergente com outra medida que tem sido amplamente utilizada (i.e., TRIM-12) (Davis et al., 2015). O facto da primeira medida (DFS) ter procurado distinguir intenções comportamentais de motivações, terá resultado numa escala que em termos conceituais apresenta itens semelhantes à TRIM-12 (Davis et al., 2015). Desse modo, concluiu-se que a *Decisional Forgiveness Scale* (DFS) não se encontra bem sustentada empiricamente enquanto medida independente, pela forte relação que apresenta com a TRIM-12 (Davis et al., 2015). Em suma, até ao momento, não existia nenhum outro instrumento que se propunha a medir o perdão decisório, o que sustentou a criação da *Decision to Forgive Scale* (DTFS) por Davis e colaboradores (2015).

Decision to Forgive Scale (DTFS). Tal como apresentado, os estudos focados na promoção do perdão têm procurado distinguir a decisão de perdoar, vista como um passo inicial de um percurso, relativamente ao perdão como um estado final ou uma meta já atingida (Davis et al., 2015; Worthington et al., 2007). Contudo, são ainda escassos os estudos neste âmbito e, sem medidas válidas que avaliem este constructo, pouco pode ser explorado (Davis et al., 2015). Nesse sentido, Davis e colaboradores (2015) desenvolveram recentemente uma nova escala para avaliar o constructo do

perdão decisório – a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS), de forma a colmatar esta necessidade. Esta medida, *Decision to Forgive Scale* (DTFS), propõe-se avaliar a decisão de perdoar uma ofensa específica e assenta no pressuposto, como já referenciado anteriormente, de que a decisão de perdoar corresponde a uma ação do indivíduo onde este assume o compromisso de regular os seus pensamentos, comportamentos e as emoções negativas, aplicando esforços e energias no sentido da sua redução (Davis et al., 2015).

Três estudos foram realizados para o desenvolvimento da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS), que serão descritos em seguida. Ao longo destes estudos, os autores procuraram distinguir a decisão de perdoar do perdão final, examinar as qualidades psicométricas deste instrumento e diferenciá-lo da escala TRIM-12, uma vez que as “tentativas antecedentes de medir este constructo resultaram numa escala que não mostrou validade divergente com outras medidas de perdão” (referindo-se à DFS, anteriormente descrita; Davis et al., 2015, p. 280).

No primeiro estudo de Davis e colaboradores (2015) para o desenvolvimento da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi utilizada uma amostra de 432 estudantes universitários. A escala resultou num conjunto de seis itens, classificada numa escala de *Likert* de cinco pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Contudo, através da realização de uma análise fatorial confirmatória, percebeu-se que um dos itens (i.e., item 5) estava fortemente relacionado com outro item. Após a queda desse item, a escala teria a estrutura de um único fator e revelou um excelente ajuste $\{\chi^2(5) = 9.14, p = .104, CFI = .99, RMSEA = .05 (95\% CI=.00, .09), SRMR = .01\}$, com cargas fatoriais a variar de .57 a .96 e evidência de boa consistência interna ($\alpha = .93$) (Davis et al., 2015). Além disso, três hipóteses foram testadas no sentido de diferenciar esta medida da TRIM-12. Na primeira hipótese, verificou-se a existência de um ajuste

excelente, utilizando-se um modelo de três fatores onde estavam incluídos 5 itens da escala vingança e 7 itens da escala evitamento que compõem a escala TRIM-12 e 5 itens da *Decision to Forgive Scale* (DTFS). Na segunda hipótese, verificaram-se relações moderadas e negativas entre a *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e as subescalas da TRIM-12 (i.e., vingança, $r = -.39, p < .001$ e evitamento, $r = -.47, p < .001$) e na terceira hipótese verificou-se que a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) estava mais fortemente relacionada com o estágio de mudança (i.e., até que ponto a vítima estava disposta a trabalhar o perdão de uma ofensa) do que a TRIM-12. Tal permitiu concluir que a *Decision to Forgive Scale* (DTFS) é composta por boas qualidades psicométricas e é um instrumento distinto da TRIM-12, superando uma lacuna que não tinha algo que não tinha sido superada anteriormente, no caso da DFS (Davis et al., 2015).

O objetivo principal do segundo estudo de desenvolvimento da *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi reunir evidências adicionais da confiabilidade da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS), utilizando-se para isso 80 estudantes universitários. Nesta fase, a escala mostrou evidências de estabilidade temporal ($p < .001$). Adicionalmente, suportou-se a hipótese de que a decisão de perdoar estava associada ao aumento do perdão subsequente, permitindo tornar mais clara a concepção de que o perdão decisório é distinto do perdão como um estado final (Davis et al., 2015).

No terceiro estudo, realizado com uma amostra de 335 estudantes universitários, pretendeu-se examinar a interação entre o perdão decisório e o perdão final. Os autores concluíram que apesar da decisão de perdoar estar relacionada com maior perdão, quando ocorria o desalinhamento entre estes constructos (i.e., baixa pontuação na *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e altas pontuações na TRIM-12), encontrava-se presente uma maior angústia e sofrimento existencial (Davis et al., 2015).

Recentemente, a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi validada para a população espanhola (i.e., DTFS-S), com uma amostra de 571 participantes, por Recoder e colaboradores (2019). Concretamente, o primeiro estudo procurou traduzir a escala para a população espanhola e encontrar evidências da sua estrutura interna (Recoder et al., 2019). Para a avaliação da dimensionalidade da escala, os autores procederam a uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC). Tal resultou numa escala composta por cinco itens (sem o item 5 na sua composição), que foram tratados como indicadores de um único fator (Recoder et al., 2019). Adicionalmente, os resultados obtidos demonstraram um bom ajuste do modelo (Recoder et al., 2019). De forma semelhante ao estudo original, os autores procuraram distinguir esta medida da TRIM, utilizando neste contexto a TRIM-18 que se encontra validada para a população espanhola (i.e., TRIM-18-S; Capo et al., 2017). Nos restantes estudos, procuraram testar a invariância da escala com outras populações (nomeadamente, entre a população espanhola e a população americana) e procuraram relacionar a decisão de perdoar com outros constructos de interesse através da validade convergente, que serão abordados noutras secções pertinentes do presente estudo (Recoder et al., 2019).

Estudos sobre o perdão com jovens adultos

Nesta secção serão abordados alguns estudos sobre o perdão, nomeadamente com jovens adultos, por ser a população-alvo com quem foi realizado este estudo. Além do mais, sendo uma população que tem sido destacada como pouco orientada para o perdão (Swickert, Robertso, & Baird, 2016), torna-se relevante entender de forma mais aprofundada esse fenómeno com estas amostras.

Alguns estudos indicam que indivíduos mais velhos perdoam mais facilmente quando comparados com jovens adultos e adultos (Girard & Mullet, 1997; Konstam,

Holmes, & Levine, 2003; Subkoviak et al., 1995; Swickert, Robertson, & Baird, 2016). Por exemplo, no estudo de Girard e Mullet (1997), os autores procuraram perceber a propensão para perdoar uma ofensa em diferentes faixas etárias (N = 236), compreendidas entre os 15 e os 96 de idade. Os dados foram analisados através de uma ANOVA, tendo-se obtido médias superiores de perdão em pessoas idosas comparativamente com adolescentes. As explicações dadas estão relacionadas com a presença de maior maturidade e experiência por parte dos participantes mais velhos, que se traduz em maior perdão (Girard & Mullet, 1997).

Por seu turno, Birditt, Fingerman e Almeida (2005) tentaram perceber as diferenças existentes na exposição a conflitos interpessoais, bem como as suas reações a essas circunstâncias nas diferentes faixas etárias. Para tal, utilizaram uma amostra de 666 participantes que foram subdivididos em três grupos: jovens adultos (idades compreendidas entre os 25 e 39), adultos de meia idade (idades entre os 40 e os 59) e pessoas idosas (idades entre os 60 e 74) e foram sujeitos a algumas entrevistas onde teriam que considerar uma tensão interpessoal que tivesse ocorrido na última semana. Os dados foram sujeitos a comparações *post hoc* de *Tukey*, permitindo perceber que os jovens adultos tendem a experienciar mais conflitos interpessoais quando comparados com pessoas mais velhas (Birditt, Fingerman, & Almeida, 2005). Estes autores sugerem que, com o envelhecimento, as pessoas tendem a ficar cognitivamente mais maduras e mais preocupadas em manter as suas relações interpessoais significativas, reagindo com menor reatividade emocional e comportamental (e.g. agressão verbal) aos conflitos vivenciados (Birditt, Fingerman, & Almeida, 2005). Assim, perante conflitos interpessoais, os adultos mais velhos relatavam menor frequência de emoções negativas (e.g. raiva) em resposta a estas situações, comparativamente aos jovens adultos. Por sua vez, no geral, as mulheres pareciam experienciar maior *stress* após os conflitos

relatados, pela manifestação reiterada de ruminação sobre o acontecimento (Birditt, Fingerman, & Almeida, 2005).

Outros autores também mencionam que, geralmente, indivíduos mais velhos tentam evitar encontros emocionais negativos, daí que possam estar mais comprometidos a perdoar (Swickert, Robertso, & Baird, 2016). Relativamente à comparação entre perdão em homens e mulheres, Miller, Worthington e McDaniel (2008) realizaram uma meta-análise com 53 artigos procurando entender a relação entre perdão e sexo. Os dados foram analisados através do programa *Comprehensive Meta-Analysis Software* (CMA). A média d (responsável por avaliar a diferença do desvio padrão) foi de .28, indicando que as mulheres perdoam mais quando comparadas com o sexo masculino. Em face destas evidências, Swickert, Robertso e Baird (2016) argumentam que mulheres mais velhas, habitualmente, em comparação com homens mais velhos, parecem investir em maior profundidade na manutenção de conexões emocionais e sociais positivas com o outro e por isso estão mais propensas a perdoar.

Contudo, outros estudos parecem não ser consensuais com esta relação (Rijavec, Jurčec, & Mijočević, 2010; Rique & Camino, 2010). Assim, apesar das evidências prévias, também parecem existir resultados contraditórios quanto à concessão do perdão em diferentes faixas etárias e sexos distintos. Por exemplo, no estudo de Rique e Camino (2010), os autores utilizaram uma amostra que contemplava população de diferentes grupos etários (i.e., jovens e adultos) e de diferentes países (i.e., população do Brasil e dos Estados Unidos), de forma a perceber o perdão em relação a outras variáveis. Foi utilizada uma ANCOVA para analisar a relação do perdão com o sexo dos participantes. Porém, nesse estudo e ao contrário dos anteriores, não foram encontradas diferenças significativas no perdão em relação ao sexo, nem em relação à

idade e, por isso, o perdão pode ser igualmente concedido independentemente destas variáveis (Rique & Camino, 2010).

Alguns estudos também têm dirigido a sua atenção para o entendimento da relação entre bem-estar e perdão em jovens adultos. O estudo desenvolvido por Rijavec, Jurčec e Mijočević (2010), com 600 estudantes universitários, focou-se no entendimento da relação entre os dois tipos de motivação (i.e., evitamento e vingança) e o bem-estar. As correlações efetuadas revelaram que, perante uma ofensa, os homens revelam maiores níveis de desejo de vingança ($r = .22$, $p < .001$) e comportamentos de evitamento ($r = .19$, $p < .001$), e as mulheres que revelam desejo de vingança ($r = .21$, $p < .001$), tendem a estar mais deprimidos/as (Rijavec, Jurčec, & Mijočević, 2010). Os mesmos autores fundamentam que as mulheres parecem mais propensas a perdoar, uma vez que tendem a ser mais conservadoras nos relacionamentos e responder à necessidade do outro, enquanto que os homens são mais orientados para a necessidade de ser feita justiça (Rijavec, Jurčec, & Mijočević, 2010).

Por sua vez, Bono e colaboradores (2008) investigaram a associação entre o perdão interpessoal e o bem-estar com uma amostra de alunos universitários. Para esse efeito, os autores realizaram dois estudos, sendo que o segundo estudo tinha como objetivo replicar os resultados do primeiro, mas com maior rigor. Os autores observaram que quando os jovens eram capazes de reduzir os níveis de vingança e evitamento e quando eram benevolentes para com o ofensor, eram encontrados maiores níveis de bem-estar (e.g. maior satisfação com a vida, humor mais positivo e menos sintomas físicos) (Bono et al., 2008). No entanto, através de análises multiníveis concluíram que o perdão estava bidireccionalmente relacionado com o bem-estar (i.e., jovens que perdoavam relatavam maiores níveis de bem-estar, e jovens com maiores níveis de bem-estar pareciam perdoar mais facilmente). Além disso, o perdão encontra-

se mais fortemente ligado ao bem-estar, sobretudo se a relação prévia com o ofensor era uma relação significativa e/ou se o autor da ofensa realiza esforços para a correção da ofensa (e.g. pedir desculpa) (Bono et al., 2008).

Contrariamente, Gençoğlu, Şahin e Topkaya (2018) realizaram um estudo com 542 estudantes universitários turcos, tentando perceber a relação entre o perdão (HFS - *Heartland Forgiveness Scale*) com as variáveis depressão, ansiedade e stress (DASS-42 - *Depression Anxiety Stress Scale-42*), através de análises multivariadas de regressão múltipla. No entanto, ao contrário do que era expectável, os resultados deste estudo revelaram que o perdão do outro não era uma variável preditiva de depressão, ansiedade e stress naqueles participantes (Gençoğlu, Şahin, & Topkaya, 2018).

Face a esta multiplicidade de estudos, algumas investigações também têm sido realizadas no sentido de perceber a influência que outras variáveis podem ter na conceção do perdão. A título exemplificativo, Rique e Camino (2010) tentaram entender o perdão em relação à intensidade da mágoa, proximidade do relacionamento e em diferentes variáveis (e.g. cultura, sexo, idade), como mencionado anteriormente, e compreender como o perdão se expressa na vítima em termos de afetos, pensamentos e comportamentos (através da utilização do EFI – *Enright Forgiveness Inventory*). Para isso, utilizaram uma amostra de 594 participantes (jovens e adultos) de dois países (i.e., Brasil e Estados Unidos). A partir das análises estatísticas realizadas, os autores concluíram que quanto maiores os níveis de mágoa, maior a intensidade da indignação, e, portanto, mais difícil e complexa a possibilidade de ocorrência de perdão. Por outro lado, quando mantida uma relação significativa com o autor da ofensa (i.e., familiar ou amigo próximo) existe maior facilidade de este ser concedido do que se a ofensa suceder com uma pessoa estranha ou um colega de trabalho. Adicionalmente, nessa investigação verificou-se que é mais simples perdoar cognitivamente (i.e., desenvolver

pensamentos positivos pela pessoa) do que perdoar emocionalmente (e.g. voltar a amá-la). Complementarmente, um estudo realizado por Miller e colaboradores (2009), utilizando uma amostra de 181 participantes (jovens adultos e idosos), procurou perceber como as transgressões sociais eram perspectivadas consoante o autor da ofensa. Os resultados foram avaliados através de modelos multiníveis, permitindo aos autores concluir que o perdão é mais facilmente concedido quanto as transgressões são cometidas por pessoas mais velhas do que quando cometidas por jovens adultos (Miller et al., 2009). Segundo esses autores, com pessoas mais velhas, as pessoas tendem a reagir às transgressões utilizando menos técnicas de evitamento e confronto, por possíveis crenças de que pessoas mais velhas são merecedoras de maior respeito e de que possuem um tempo de vida mais limitado (Miller et al., 2009).

Contudo, pouco se sabe sobre a decisão de perdoar, nomeadamente em relação a outras variáveis. No estudo realizado por Recoder e colaboradores (2019), com 171 participantes, estudantes universitários, com os quais realizaram a validação da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) para a população espanhola, estes autores procuraram perceber a relação da decisão de perdoar com outras variáveis, nomeadamente: depressão (BDI – *Beck Depression Inventory*), ansiedade (BAI – *Beck Anxiety Inventory*), satisfação com a vida (SWLS – *Satisfaction with Life Scale*) e relacionamento com o ofensor, tendo estudado correlações entre estas variáveis. Os resultados indicaram que a decisão de perdoar não revelou associação com variáveis como ansiedade, depressão, satisfação com a vida e relação com o ofensor (Recoder et al., 2019). Apesar de ser expectável a relação entre estas variáveis, segundo os autores, uma justificação plausível para a ausência de relação é que, sendo a decisão de perdoar um ato voluntário e dependente da vítima de uma ofensa, é compreensível a não

existência da decisão de perdoar com as variáveis em estudo, tais como relação anterior com a vítima, raiva, ansiedade, ruminação, depressão (Recoder et al., 2019).

Compaixão e Perdão – Constructos próximos ou distantes?

Segundo Seligman e Csikszentmihaly (2000), os estudos sobre o perdão têm dedicado maior atenção à compreensão de experiências negativas (como a raiva, depressão e ressentimento), comparativamente ao estudo do desenvolvimento de experiências e emoções positivas. No entanto, estas emoções positivas são também características no processo de perdoar e são fundamentais para a conclusão do processo, tendo o perdão enquanto meta. Alguns autores destacam duas emoções positivas que têm sido associadas à promoção do perdão: compaixão e autocompaixão (i.e., compaixão direcionada para o outro e para o *self*, respetivamente) (e.g. Roxas, David, & Caligner, 2014; Witvliet et al., 2015). Ambas (compaixão e autocompaixão) requerem o reconhecimento de que o ser humano é alguém imperfeito, implicam a aceitação e alguma forma de entendimento da ofensa e do ofensor, aspetos esses que podem ser facilitadores do perdão (Neff & Pommier, 2012). Note-se, contudo, que ter compaixão pelo ofensor não indica que a vítima desculpabilize os atos, nem minimiza a importância e implicações da ofensa, mas sim torna a vítima capaz de ocupar uma posição de ver a ofensa como evidência da necessidade de aprendizagem e crescimento, tanto para a mesma como para o ofensor (Witvliet et al., 2015).

Perante este enquadramento, ambas as variáveis têm sido associadas ao perdão (Witvliet et al., 2015; Worthington et al., 2015). A compaixão é indicada como fundamental na neutralização dos sentimentos de raiva que são desenvolvidos no contexto de uma injúria (Roxas, David, & Caligner, 2014). Inclusivamente, os autores Rique e Camino (2010), mencionaram o perdão como uma “atitude motivada pela

compaixão” (Rique & Camino, 2010, p.525), podendo, deste modo, assumir-se como um ponto de partida influente relativamente à introspeção de experiências adversas e que sejam carecedoras de perdão (Witvliet et al., 2015). De forma semelhante, para alguns investigadores, o perdão envolve deixar ir as emoções negativas sem causar dano ao próprio, o que implica a existência de um alto nível de autocompaixão (Oral & Arslan, 2017). Neste sentido, numa amostra de 840 estudantes universitários, Oral e Arslan (2017) tentaram perceber a relação entre a autocompaixão e outras variáveis, entre elas o perdão do outro. Através de análises de regressão, os autores demonstraram que estudantes com maiores níveis de autocompaixão possuíam maiores níveis de perdão, algo que segundo os autores poderá ser explicado pela reconsideração por parte da vítima que permite o ganho de novas perspetivas sobre as ações do ofensor que culminam no desenvolvimento de comportamentos mais favoráveis para com o autor da ofensa (e.g. simpatia) (Oral & Arslan, 2017). Também um estudo desenvolvido por Roxas, David e Caligner (2014) analisou a relação entre a compaixão (CS – *Compassion Scale*) e autocompaixão (SCS – *Self-Compassion Scale*) com o perdão e o autoperdão (HFS – *Heartland Forgiveness Scale*), numa amostra de 231 conselheiros filipinos que estavam inseridos num contexto universitário. Focando somente nos resultados associados à relação entre perdão, compaixão e autocompaixão, estes autores concluíram, através de uma análise de regressão múltipla, que a compaixão pelo outro e pelo próprio e as componentes subjacentes a este constructo parecem estar relacionadas positivamente com o perdão ($p < .01$). Tal significa que pessoas com maiores níveis de compaixão pelo outro e pelo *self*, conseguem libertar-se de sentimentos negativos tais como raiva, vingança e rancor e concentrar-se na aceitação das falhas do outro (Roxas, David, & Caligner, 2014).

Por sua vez, pouco se sabe sobre a relação entre estes constructos e a decisão de perdoar. Nesse sentido, torna-se importante compreender se a compaixão e a autocompaixão podem ter alguma relação com a decisão de perdoar, uma vez que outros constructos semelhantes (e.g., empatia) têm revelado essa relação. A título exemplificativo, o estudo de Recoder e colaboradores (2019) citado anteriormente, procurou perceber a relação entre a decisão de perdoar e a empatia. As análises efetuadas permitiram aos autores concluir que os participantes com níveis mais altos de empatia eram sujeitos mais capazes de se colocarem no lugar do ofensor, e, mais facilmente, de tomar a decisão de perdoar ($r = .24$, $p = .004$). (Recoder et al., 2019). Tendo por base estes argumentos, questiona-se se a decisão de perdoar não terá também relação com as variáveis autocompaixão e compaixão. Nesse seguimento, nas seguintes subseções serão abordadas não só algumas definições sobre a autocompaixão e compaixão pelo outro, de forma a possibilitar uma melhor compreensão sobre estes conceitos, como também alguns dos benefícios destas variáveis na pessoa.

Autocompaixão e suas componentes. Na literatura, tem existido um interesse crescente pela compreensão da auto-compaixão (e.g. Castilho & Gouveia, 2011; Neff & Pommier, 2012). Para alguns autores, perante uma circunstância adversa ou dolorosa, o indivíduo gera o desejo de aliviar o seu próprio sofrimento, assumindo uma postura bondosa, consciente e compreensiva perante si próprio, em vez de adotar uma postura de julgamento e/ou crítica, reconhecendo a própria experiência como parte do desenvolvimento humano (Adams & Leary, 2007; Neff, 2003a; Neff & Dahm, 2015). Nesse sentido, os indivíduos autocompassivos possuem uma maior capacidade de se perspetivarem e tratarem com bondade, de reconhecer o seu papel perante experiências mal sucedidas e experienciar emoções negativas sem afastá-las ou se sentirem

sobrecarregados ou assoberbados por elas (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Dessa forma, a autocompaixão é considerada uma estratégia de regulação emocional na qual emoções, pensamentos e comportamentos prejudiciais, em vez de serem evitados, são encarados de uma forma clara, consciente e cuidada e transformados em aspectos mais produtivos, no sentido de prevenir o sofrimento e promover o bem-estar da pessoa (Castilho & Gouveia, 2011; Neff, 2003a).

Neff (2003a) conceitualiza a autocompaixão, como um constructo que compartilha as mesmas bases teóricas que a compaixão pelo outro. Sendo assim, estas envolvem três dimensões que se influenciam mutuamente, nomeadamente: calor/compreensão vs. auto-crítica/autojulgamento, condição humana/humanidade comum vs. isolamento e *mindfulness* vs. sobre-identificação (Neff, 2003a). As subescalas bondade, condição humana e *mindfulness* são consideradas dimensões positivas da compaixão, enquanto que as restantes são consideradas dimensões negativas destes constructos (Pommier, 2011).

A primeira subescala está relacionada com as atitudes compreensivas e cuidadosas que a pessoa adota para consigo mesmo perante eventos de vida negativos, por oposição a uma postura crítica, punitiva ou de julgamento (Barnard & Cury, 2011; Castilho & Gouveia, 2011; Neff & Pommier, 2012). Não se trata de proteger o sofrimento ou de o evitar - uma vez que esses comportamentos podem ser responsáveis pelo desenvolvimento de ansiedade, stress e depressão (Özyeşil & Akbağ, 2013) -, mas sim oferecer ao seu *self*, consolo e benevolência com o intuito de aliviar o sofrimento presente (Neff & Pommier, 2012). A condição humana/humanidade comum está relacionada com o reconhecimento da imperfeição humana e das experiências negativas, encarando-as como experiências normativas que surgem ao longo do desenvolvimento (Barnard & Cury, 2011; Castilho & Gouveia, 2011; Neff, 2003a; Neff & Pommier,

2012). Assim, o indivíduo tem em conta que a falha humana é compartilhada pelos restantes seres e que os mesmos não são os únicos a experienciar circunstâncias difíceis na vida (Neff & Pommier, 2012). Caso contrário, o indivíduo poderá isolar-se, sentindo vergonha do seu verdadeiro eu (Neff & Pommier, 2012). A terceira componente refere-se à capacidade que o indivíduo possui em estar consciente da experiência no momento presente, de uma forma clara e equilibrada (i.e., *mindfulness*) (Neff & Pommier, 2012). Ou seja, perante uma circunstância negativa, há a capacidade da própria pessoa em causa reconhecer a própria dor, considerando a experiência com maior objetividade e de uma forma plena (Neff & Pommier, 2012). Ao mesmo tempo, exige que não exista um envolvimento excessivo/obsessivo (i.e., sobre-identificação) com os pensamentos e sentimentos dolorosos, pois cria dificuldades em se afastar da esfera negativa.

Compaixão pelo outro e suas componentes. Ao longo dos anos, a compaixão tem recebido maior atenção por parte da comunidade científica e psicoterapêutica (e.g., Castilho & Gouveia, 2011; Germer & Neff, 2013; Pommier, 2011). Alguns autores que se têm debruçado na sua compreensão, mencionam que a compaixão pode ser um mecanismo de *coping* para lidar com situações *stressantes* (Mongrain, Chin, & Shapira, 2011). Esta envolve o reconhecimento e compreensão, de uma forma não-avaliativa, do sofrimento do outro como parte da experiência humana (Feldman & Kyuken, 2011; Neff, & Pommier, 2012). Envolve abertura ao outro e para com o sofrimento deste, levando ao desejo de apaziguá-lo (Goetz et al., 2010; Neff, 2003a). De igual forma, uma atitude compassiva promove em dar ao outro paciência, cuidado, tolerância, bondade, empatia, compreensão e reconhecimento, assumindo que todo o ser humano é imperfeito e comete erros (Feldman & Kuyke, 2011; Neff, 2003a). Segundo Jazaieri e colaboradores (2013), a compaixão envolve quatro componentes, entre elas a: (a)

componente cognitiva (i.e., consciência do sofrimento humano); (b) componente afetiva (i.e., preocupação simpática/emocional despoletada pelo sofrimento); (c) componente intencional (i.e., desejo de ver o alívio desse sofrimento) e (d) componente motivacional (i.e., capacidade de resposta ou prontidão no alívio desse sofrimento). Strauss e colaboradores (2016), numa definição integradora, propuseram que a compaixão integra cinco elementos, entre eles: (1) o reconhecimento do sofrimento humano; (2) o entendimento da universalidade da experiência humana, nomeadamente quanto ao sofrimento humano; (3) o sentir-se emocionalmente conectado pela pessoa que se encontra em sofrimento; (4) a tolerância/não-julgamento pelos sentimentos desconfortáveis que podem ser desenvolvidos pelo outro (e.g. raiva, medo) e abertura/aceitação da pessoa que se encontra em sofrimento e (5) a motivação para agir no sentido de aliviar o sofrimento do outro (i.e. responsividade emocional). À semelhança da autocompaixão, a compaixão possui seis dimensões teóricas (i.e., bondade, humanidade comum, *mindfulness*, indiferença, separação e desligamento). Assim, enquanto que as componentes positivas são similares às componentes da autocompaixão, as negativas diferem (Pommier, 2011). Concretamente, estas envolvem a desconsideração da dor do outro (i.e., indiferença), a separação física ou emocional da outra pessoa (i.e., separação) e o evitamento ou despreocupação pela dor do outro (i.e., desligamento) (Pommier, 2011).

Benefícios da compaixão e autocompaixão. Os benefícios positivos da autocompaixão e da compaixão pelo outro têm sido bem fundamentados na literatura (e.g., Cosley, McCoy, Saslow, & Epel, 2010; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Mais concretamente, a autocompaixão tem sido relacionada com maiores níveis de satisfação com a vida e a presença de emoções positivas, tais como felicidade e

otimismo (Neff, 2003b; Neff, 2009; Neff & Vonk, 2009). Do mesmo modo, permite a redução de sintomatologia psicológica (e.g. depressão e ansiedade) (Neff, 2003b; Neff, 2009). Por exemplo, Neff, Kirkpatrick e Rude (2007), analisou a relação entre a auto-compaixão com a saúde psicológica, numa amostra universitária (N = 131). As correlações efetuadas, permitiram verificar que indivíduos com maiores níveis de autocompaixão eram também indivíduos que experienciavam maiores níveis de conexão social ($p < .05$), com menor autocrítica ($p < .01$) e ruminação ($p < .01$) e apresentavam menores níveis de depressão ($p < .05$) e ansiedade ($p < .01$) (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Um estudo semelhante de Neff (2003b), examinou a relação entre a autocompaixão (SCS – *Self-Compassion Scale*) e algumas variáveis como a depressão (SDS – *Self-Rating Depression Scale*) e a ansiedade (STAI – *State-Trait Anxiety Inventory*), numa amostra de 391 estudantes universitários. Os resultados revelaram que a autocompaixão é um processo adaptativo e responsável pelo aumento do bem-estar, pois indivíduos autocompassivos revelavam menores níveis de ansiedade ($r = -.65$, $p < .01$) e depressão ($r = -.51^*$, $p < .01$). Outra evidência constatada, foi que as mulheres possuíam menores índices de autocompaixão, quando comparadas com os homens. Algumas das razões apontadas pelos autores estavam relacionadas com o facto de estas serem mais propensas a julgarem-se e/ou autocriticarem-se de forma severa, a isolarem-se em situações dolorosas e a refletir mais profundamente sobre as emoções negativas que experienciam, que por sua vez têm sido associados ao desenvolvimento de estados depressivos aos quais as mulheres tendem a ser mais vulneráveis (Neff, 2003b).

Relativamente à compaixão pelo outro, tem-se verificado a associação da compaixão a um melhor funcionamento interpessoal, permitindo o fortalecimento dos laços íntimos, do apoio mútuo e o crescimento de sentimentos de proximidade, confiança e conexão com o outro (Crocker & Canevello, 2008). O facto de estar

presente um sentimento de ligação com outro previne o isolamento e a solidão (Allen & Knight, 2005), permitindo também às pessoas mais compassivas, perspetivar um maior suporte social (Cosley, McCoy, Saslow, & Epel, 2010; Crocker & Canevello, 2008). Além disso, a compaixão tem demonstrado associação a dimensões psicológicas positivas, como a felicidade e autoestima (Mongrain, Chin, & Shapira, 2011). Esta também pode ser vital para libertar o sujeito de emoções negativas, tais como medo, raiva e vingança (Crocker & Canavello, 2008), reduzir condutas agressivas (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010) e de evitamento, fazendo com que o sujeito perspetive as circunstâncias de dor, com curiosidade e bondade (Feldman & Kuyken, 2011). Por sua vez, alguns estudos também indicam que pessoas mais compassivas indicam maiores níveis de felicidade, curiosidade e otimismo (Barnard & Cury, 2011; Neff & Lamb, 2009). De igual forma, a compaixão parece também amortecer algumas condições psicológicas, como ansiedade e depressão (Allen & Knight, 2005) e físicas (e.g. menor pressão arterial, cortisol em situações de *stress*; Colsley, McCoy, Saslow, & Epel, 2010).

Por fim, é de realçar que segundo Neff e Pommier (2012), a autocompaixão e compaixão podem variar em função da idade, sendo que os indivíduos mais velhos parecem experienciar maiores níveis de autocompaixão e compaixão, possivelmente devido a uma maior maturidade emocional e crescente compreensão e reconhecimento da condição humana compartilhada, à semelhança do que acontece no perdão. Por sua vez, o mesmo pode não acontecer com jovens adultos, pois a preocupação pelo outro e para consigo mesmo, segundo os autores, vai-se formando ao longo do desenvolvimento humano e à medida que surgem experiências de maior sofrimento (Neff & Pommier, 2012).

O presente estudo

Algumas medidas para a avaliação do perdão tem sido desenvolvidas e adaptadas para outras populações (e.g., EFI, TRIM), tal como apresentado previamente. Relativamente ao perdão decisório, apenas uma medida (i.e., DFS) se concentra na avaliação desse constructo. No entanto, apesar dos estudos efetuados com essa medida terem apresentado boas qualidades psicométricas, Davis e colaboradores (2015) apresentaram algumas críticas à DFS, pelo facto desta medida por não apresentar validade divergente suficiente com a TRIM-12. No sentido de colmatar essas limitações, Davis e colaboradores (2015) propuseram e desenvolveram a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS), como uma medida responsável pela avaliação da decisão de perdoar numa ofensa específica. Estudos posteriores confirmaram que a DTFS é uma escala com boas qualidades psicométricas e distinta empiricamente da TRIM-12. Recentemente, a DTFS foi validada para a população espanhola revelando as mesmas condições.

No nosso país, até ao momento, poucos instrumentos se encontram adaptados e validados para a população portuguesa que possibilitem a avaliação do perdão, particularmente do perdão decisório. Adicionalmente, o perdão decisório é um constructo ainda em crescimento e por isso, existem ainda poucos estudos que relacionem a decisão de perdoar com outras variáveis de interesse.

Neste enquadramento, o presente estudo apresenta os seguintes objetivos: (a) adaptar e validar a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) junto de jovens adultos da população portuguesa, utilizando-se uma amostra de alunos universitários e (b) perceber se existe relação entre a decisão de perdoar com a compaixão, autocompaixão e a sintomatologia clínica (i. e. sintomatologia depressiva e ansiosa) evidenciada pelos participantes. Prevê-se que esta escala possua boas qualidades psicométricas, tornando-a

válida e inovadora para a população portuguesa. Para esse efeito, serão realizadas análises fatoriais (exploratória e confirmatória), uma análise concorrente entre a presente escala e outra escala do perdão (i.e., EFI), bem como análises convergentes e divergentes a fim de verificar a relação entre perdão decisório e outros constructos: sintomatologia depressiva, sintomatologia ansiosa, compaixão, autocompaixão e desejabilidade social.

Capítulo II – Método

Objetivos e Questões de Investigação

A presente investigação pretende contribuir para a validação de escalas no âmbito do perdão, através da adaptação portuguesa da *Decision to Forgive Scale* (DTFS), medida responsável pela avaliação da decisão de perdoar. O primeiro objetivo foca-se na adaptação e validação da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS). Para esse efeito, serão realizadas duas análises fatoriais (exploratória e a confirmatória), na qual se espera a apresentação de uma estrutura unidimensional da escala e boas qualidades psicométricas. Adicionalmente, pretende-se a realização de uma validade concorrente com um instrumento que avalie um constructo semelhante (i.e., EFI), nomeadamente o perdão. Além disso, pretende-se perceber a relação da decisão de perdoar com outras variáveis. Deste modo, procura-se responder às seguintes questões de investigação:

1. Há associação entre a decisão de perdoar e a compaixão e autocompaixão?

Neste caso espera-se alguma relação entre as variáveis, pois constructos semelhantes revelaram alguma associação (e.g. Recoder et al., 2019).

2. Há associação entre a decisão de perdoar e a sintomatologia clínica?

Apesar dos estudos anteriores do perdão mencionarem que o perdão poderá ter algum impacto na redução de sintomatologia clínica (e.g. ansiedade, depressão), recentemente, um estudo que avalia em concreto a decisão de perdoar com essas variáveis destaca o contrário (e.g., Recoder et al., 2019). Dessa forma, prevê-se que este constructo também possa não apresentar relação com a ansiedade e depressão.

Participantes

A presente amostra é uma amostra de conveniência, composta por 144 participantes universitários, incluindo 23 pessoas do sexo masculino (16%) e 121 do sexo feminino (84%). Da amostra total, 48 estavam incluídos no 1º ano (33,3%), 43 no 2º ano (29,9%) e 53 no 3º ano (36,8%) de uma licenciatura (1º ciclo) nas áreas das ciências sociais e humanas. No que se refere ao estado civil, 90,3% dos participantes eram solteiros ($n = 130$), 4,9% eram casados ($n = 7$) e 4,9% viviam numa união de facto ($n = 7$). Os participantes apresentaram idades compreendidas entre os 18 e os 52 anos, tendo sido obtida uma idade média da amostra total de 22,18 (DP = 6,079).

Medidas

Questionário Sociodemográfico. O questionário sociodemográfico consistiu na recolha de informação útil para a caracterização dos participantes. Este questionário é constituído por duas partes. Na primeira parte recolhem-se informações relativas a variáveis demográficas como sexo, idade, estado civil, escolaridade e situação laboral. Na segunda parte, intitulada de historial de doenças e tratamentos, pretende-se a recolha de informações relativas a variáveis relacionadas com a saúde física e mental do sujeito (ver Anexo I).

Escala de Atitude para o Perdão (*Enright Forgiveness Inventory* – EFI; Subkoviak et al., 1995; Versão portuguesa (Brasil) de Rique, 1999, adaptada para a cultura portuguesa por Cunha, 2015). A escala EFI avalia o grau de perdão de um indivíduo em relação a uma ofensa interpessoal. Este instrumento é constituído por 3 partes. A primeira parte pretende recolher informação sobre a ofensa interpessoal e o ofensor (e.g. “Pensando em termos de intensidade, o quanto é que se sentiu magoado/a quando o incidente ocorreu?”; “Quem o/a magoou?; “Há quanto tempo ocorreu essa ofensa?”). A segunda parte é constituída por 60 itens, classificados numa escala de resposta de 6 pontos que varia de 1 = “Discordo fortemente” a 6 = “Concordo fortemente”. Os itens encontram-se distribuídos uniformemente por 6 escalas: afetos negativos (e.g. “Eu sinto raiva em relação a ele/a”), afetos positivos (e.g. “Eu sinto amizade em relação a ele/a”), comportamentos negativos (e.g. “Em relação a essa pessoa os meus comportamentos são ou poderiam ser menosprezados em relação a ele/a”), comportamentos positivos (e.g. “Em relação a essa pessoa os meus comportamentos são ou poderiam ser mostrar amizade em relação a ele/a), julgamentos negativos (e.g. “Eu penso que ele/a é imoral”) e julgamentos positivos (e.g. “Eu penso que ele/a é boa pessoa). A terceira parte é constituída por um item que avalia o grau de perdão existente (i.e., “Até que ponto perdoou a pessoa que avaliou na Escala de Atitude?”), variando numa escala de 5 pontos, no qual 1 corresponde a “Não perdoei” e 5 a “Perdoei completamente”. Os resultados obtidos por Subkoviak e colaboradores (1995) demonstraram uma boa consistência interna na EFI Total ($\alpha = .98$), bem como nas suas subescalas (valores de *alpha* variam de .93 a .97). O estudo de Rique (1999), demonstrou uma boa consistência interna na EFI Total ($\alpha = .98$), bem como nas suas subescalas (valores de *alpha* variam de .87 a .98) Neste estudo, a escala EFI total revelou ter uma consistência interna adequada ($\alpha = .98$).

Escala de Decisão para Perdoar (*Decision to Forgive Scale* – DTFS; Davis et al., 2015). A escala DTFS avalia a decisão de perdoar uma ofensa específica. Esta medida apresenta 6 itens (e.g. “Eu decidi perdoá-lo ou perdoá-la”; “Eu comprometi-me a perdoá-lo ou perdoá-la”), no qual os participantes são solicitados a avaliar o seu grau de concordância utilizando uma classificação de 5 pontos que varia de 1 = “Discordo Fortemente” a 5 = “Concordo Fortemente”. Os resultados obtidos por Davis e colaboradores (2015) demonstram boas qualidades psicométricas ($\alpha = .93$). De forma semelhante, neste estudo, a escala DTFS revelou ter uma boa consistência interna tanto considerando 6 itens ($\alpha = .88$), como considerando 4 itens ($\alpha = .93$).

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (*Brief Symptom Inventory* – BSI; Derogatis & Spencer, 1982; Tradução e adaptação de Canavarro, 1999). A escala BSI avalia a sintomatologia psicopatológica em nove dimensões (somatização, obsessões-compulsões; sensibilidade interpessoal; depressão; ansiedade; hostilidade; ansiedade fóbica; ideação paranoide; psicoticismo), e permite avaliar três índices globais: Índice Geral de Sintomas (IGS – que averigua a intensidade do mal-estar experienciado com o número de sintomas assinalados), Índice de Sintomas Positivos (ISP – indica a intensidade da sintomatologia), e Total de Sintomas Positivos (TSP – indicador do número de queixas sintomáticas). A escala é constituída por 53 itens (e.g., “Ter dificuldade em se concentrar”; “Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades”) em que as opções de resposta variam numa escala de *Likert* 4 pontos, no qual 0 corresponde a “Nunca” e 4 a “Muitíssimas vezes”. Os resultados obtidos por Derogatis e Spencer (1992) demonstraram uma boa consistência interna, compreendendo valores de .71 a .85 nas suas subescalas. Os resultados obtidos por Canavarro (1999) para a versão portuguesa demonstraram igualmente uma boa consistência interna, compreendendo valores de .70 a .80 nas suas subescalas, à exceção

das escalas ansiedade fóbica e psicoticismo que apresentaram valores ligeiramente inferiores. Neste estudo, a escala BSI total revelou ter uma boa consistência interna ($\alpha = .97$).

Questionário de Saúde Pessoal (*Personal Health Questionnaire – PHQ-9*; Kroenke, Spitzer, & Williams, 2001; Tradução e adaptação de Torres et al., 2013). O PHQ-9 é uma escala que permite a identificação dos principais sintomas de depressão e avaliação do nível de severidade dos sintomas, tendo em conta os critérios estabelecidos pela 5ª edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais ou DSM-V (APA, 2014). Este instrumento é constituído por nove itens (e.g., “Tive pouco interesse ou prazer em fazer as coisas”; “Senti desânimo, desalento ou falta de esperança”; “Tive falta ou excesso de apetite”), onde as opções de resposta variam numa escala de *Likert* de 4 pontos, em que 0 corresponde a “Nunca” e 3 corresponde a “Em quase todos os dias”. Além disso, a escala apresenta um item adicional que pretende avaliar as dificuldades que estes sintomas colocam ao sujeito no seu quotidiano. As opções de resposta variam numa escala de *Likert* de 4 pontos, que podem variar de “Não dificultaram” a “Dificultaram extremamente”. À semelhança dos resultados obtidos pelos autores originais da escala que demonstram uma boa consistência interna ($\alpha = .89$), o mesmo se verifica na validação para a população portuguesa realizada por Torres e colaboradores (2013) ($\alpha = .86$). Neste estudo, o PHQ-9 revelou de igual forma uma boa consistência interna ($\alpha = .86$).

Escala da Compaixão (*Compassion Scale – CS*; Pommier, 2011; Tradução e adaptação portuguesa para adolescentes por Sousa, 2016). A escala CS-A avalia a compaixão pelo outro. Esta medida é composta por 24 itens de autorresposta e inclui seis fatores principais que avaliam: Bondade (e.g. “Quando os outros estão tristes tento confortá-los”), Humanidade Comum/Condição Humana (e.g., “Apesar de sermos todos

diferentes, sei que toda a gente sofre, tal como eu.”), *Mindfulness* (e.g., “Presto muita atenção aos outros quando falam comigo”), Indiferença (e.g., “Geralmente quando os outros têm problemas deixo que seja outra pessoa a ajudá-los.”), Desligamento (e.g. “Quando vejo alguém em baixo/abatido, sinto que não consigo estabelecer relação (ou contacto) com essa pessoa”), e o Não Envolvimento (e.g., “Não penso muito sobre as preocupações dos outros.”). Na versão original para adultos, a escala revela valores de consistência interna adequados para a escala total e valores de *alpha* entre .57 (Desligado) e .77 (Bondade) (Pommier, 2011). Na versão portuguesa validada para adolescentes encontraram-se valores de consistência interna satisfatórios nas subescalas da compaixão: Bondade ($\alpha=.70$), Indiferença ($\alpha=.64$), Condição Humana/Humanidade Comum ($\alpha=.80$), Desligado ($\alpha=.59$), *Mindfulness* ($\alpha=.75$), e Não Envolvimento ($\alpha=.62$) (Sousa, 2016). Neste estudo, a CS-A revelou ter uma consistência interna adequada na escala total ($\alpha = .64$) e nas restantes subescalas: Bondade ($\alpha = .69$), Indiferença ($\alpha = .67$), Humanidade Comum ($\alpha = .70$), Desligado ($\alpha = .71$), *Mindfulness* ($\alpha = .70$) e Não envolvimento ($\alpha = .74$).

Escala da Autocompaixão (*Self-Compassion Scale* – SELFCS; Neff, 2003b; Tradução e adaptação de Gouveia & Castilho, 2011). A escala SELFCS é uma medida de autorrelato utilizada para avaliar a autocompaixão (i.e., compaixão pelo próprio). É composta por 26 itens e inclui seis subescalas básicas: Calor/Compreensão (5 itens) (e.g. “Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.”); *Autocritica* (5 itens) (e.g. “Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.”); Condição Humana/Humanidade Comum (4 itens) (e.g. “Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.”); Isolamento (4 itens) (e.g. “Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.”); *Mindfulness* (4 itens) (e.g.

“Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.”) e Sobre-identificação (4 itens) (e.g. “Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado”). Os itens possuem classificações numa escala de *Likert* de 5 pontos, que variam de 1 “Quase nunca” a 5 “Quase sempre”. Os resultados obtidos por Neff (2003b) revelaram a existência de bons níveis de consistência interna na escala total ($\alpha = .92$). De forma semelhante, a versão portuguesa da SELFCS revelou uma boa consistência interna para o total da escala ($\alpha = .89$), bem como para as suas subescalas: Calor/Compreensão ($\alpha = .84$); Autocrítica ($\alpha = .82$); Condição Humana/Humanidade Comum ($\alpha = .77$), *Isolamento* ($\alpha = .75$); para a subescala *Mindfulness* ($\alpha = .73$) e para a subescala Sobre-identificação ($\alpha = .78$) (Gouveia & Castilho, 2011). Neste estudo, a SELFCS revelou ter uma boa consistência interna na escala total ($\alpha = .73$) e nas restantes subescalas: Calor/Compreensão ($\alpha = .88$) Autocrítica ($\alpha = .84$), Condição Humana/Humanidade Comum ($\alpha = .78$), Isolamento ($\alpha = .77$), *Mindfulness* ($\alpha = .79$) e Sobre-identificação ($\alpha = .75$).

Escala de Desejabilidade Social de Marlow-Crowne (*Marlowe-Crowne Social Desirability Scale* – MC-SDS; Crowne & Marlow, 1960; Tradução e adaptação portuguesa (Brasil) de Ribas, Moura, & Hutz, 2004). Esta escala avalia a tendência da pessoa para responder dentro dos ideias propostos pela sociedade. É constituída por 33 itens de resposta (e.g., “Às vezes, em lugar de perdoar e esquecer, eu procuro vingarme”; “Eu nunca falei de propósito alguma coisa que tenha magoado alguém”), com resposta dicotómica de *Verdadeiro* e *Falso*. Os resultados obtidos por Crowne e Marlow (1960) demonstraram boa consistência interna ($\alpha = .88$). Na adaptação portuguesa (Brasil) foram igualmente encontradas boas qualidades psicométricas ($\alpha = .79$). Neste estudo, a MC-SDS revelou ter uma consistência interna adequada ($\alpha = .67$).

Procedimentos

Tradução da escala Decision to Forgive Scale (DTFS). A fase de análise e recolha de dados contemplou várias etapas. Inicialmente, foi solicitado aos autores da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) o consentimento para a tradução, adaptação e validação do instrumento para a população portuguesa, procedendo-se, posteriormente, à tradução da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) para a língua portuguesa, tendo em conta as orientações e normas de Beaton e colaboradores (2000). Para as restantes escalas foi igualmente feito um pedido formal para garantir a utilização dos instrumentos.

A tradução dos itens da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi realizada por duas pessoas que dominam ambas as línguas, sendo uma delas a autora responsável pela investigação, assegurando-se a semelhança lexical e concetual e preservando o conteúdo dos itens. Posteriormente, a retrotradução/retroversão e a revisão foram realizadas por um tradutor especializado, de forma a garantir a comparabilidade da versão portuguesa com a versão original.

Procedimentos de recolha de dados. Após o processo de tradução, a versão portuguesa da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi aplicada num único momento a um conjunto de jovens adultos, estudantes do ensino superior. Esta escala foi aplicada com um conjunto de outras medidas, nomeadamente para recolha de questões sócio-demográficas, de forma a possibilitar a caracterização da amostra, e outros instrumentos de avaliação para posterior análise concorrente, convergente e divergente. A bateria de instrumentos foi preenchida pelos estudantes, em contexto universitário, com prévio conhecimento e autorização do/a professor/a responsável. No momento da administração, foi dada uma breve explicação oral e escrita sobre a natureza/caraterísticas do estudo e formação académica da investigadora. De forma a

cumprir as responsabilidades éticas, aos participantes foram facultadas informações referentes à natureza dos dados, à confidencialidade, ao anonimato e à participação de caráter voluntário. Após a aceitação da participação no estudo e obtenção do consentimento informado por parte dos participantes, foi realçada a importância do preenchimento global de todos os instrumentos. De igual forma, foi disponibilizado um contacto de e-mail da autora da investigação, com o objetivo de esclarecer eventuais dúvidas aos participantes, se requerido pelos mesmos. O estudo foi avaliado e autorizado pela Comissão de Ética para a Investigação Clínica (CEIC) antes do início da recolha de dados.

Procedimentos de análise de dados. Numa última fase, os dados obtidos foram submetidos a procedimentos estatísticos com o intuito de se averiguar as características psicométricas do instrumento, bem como a sua relação com outras variáveis, tendo sido utilizado para este efeito, o SPSS versão 25.0 e o AMOS 23.0 (SPSS Inc. Chicago, IL).

Num primeiro momento foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) para identificar a estrutura subjacente da matriz de dados e o número e natureza dos fatores que melhor representam as variáveis observadas (Brown, 2006). Igualmente, permite perceber quais itens estão mais fortemente associados a um fator específico (Mâroco, 2018). Inicialmente, verificou-se a adequação dos dados ao procedimento estatístico, tendo em conta a amostra e a relação entre os itens. Tendo em conta as considerações de Nunnally (1978) de um rácio de dez participantes para cada item da escala, conclui-se que a amostra utilizada obedece a esse pressuposto ($N = 144$). Por sua vez, recorreu-se ao Teste de Esfericidade de *Barlett* e à medida de adequação de amostragem de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO).

A fim de determinar o número de fatores a serem retidos, foram considerados três critérios, uma vez que a utilização de um único critério, segundo Mâroco (2018),

pode levar à retenção de mais/menos fatores do que aqueles que são relevantes para descrever a estrutura latente. Teve-se em conta: (i) o critério de retenção de *Kaiser-Guttman*, no qual valores superiores a um foram considerados alvo de retenção (Marôco, 2018); (ii) o critério do *Scree Plot*, em que através de uma análise gráfica são retidos os fatores que se encontram até aquele em que se observa uma inflexão da curva (Costello & Osborne, 2005; Mâroco, 2018) e (iii) o método de Análise Paralela (AP), (Horn, 1965), método estatístico que consiste na construção aleatória de um conjunto hipotético de matrizes de correlação de variáveis, no qual fatores superiores a 1 e com valores menores que os obtidos nas APs são descartados (Laros, 2004). Seguidamente, a qualidade dos itens foi analisada, tendo em consideração que comunalidades com valores inferiores a .40 seriam alvo de exclusão, uma vez que significa que esses itens poderão não estar relacionados com os restantes (Costello & Osborne, 2005).

Posteriormente, o modelo inicial foi confirmado, com recurso à Análise Fatorial Confirmatória (AFC) (Baglin, 2014). Nesse enquadramento, foram considerados os valores de qui-quadrado, GFI (Goodness of Fit Index), CFI (Comparative Fit Index), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) para avaliar a qualidade do ajuste global do modelo fatorial (Mâroco, 2014). Os valores de referência seguiram a proposta de Marôco (2014) em que um GFI entre .8 e .9 demonstra um ajustamento sofrível, um CFI >.8 revela um bom ajustamento e um RMSEA <.05 indica um ajustamento muito bom. Em caso de necessidade, seriam utilizados índices de modificação para melhorar o ajustamento.

Por fim, recorreu-se as correlações de *Pearson* para a realização da validade concorrente, convergente e divergente.

Resultados

Nesta secção encontram-se descritos os procedimentos estatísticos utilizados para a adaptação e validação da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) para a população portuguesa e para o entendimento da decisão de perdoar com outras variáveis. Foi utilizada uma Análise Fatorial Exploratória para hipotetizar o modelo que deu origem às inter-relações entre as variáveis da escala, sendo posteriormente confirmado com recurso à Análise Fatorial Confirmatória (Baglin, 2014). Recorreu-se à realização da validade concorrente da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) com o *Enright Forgiveness Inventory* (EFI), da validade convergente para perceber a relação entre a decisão de perdoar com as variáveis compaixão, autocompaixão e sintomatologia clínica e da validade divergente entre a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e a *Marlowe-Crowne Social Desirability Scale* (MC-SDS).

Adaptação e validação da *Decision to Forgive Scale* (DTFS)

Para a adaptação e validação da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi necessário a exclusão de dois itens, nomeadamente os itens 5 e 6. Inicialmente, foi eliminado um item que revelou fracas comunalidades (inferiores a .40), indicando que esse item parece não pertencer àquele conjunto (Costello & Osborn, 2005). Contudo, após a exclusão desse item, o item 6 revelou-se também inadequado, apresentando comunalidades igualmente comunalidades baixas, procedendo-se à sua exclusão no sentido de garantir as qualidades psicométricas da escala. Desse modo, prosseguiu-se à realização dos procedimentos estatísticos assumindo que quatro itens compõem a escala.

Tabela 1. Estatísticas descritivas dos itens da escala DTFS com 6 itens e Análise Fatorial Exploratória para a DTFS com 6 itens

<i>Itens</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>Fator 1</i>	<i>Comunalidades</i>
Item 3. Eu decidi-me a perdoá-lo ou perdoá-la.	3,33	1.21	1	5	.974	.883
Item 1. Eu decidi perdoá-lo ou perdoá-la.	3,41	1.20	1	5	.940	.486
Item 4. A minha escolha é perdoá-lo ou perdoá-la.	3,48	1.21	1	5	.908	.949
Item 2. Eu comprometi-me a perdoá-lo ou perdoá-la.	2,92	1.31	1	5	.697	.825
Item 6. Eu escolhi, intencionalmente, não guardar ressentimentos relativamente a ele ou ela.	3,69	1.09	1	5	.544	.296
Item 5. A minha escolha é libertar-me de qualquer sentimento negativo que eu tenha.	4,33	.76	1	5	.211	.045

Análise Exploratória

A escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) tem uma pontuação mínima de 1 e uma pontuação máxima de 5, apresentando os seguintes valores ($M = 13.15$, $DP = 4.483$, $Variância = 20.097$) (Tabela 2).

Tabela 2. Estatísticas descritivas dos itens da escala DTFS com 4 itens

<i>Itens</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>
Item 1	3,41	1.20	1	5
Item 2	2,92	1.31	1	5
Item 3	3,33	1.21	1	5
Item 4	3,48	1.21	1	5

Análise Fatorial Exploratória da *Decision to Forgive Scale* (DTFS)

A estrutura fatorial da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi avaliada pela Análise Fatorial Exploratória, com extração dos fatores pelo método de estimação *Maximum Likelihood*, seguida de uma rotação *varimax*. Para avaliar a validade da Análise Fatorial Exploratória utilizou-se a medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) e o Teste de Esfericidade de *Barlett*, tendo por base os valores de referência propostos por

Marôco (2018). A medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) verificou a adequação da amostra para a análise (KMO = .83) e o teste de esfericidade de *Barlett* [$\chi^2(6) = 571,028, p < .001$] sugeriu que a matriz de associação não é uma matriz de identidade.

Para auxiliar na determinação do número de fatores a serem extraídos, foram tidos em conta três critérios: o método de análise paralela, critério de *Kaiser-Guttman* e de *Scree Plot*. Os resultados obtidos na Análise Fatorial Exploratória apontam para uma solução final composta por um fator, que explica 78,37% da variância total, composta pelos itens 3, 1, 4 e 2. Adicionalmente, a análise dos valores das comunalidades mostraram uma boa relação entre os itens e o modelo que foi encontrado (superiores a .40), pontos de corte sugeridos por Costello e Osborne (2005) (Tabela 3).

Tabela 3. *Análise Fatorial Exploratória para a DTFS*

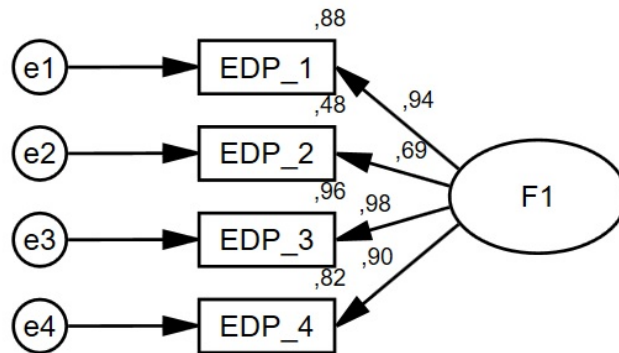
<i>Itens</i>	<i>Fator 1</i>	<i>Comunalidades</i>
Item 3	.980	.960
Item 1	.936	.876
Item 4	.905	.818
Item 2	.693	.480

Análise Fatorial Confirmatória da Decision to Forgive Scale (DTFS)

Com o objetivo de verificar a estabilidade da Análise Fatorial Exploratória, foi efetuada uma Análise Fatorial Confirmatória, com recurso aos modelos de equações estruturais. No que concerne à Análise Fatorial Confirmatória da escala DTFS, foi analisado um fator com os 4 itens correspondentes, encontrados na Análise Fatorial Exploratória. Todos os itens apresentaram pesos fatoriais adequados ($\lambda > .50$) (Marôco, 2014), variando de .69 a .98, que representam valores superiores ao adequado. Encontraram-se evidências através da Análise Fatorial Confirmatória que apoiaram a estrutura original de um fator e a qualidade de ajustamento foi adequada $\{\chi^2(2) = 1.642; \chi^2/df = .821, p=.440, GFI = .99, CFI = 1.00, CFI = 1.00$ e $RMSEA = .00\}$

(Tabela 3). Os quatro itens que compõe a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS), com a estrutura de um fator revelou uma consistência interna adequada ($\alpha = .93$).

Figura 1



Validade Concorrente

A validade concorrente pretende determinar se a escala tem uma relação forte comparativamente com outras medidas já existentes e tidas como válidas para a medição de um mesmo constructo ou de um constructo altamente relacionado (Boateng et al., 2018; Kimberlin & Winterstein, 2008). Dessa forma, a validade concorrente foi avaliada entre a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e a escala *Enright Forgiveness Inventory* (EFI), medidas tidas como válidas para a avaliação da decisão de perdoar e perdão respetivamente. A análise da matriz de correlações de *Pearson*, mostrou correlação estatisticamente significativa e na direção esperada entre a DTFS com a EFI total ($r = .66$, $p < .001$) e as subescalas afeto ($r = .62$, $p < .001$), comportamento ($r = .61$, $p < .001$) e cognição ($r = .65$, $p < .001$), como pode ser observado na tabela 4 .

Tabela 4. *Validade Concorrente entre DTFS e EFI*

<i>Variáveis</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
EDP_4itens	1												
EFI_AfetoPositivo	.572**	1											
EFI_AfetoNegativo	.548**	.611**	1										
EFI-ComportamentoPositivo	.623**	.881**	.652**	1									
EFI-ComportamentoNegativo	.502**	.637**	.856**	.723**	1								
EFI_CogniçãoPositiva	.647**	.762**	.674**	.842**	.690**	1							
EFI_CogniçãoNegativa	.591**	.640**	.784**	.683**	.743**	.814**	1						
EFI_AfetoTotal	.624**	.912**	.882*	.862**	.823**	.803**	.787**	1					
EFI-ComportamentoTotal	.612**	.831**	.800**	.943**	.912**	.833**	.764**	.909**	1				
EFI_CogniçãoTotal	.647**	.732**	.771**	.795**	.758**	.943**	.961**	.836**	.839**	1			
EFI_PseudoPerdão	.266**	.351**	.388**	.324**	.377**	.287**	.262**	.410**	.375**	.290**	1		
EFI_Total	.662**	.867**	.860**	.909**	.872**	.902**	.882**	.962**	.961**	.935**	.374**	1	
EFI_Total_PP	.662**	.867**	.863**	.907**	.873**	.897*?	.877**	.963**	.960**	.930**	.424**	.999**	1

Nota: ** p = .01

Validade Convergente

A validade convergente avalia se uma medida (neste caso a *Decision to Forgiveness Scale* – DTFS, relativa ao perdão decisório) se encontra relacionada com outros constructos próximos e com os quais se pode esperar alguma relação, tendo em conta os fundamentos teóricos. Assim, altas correlações sugerem validade convergente, ao contrário de correlações baixas ou fracas (Boateng et al., 2018).

A validade convergente foi avaliada entre a escala DTFS e o PHQ-9 (depressão), SELF-CS (autocompaixão), BSI (sintomatologia clínica) e SELF-CS (autocompaixão) CS-A (compaixão). As correlações globais não foram estatisticamente significativas (PHQ-9: $r = -.93$, $p = .133$; BSI: $r = .032$, $p = .351$; ver Tabela 5 e 6). De igual modo, a decisão de perdoar não demonstrou relação com a autocompaixão global (SELF-CS; $r = .114$, $p = .085$), nem com as suas subescalas (Calor/Compreensão: $r = .022$, $p = .397$; Autocrítica: $r = .060$, $p = .237$, Condição Humana: $r = .009$, $p = .455$; Isolamento, $r = .020$, $p = .405$; *Mindfulness*: $r = .074$, $p = .188$), com exceção da subescala sobre-identificação da SELF-CS, onde se verificou uma correlação positiva ($r = .143$, $p = .043$) (Tabela 7). Assim, quanto maior o perdão decisório maior o nível de sobre-identificação (na escala SELF-CS). Por fim, a decisão de perdoar não demonstrou relação com as subescalas da compaixão (Bondade: $r = .080$, $p = .170$; Indiferença: $r = .051$, $p = .272$, Humanidade Comum: $r = .062$, $p = .231$; Desligado, $r = -.085$, $p = .155$; *Mindfulness*: $r = -.023$, $p = .390$, Não Envolvimento, $r = -.060$, $p = .238$ – Tabela 8).

Tabela 5. *Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Depressão*

<i>Variáveis</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
EDP_4_itens	1	
PHQ_Total	-.093	1

Tabela 6. Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Sintomatologia Clínica

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
EDP_4_itens	1										
BSI_Somatização	.079	1									
BSI_ObsessõesCompulsões	.028	.667**	1								
BSI_SensibilidadeInterpessoal	-.024	.651**	.710**	1							
BSI_Depressão	-.029	.720**	.709**	.859**	1						
BSI_Ansiedade	.032	.821**	.759**	.710**	.790**	1					
BSI_Hostilidade	.091	.629**	.689**	.637**	.637**	.706**	1				
BSI_AnsiedadeFóbica	-.015	.691**	.624**	.678*	.659**	.759**	.569**	1			
BSI_IdeaçãoParanóide	-.076	.629**	.672**	.774**	.737**	.642**	.618**	.618**	1		
BSI_Psicoticismo	-.026	.615**	.729**	.815**	.835**	.684**	.664**	.654**	.760**	1	
BSI_IndiceGeralDeSintomas	.005	.843**	.852**	.883**	.911**	.895**	.787**	.802**	.837**	.873**	1

*Nota: ** p = .01*

Tabela 7. *Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Autocompaixão*

<i>Variáveis</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
EDP_4itens	1							
SELFCS_Calor_Compreensão	.022	1						
SELFCS_Autocritica	.060	-.461**	1					
SELFCS_Condição_Humana	.009	.671**	-.303**	1				
SELFCS_Isolamento	.020	-.387**	.797**	-.280**	1			
SELF_Mindfulness	.074	.739**	-.413**	.701**	-.471**	1		
SELFCS_Sobre_Identificação	.143*	-.454**	.756**	-.326**	.732**	-.490**	1	
SELFCS_Total	.115	.413**	.515**	.511**	.510**	.370**	.438**	1

*Nota: *p = .05; **p = .01*

Tabela 8. Validade Convergente entre a Decisão de Perdoar e a Compaixão

<i>Variáveis</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
EDP_4_itens	1							
CS_Bondade	.080	1						
CS_Indiferença	.051	.239**	1					
CS_Humanidade_Comum	.062	.004	-.119	1				
CS_Desligado	-.085	.126	.689**	-.206	1			
CS_Mindfulness	-.023	.164**	-.101	.396**	-.211**	1		
CS_Não_Envolvimento	-.60	.212**	.777**	-.125	.787**	-.104	1	
CS_Total								1

*Nota: * p = .05; ** p = .01*

Validade Divergente

A validade divergente ou validade discriminante pretende examinar se o conceito (neste caso, o perdão decisório) que se encontra a ser validado é algo novo e não simplesmente um reflexo de um outro constructo (Boateng et al., 2018). Teoricamente é esperado que estes não estejam relacionados, apresentando baixas ou fracas correlações entre a medida que se encontra a ser validada e outra medida que não mede a mesma variável ou conceito (Boateng et al., 2018). Foi realizada uma análise da validade divergente entre a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e a MC-SDS (desejabilidade social), a fim de suportar a ideia de que a escala se baseia no constructo de intresse (i.e., decisão de perdoar) e ajudar a garantir que a escala não se encontra a medir a aprovação social. Na tabela 9, encontram-se os resultados descritos, demonstrando-se uma baixa correlação e na direção esperada entre a escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e a escala MC-SDS (desejabilidade social) ($r = -.001$, $p = .494$), evidenciando que os constructos de decisão de perdoar são independentes da desejabilidade social.

Tabela 9. Validade Divergente entre a Decisão de Perdoar e a Desejabilidade Social

<i>Variáveis</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
EDP_4_itens	1	
MC_SDS_Total	-.001	1

Discussão

A escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) foi desenvolvida para avaliar a decisão de perdoar uma ofensa específica por Davis e colaboradores (2015), de forma a colmatar as lacunas anteriores existentes com um instrumento que avaliava o mesmo constructo (i.e., *Decisional Forgiveness Scale* - DFS). Nesse enquadramento, o presente estudo propôs-se a adaptar e a validar a escala para a população portuguesa utilizando uma amostra de jovens adultos que integram o contexto universitário, sendo esta um tipo de amostra frequente na validação das escalas, inclusive, na validação de escalas que medem o perdão (e.g., EFI, DFS, EFS, DTFS-S).

O estudo das características psicométricas da escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS), sugere tratar-se de uma medida válida e fidedigna para a avaliação do perdão decisório na amostra a que se propõe estudar, à semelhança do estudo original (Davis et al., 2015) e da validação para a população espanhola (Recoder et al., 2019).

Assim, a Análise Fatorial Exploratória para a versão portuguesa da *Decision to Forgive Scale* (DTFS) indicou a presença de um único fator, tal como o estudo original, que permitiu explicar 78,368% da variância. No entanto, a versão obtida apresenta algumas diferenças comparativamente à versão proposta por Davis e colaboradores (2015), uma vez foi necessário a exclusão não só do item 5 (“A minha escolha é libertar-me de qualquer sentimento negativo que eu tenha.”) como também do item 6 (“Eu escolhi, intencionalmente, não guardar ressentimentos relativamente a ele ou ela.”) de forma a não comprometer as propriedades psicométricas da medida. Verifica-se que o item 5 (“A minha escolha é libertar-me de qualquer sentimento negativo que eu tenha.”) tem-se revelado problemático em vários estudos. No estudo original de Davis e colaboradores (2015), os autores também constataram que a retirada do item 5, proporcionava um excelente ajuste do modelo fatorial da escala. Igualmente, na versão

espanhola também se verificou a presença de um bom ajuste do modelo com a exclusão do item 5. Por sua vez, no presente estudo, após a exclusão desse item (item 5), as comunalidades de outro item (item 6) revelaram-se igualmente inadequadas procedendo-se à sua retirada. A Análise Fatorial Confirmatória apoiou a estrutura de um fator, tendo-se obtido um bom ajuste do modelo com a presença dos quatro itens. Assim, apesar de terem sido retirados dois itens, a medida apresentou boa consistência interna.

Tendo em conta estes aspetos, os 6 itens parecem não funcionar adequadamente no conjunto e, por isso, levantam-se algumas hipóteses explicativas. Uma vez que o item 5 e 6 referem emoções (i.e., ressentimento e sentimento negativo), estes parecem remeter para aspetos distintos do perdão decisório. De facto, alguns autores destacam que a decisão de perdoar é essencialmente uma decisão cognitiva, um compromisso relativo a um processo global (Worthington & Scherer, 2004), que é distinto das emoções implicadas no processo. No entanto, na perspetiva da autora a exclusão desses itens poderá comprometer a recolha de alguns dados importantes (mais relacionados com a dimensão emocional ligada ao processo de perdão).

No que concerne à validade concorrente da escala, esta foi obtida através da inclusão da escala *Enright Forgiveness Inventory* (EFI), que mede um constructo semelhante (i.e., perdão). Os resultados revelaram boas correlações com o total da EFI e com as suas subescalas, tal como era expectável (e.g., Rye et al., 2001).

Já no que diz respeito à validade convergente, esta foi realizada entre o constructo da decisão de perdoar e outras variáveis de interesse. No que diz respeito à relação com a sintomatologia, tal como se conjecturava, esta investigação evidenciou que a decisão de perdoar não se encontra relacionada com a sintomatologia clínica (e.g. depressão, ansiedade). Estes resultados parecem ser congruentes com o estudo de

Recoder e colaboradores (2019), cujos resultados haviam revelado que a decisão de perdoar também não se encontrava relacionada com a depressão e a ansiedade. Tal como mencionaram estes autores, sendo o perdão decisório à partida um ato deliberado poderá fazer sentido que este não se relacione com estas variáveis em concreto. Para além disso, consideramos que a (in)existência de relação entre a decisão de perdoar e a sintomatologia clínica poderá estar relacionado com a gravidade da ofensa que, tal como sugerem Rique e Camino (2010), poderá afetar a conceção do perdão. Não tendo analisado concretamente o tipo de ofensas relatadas pelos participantes deste estudo, é de realçar que algumas experiências poderão ser imperdoáveis para a vítima, tal como destacado na literatura, e por isso esta poderá não se querer comprometer com a decisão de perdoar (Worthington, 2007), sendo que o perdão tende a ser mais fácil em adultos idosos, quando comparados com jovens adultos (e.g., Girard & Mullet, 1997). Além do mais, o facto de terem sido excluídos dois itens da escala original (relativos a emoções negativas) poderá ter limitado as relações com a sintomatologia, uma vez que estes são itens que avaliam uma componente afetiva (negativa) que se pode pressupor mais próximo do sofrimento (e mal-estar sintomático) da vítima de uma ofensa.

Neste estudo, também partimos da hipótese inicial da existência de uma relação entre o perdão decisório e a compaixão pelo outro e pelo próprio (i.e., autocompaixão). Outros estudos anteriores já haviam mencionado a relação entre perdão e compaixão e autocompaixão (e.g., Roxas, David & Caligner, 2014), embora não com a decisão de perdoar. Além disso, o estudo prévio de Recoder et al. (2019) constatou uma relação entre o perdão decisório e a empatia (um constructo semelhante, com afinidades com a experiência de compaixão pelo outro). Contudo, o nosso estudo não verificou esta hipótese, o que levanta algumas questões. A primeira refere-se ao tipo de amostra que foi utilizada. Como referido antes, os jovens adultos têm sido destacados como uma

população com maiores dificuldades na compaixão para com o outro e para consigo próprios (i.e. com o self; Neff & Pommier, 2012) e, por isso, possam ter maiores dificuldades em comprometer-se com a decisão de perdoar outrem. Nesse sentido, tendo sido utilizada uma amostra universitária em que predominam jovens adultos esta poderá ser umas das razões possíveis para a constatação de uma ausência de relação no presente estudo. Além disso, apesar do estudo de Recoder e colaboradores (2019) ter apresentado uma relação entre empatia e decisão de perdoar, esta foi apenas uma relação marginalmente significativa ($r = .24$, $p = .004$). Por sua vez, a validade divergente revelou que as escala *Decision to Forgive Scale* (DTFS) e a MC-SDS (desejabilidade social) medem constructos diferentes, como seria de esperar (Subkoviak et al., 1995)

Conclusão

A escala DTFS que foi estudada apresentou boas qualidades psicométricas, demonstrando-se válida e fidedigna para a avaliação do perdão decisório na amostra em que foi validada. Não obstante esta investigação não está ausente de limitações. Apesar do rácio de participantes se encontrarem de acordo com o que é exigido, existe um número reduzido de participantes (todos estudantes universitários) nesta amostra, o que dificulta a generalização dos resultados. Por sua vez, ainda relativo a população no qual esta medida foi validada, sabe-se que jovens adultos perdoam pouco, também são pouco compassivos e autocompassivos, podendo ter limitado algumas conclusões que podem não ser evidenciadas no mesmo sentido, caso se estudem outras amostras. Nesse sentido, futuramente, seria importante explorar estes fenómenos noutra amostra, de preferência em pessoas mais velhas. Não obstante, existiram algumas limitações na adequação dos itens para a população portuguesa, tendo-se procedido à retirada de dois itens que pertenciam à escala original, o que poderá limitar algumas conclusões alusivas

à decisão de perdoar. Nesse sentido, futuramente seria importante que uma nova versão se dedicasse ao estudo da adequação dos itens na sua aplicação à população Portuguesa, uma vez que nesta versão se tentou preservar a semelhança lexical e concetual com a escala original (de forma a preservar o conteúdo dos itens) que, por seu turno, poderá ter acarretado algumas dificuldades na compreensão e funcionalidade dos respetivos itens e constringido os resultados anteriormente apresentados.

Referências

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144, DOI: 10.1521/jscp.2007.26.10.1120
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*(1), 107-122, DOI: 10.1177/1524838016637079
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health, 56*(2), 450-463, DOI: 10.1007/s10943-016-0188-9
- Allen, N. and Knight, W. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment of depression. In: P. Gilbert (Eds), *Compassion: Conceptualisations, Research and use in psychotherapy* (Cap. IX, pp.241-262). New York: Routledge.
- American Psychiatric Association (APA) (2014). *DSM-V - Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais, quinta edição*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Baglin, J. (2014). Improving your exploratory factor analysis for ordinal data: A demonstration using FACTOR. *Practical Assessment, Research & Evaluation, 19*(5), 1-15.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology, 15*(4), 289-303, DOI: 10.1037/a002574
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 79-90.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *SPINE, 25*(24), 3186-3191.

- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., & Almeida, D. M. (2005). Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: A daily diary study. *Psychology and Aging, 20*(2), 330–340, DOI: 10.1037/0882-7974.20.2.330
- Boateng, G. O., Neilands, T.B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health, (6)*, 1-18, DOI: 10.3389/fpubh.2018.00149
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and social psychology bulletin, 34*(2), 182-195, DOI: 10.1177/0146167207310025
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: The Guilford Press.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de sintomas psicopatológicos – BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds), *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (Vol. II, pp. 87-109). Braga: SHO/APPORT.
- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da escala da auto-compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica, (54)*, 203-230.
- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da auto-compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica, (54)*, 203-230.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(5), 816-823, DOI: 10.1016/j.jesp.2010.04.008

- Costello, A. B. & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation, 10*(7), 1-9.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology, 95*(3), 555-585, DOI: 10.1037/0022-3514.95.3.555
- Crowne, D. & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology, 24*, 349-354.
- Cunha, C. (2015). *Escala de Atitude para o Perdão - Enright Forgiveness Inventory (EFI)*. Manuscrito não publicado. Maia: ISMAI.
- Davis, D. E., Van, T. D. R., Hook, J. N., DeBlaere, C., Rice, K. G., & Worthington, E. L. (2015). Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology, 62*(2), 280–288, DOI: 10.1037/cou0000054
- Derogatis, L. R., & Spencer, P. M. (1982). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, score and procedure manual*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Duggi, D. B., & Kamble, S. V. (2014). Decisional and emotional forgiveness in people of three religious groups in India. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 5*(1), 24-29.
- Enright, R. D., & Rique, J. (2004). *The Enright Forgiveness Inventory: Sampler set, manual, instrument, and scoring guide*. Menlo Park: Mind Garden.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtinuss & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. I, pp. 123-152). Hillsdale: Erlbaum.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education, 21*(2), 99-114, DOI: 10.1080/0305724920210202

- Exline, J. J., Worthington, E. L. J., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337–348, DOI: 10.1207/S15327957PSPR0704_06
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12, 143-155, DOI: 10.1080/14639947.2011.564831
- Fernández-Capo, M., Recoder, S., Gómez-Benito, J., Gámiz, M., Gual, P., Díez, P., & Worthington Jr, E. (2017). Exploring the dimensionality of the TRIM-18 in the Spanish context. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 33(3), 548-555, DOI: 10.6018/analesps.33.2.264461
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427, DOI: 10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45–58, DOI: 10.1037/scp0000087
- Gençoğlu, C., Sahin, E., & Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others, and situations as predictors of depression, anxiety, and stress in university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(3), 605-626, DOI: 10.12738/estp.2018.3.0128
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867, DOI: 10.1002/jclp.22021
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.

- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351-374, DOI: 10.1037/a0018807
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, 136(3), 351-374.
- Greenberg, L. J., Warwar, S. H., & Malcolm, W. M. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185-196, DOI: 10.1037/0022-0167.55.2.185
- Hong, Y. J., & Jacinto, G. A. (2012). Six step therapeutic process to facilitate forgiveness of self and others. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 366-375, DOI: 10.1007/s10615-011-0377-7
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., Davis, D. E., Watkins, D., Hui, E., Luo, W., ... & Reyna, S. H. (2013). A New Zealand comparison of forgiveness. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 286-291, DOI: 10.1111/ajsp.12033
- Hook, J. N., Worthington, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847, DOI: 10.1177/0011000008326546
- Horn, J. L. (1965). A rationale and technique for estimating the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(1), 179-185.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126, DOI: 10.1007/s10902-012-9373

- Kimberlin, C. L., & Winterstein, A. G. (2008). Validity and reliability of measurement instruments used in research. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 65(23), 2276-2284, DOI: 10.2146/ajhp070364
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values*, 47(3), 172-183, DOI: 10.1002/j.2161-007X.2003.tb00264.x
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613, DOI:10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x
- Laros, J. A. (2004). O uso da análise fatorial: algumas diretrizes para pesquisadores. Em: L. Pasquali (Org.), *Análise fatorial para pesquisadores*. Petrópolis: Vozes.
- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Buechner, V. L., & Capo, M. F. (2019). The influence of decisional and emotional forgiveness on attributions. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-8, DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01425
- Lin, Y., Worthington Jr, E. L., Griffin, B. J., Greer, C. L., Opare-Henaku, A., Lavelock, C. R., ... & Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781-793, DOI: 10.1002/jclp.22073
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18(5), 465-478, DOI: 10.1177/1049731507313979
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS Statistics (6ª ed)*. Portugal: ReportNumber.
- Marôco, J. (2018). *Análise estatística com o SPSS Statistics (7ª ed)*. Portugal: ReportNumberR.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197, DOI: 10.1111/1467-8721.00147

- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573, DOI: 10.1177/014616702237583
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1556-1573.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 540-557, DOI: 10.1037/0022-3514.84.3.540
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiveness in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603. DOI: 10.1037/0022-3514.75.6.1586
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887–897. DOI:10.1037/0022-006X.74.5.887
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783, DOI: 10.1177/0146167211407077

- Miller, A. J., Worthington, E. L., Jr., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876, DOI: 10.1521/jscp.2008.27.8.843
- Miller, L. M., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2009). Perceptions of social transgressions in adulthood. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 64*(5), 551-559, DOI: 10.1093/geronb/gbp062
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies, 12*(6), 963-981.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101, DOI: 10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250, DOI: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development, 52*(4), 211-214, DOI: 10.1159/000215071.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176, DOI: 10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality, 77*(1), 23-50, DOI: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154, DOI: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Novak, J. R., Smith, H. M., Larson, J. H., & Crane, D. R. (2018). Commitment, forgiveness, and relationship self-regulation: An actor partner interdependence model of relationship virtues and relationship effort in couple relationships. *Journal of marital and family therapy*, 44(2), 353-365, DOI: 10.1111/jmft.12258
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory* (2nd Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Oral, T., & Arslan, T. (2017). The investigation of university students' forgiveness levels in terms of self-compassion, rumination and personality traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456, DOI: 10.13189/ujer.2017.050902
- Özyeşil, Z., & Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43.
- Pommier, E. A. (2011). *The compassion scale*: dissertation abstracts international (Section A). *Humanities and Social Sciences* 72, 1174.
- Recoder, S., Gámiz, M., Worthington, E. L., Davis, D. E., & Fernández-Capo, M. (2019). Decisional forgiveness across spanish and american samples: Translation, validation, and measurement invariance of the decision to forgive scale. *Current Psychology*, 1-11, DOI: 10.1007/s12144-019-00368-w
- Ribas, R. D. C., Moura, M. L. S. D., & Hutz, C. S. (2004). Adaptação brasileira da escala de desejabilidade social de Marlowe-Crowne. *Avaliação Psicológica*, 3(2), 83-92.
- Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I. (2010). Gender Differences in the Relationship between Forgiveness and Depression/Happiness. *Psihologijske teme/Psychological Topics*, 19(1), 187-202.

- Rique, J. (1999). A cross-cultural study on the Enright Forgiveness Inventory (EFI): A measure for Interpersonal Forgiveness. Samples from Brazil and the United States. (Doctoral dissertation, University of Wisconsin, Madison, 1999). *Dissertation Abstracts International*, 61(2-A), 512.
- Rique, J., & Camino, C. P. S. (2010). O perdão interpessoal em relação a variáveis psicossociais e demográficas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 525-532.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among Filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(1), 53-62.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441, DOI: 10.1002/jclp.1153
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47, DOI: 10.13140/RG.2.2.16923.05929
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14, DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Sidelinger, R. J., Frisby, B. N., & McMullen, A. L. (2009). The decision to forgive: Sex, gender, and the likelihood to forgive partner transgressions. *Communication Studies*, 60(2), 164-179, DOI: 10.1080/10510970902834890

- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal approach perspective on personality, emotion, and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1217–1270, DOI: 10.1111/j.1467-6494.2004.00296.x
- Sousa, R. J. A. (2016). *Validação da escala da compaixão em adolescentes com perturbações do comportamento* (Dissertação de Mestrado não publicada). Universidade de Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of adolescence*, 18(6), 641-655, DOI: 10.1006/jado.1995.1045
- Swickert, R., Robertson, S., & Baird, D. (2016). Age moderates the mediational role of empathy in the association between gender and forgiveness. *Current Psychology*, 35(3), 354-360, DOI: 10.1007/s12144-014-9300-z
- Torres, A., Pereira, A., Monteiro, S., & Albuquerque, E. (2013). Preliminary psychometric characteristics of the portuguese version of patient health questionnaire 9 (PHQ-9) in a sample of portuguese breast cancer women. *European Psychiatry*, 28(1), DOI: 10.1016/S09249338(13)77209-2
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654, DOI: 10.1007/s10902-008-9111-8

- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 448-472, DOI: 10.1521/jscp.2006.25.4.448
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling & Development, 81*(3), 343-353, DOI: 10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(2), 160-177, DOI: 10.1037/00333204.42.2.160
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L., J. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology, 82*(1), 154-170, DOI: 10.1037/a0035268
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological science, 12*(2), 117-123, DOI: 10.1111/1467-9280.00320
- Witvliet, C., Mohr, A., Hinman, N., & Knoll, R. (2015). Transforming or restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 248-261, DOI: 10.1080/17439760.2014.941381
- Worthington E. L. (2007). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington Jr, E. L. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Worthington Jr, E. L., Jennings, D. J., & Diblasio, F. A. (2010). Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualization, review, and analysis. *Journal of psychology and theology, 38*(4), 231-245, DOI: 10.1177/009164711003800401

- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health, 19*(3), 385–405, DOI: 10.1080/0887044042000196674
- Worthington, E. L., Lavelock, C., Witvliet, C., Rye, M. S., Tsang, J. A., & Toussaint, L. (2015). Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474-502).
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 291-302, DOI: 10.1007/s10865
- Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., Utsey, S. O., Williams, J. K., & Neil, R. L. (2007). *Decisional and Emotional Forgiveness*. Paper presented at the International Positive Psychology Summit. Washington, DC.
- Yalçın, I., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 915-929.

Anexos

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO: “EXPERIÊNCIAS DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR”

QUESTIONÁRIO DE DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

Este questionário recolhe informações sócio-biográficas, do seu historial de saúde e do seu estado de saúde atual. Por favor, responda com sinceridade e a todas as questões. Será mantido o anonimato e a confidencialidade dos dados. **Por favor, preencha as questões seguintes colocando a informação correta ou assinalando com uma cruz a resposta adequada.**

Dados sócio-demográficos

1. Género: Masculino ____ ou Feminino ____
2. Idade: _____ anos
3. Qual dos seguintes descreve melhor o seu estado civil?

Solteiro/a _____ Separado/a ____ Viúvo/a _____
Casado/a _____ Divorciado/a _____ União de facto _____
4. Tem filhos: Sim ____ ou Não ____; **Se sim:** Quantos? _____;
Idade(s) _____
5. Agregado familiar: Quantas pessoas vivem em sua casa? _____
Com idade superior a 18 anos: _____ e Idade inferior a 18 anos: _____
6. Cidade onde reside: _____
7. Qual dos seguintes descreve o seu estado profissional? [Se necessário, pode assinalar mais que uma opção]

Estudante a tempo inteiro		Desempregado (sem subsídio)	
Trabalhador-estudante		Reformado, mas a fazer algum trabalho pago	
Empregado/a (contrato permanente)		Reformado (subsiste só da reforma)	
Empregado/a (contrato temporário)		Doença/Incapacidade prolongada	
Trabalhador independente (“recibos verdes”)		Doméstica/o	
Desempregado (com subsídio)		Outro Qual: _____	

CÓDIGO DO/A PARTICIPANTE: _____

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO: “EXPERIÊNCIAS DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR”

8. Qual a sua ocupação principal? [Se desempregado/a, reformado/a, doméstica/a, refira ocupação anterior. Se nunca trabalhou e não é estudante, escreva “Nunca trabalhei”] _____

9. É o/a principal responsável financeiro pelo seu agregado familiar? Sim ____ ou Não ____ **Se não**, indique a ocupação do/a responsável pelo agregado familiar: [Se necessário, pode assinalar mais que uma opção]

Estudante a tempo inteiro		Desempregado (sem subsídio)	
Trabalhador-estudante		Reformado, mas a fazer algum trabalho pago	
Empregado/a (contrato permanente)		Reformado (subsiste só da reforma)	
Empregado/a (contrato temporário)		Doença/Incapacidade prolongada	
Trabalhador independente (“recibos verdes”)		Doméstica/o	
Desempregado (com subsídio)		Outro; Qual: _____	

10. Se puder, indique o rendimento familiar mensal:
 500€ _____ Entre 500€ e 1000€ _____ Entre 1000€ e 1500€ _____
 Entre 1500€ e 2000€ _____ Acima de 2000€ _____

11. Qual o maior nível de escolaridade que completou?

Não completei o ensino primário	
Ensino primário completo (4ª classe ou 1º ciclo)	
Ciclo preparatório (6º ano ou 2º ciclo)	
Ensino básico (9º ano)	
Ensino secundário (12º ano)	
Curso profissional	
Curso superior	
Mestrado	
Doutoramento	

Se ainda está a frequentar um curso superior, indique o ano atual _____
 E qual o curso? _____

CÓDIGO DO/A PARTICIPANTE: _____

HISTORIAL DE DOENÇAS E TRATAMENTOS

12. Como avalia a sua saúde mental nos últimos 12 meses?

Muito má ____ Má ____ Razoável ____ Boa ____ Muito Boa ____

13. Como avalia a sua saúde física nos últimos 12 meses?

Muito má ____ Má ____ Razoável ____ Boa ____ Muito Boa ____

14. No seu passado, já alguma vez teve um problema de saúde (mental ou física) que perturbasse o seu funcionamento normal por mais de 3 meses (por exemplo, o trabalho, escola ou relacionamento interpessoal)?
Sim ____ ou Não ____; **Se sim**, qual foi o problema?

15. Recebeu algum tipo de tratamento para esse problema de saúde?

Sim ____ ou Não ____; **Se sim**, que tipo de tratamento? _____

Se ocorreu um tratamento, quanto tempo durou o tratamento?

16. Desde que é adulto, (aproximadamente) quantas vezes se queixou ao seu médico de família por dificuldades ao nível de ansiedade ou depressão, problemas mentais ou emocionais? _____

18. Desde que é adulto, (aproximadamente) quantas vezes sentiu dificuldades significativas de ansiedade ou depressão, problemas mentais ou emocionais? _____

19. Desde que é adulto, já tomou algum tipo de medicação prescrita por mais de 3 meses? Sim ____ ou Não ____ **Se sim**, que medicação? _____

Qual a situação que o exigiu? _____

CÓDIGO DO/A PARTICIPANTE: _____