Universidade Portucalense Infante D. Henrique | Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541 4200-072 Porto | Telefone: +351 225 572 000 | email: upt@upt.pt

Bruno Reina Pinto Sousa, 40345

Universidade Portucalense Infante D. Henrique
Dissertação

Estudo psicométrico da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas

Bruno Reina Pinto Sousa, Nº 40345

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

2ºano de mestrado
Ano letivo 2024/2025
Orientação: Prof.ª Doutora Susana Santos

Data: setembro, 2025

DPE | UPT UNIVERSIDADE PORTUCALENSE
Do conhecimento à prática.

UNIVERSIDADE PORTUCALENSE
DEPARTAMENTO
PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO

Dissertação

Estudo psicométrico da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde | Ano letivo 2024/2025 2º ano | Dissertação

Docente responsável pela dissertação: Professora Doutora Susana Santos
Bruno Reina Pinto de Sousa| 40345

DISSERTAÇÃO

Esta dissertação é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O Departamento de Psicologia e Educação da Universidade Portucalense Infante D. Henrique declina qualquer responsabilidade, legal ou outra, em relação a erros ou omissões que possa conter.

Departamento de Psicologia e Educação

setembro, 2025

UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Eu, Bruno Reina Pinto de Sousa, estudante nº 40345 do curso Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde declaro que a dissertação apresentada para avaliação na Unidade curricular é da minha autoria e cumpre as normas de integridade académica.

Assim assume-se:

-Esclarecer explicitamente se partes do trabalho foram já apresentadas para avaliação de outras unidades curriculares ou provas de grau na Universidade Portucalense ou noutras instituições;

-Identificar corretamente as fontes utilizadas, de forma a que possam ser consultadas e atestada a autenticidade do trabalho que apresento;

-Assumir, sob compromisso de honra, a responsabilidade da autoria integral do trabalho, não tendo contratado serviços de terceiros para a sua realização;

-Indicar a supervisão recebida para elaboração do trabalho;

-Reconhecer como fraudulentas práticas que correspondem a formas de plágio, cópia servil, omissão ou citação deficiente de fontes, percebendo que tais práticas infringem direitos de autoria e são contrárias à integridade académica;

- Submeter, quando solicitado, à consideração do(s) docente(s), relatórios que tenham sido emitidos por equipamento especializado na deteção de plágio.

Data: 31/08/2025

Assinatura: Bruno Sousa

UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

Declaração sobre o uso de IA Generativa para a realização de trabalhos académicos

Curso/UC: Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Ano letivo: 2024/2025

Trabalho: Projeto de Dissertação

IDENTIFICAÇÃO DOS ESTUDANTES

Bruno Reina Pinto de Sousa (número 40345);

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Neste trabalho usámos sistemas de Inteligência Artificial (IA) Generativa para melhorar a linguagem/estrutura do texto, e/ou pesquisar informação.

O(s) sistema(s) de IA Generativa utilizado(s) neste trabalho foi(foram) o(s) seguinte(s): ChatGPT

ÂMBITO DE UTILIZAÇÃO

Caso tenha sido utilizada IA Generativa, descrever brevemente, e justificar, com que finalidade foi utilizada a IA generativa para elaborar o trabalho.

PROMPTS UTILIZADOS

Caso tenha sido utilizada IA Generativa, identificar aqui os prompts que foram utilizados.

31/08/2025

Bruno Sousa

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos professores que me acompanharam e orientaram, o meu sincero agradecimento pela dedicação, exigência e inspiração.

À minha família, pelo amor incondicional, apoio constante e por serem o meu alicerce em todos os momentos. Aos meus pais e avós, que sempre acreditaram em mim, e aos meus irmãos, pela companhia e incentivo ao longo deste percurso.

Aos amigos de sempre e aos que ganhei durante esta jornada, obrigado por estarem presentes nos bons e nos maus momentos, pelas palavras de encorajamento e pelas conversas que tantas vezes aliviaram o peso dos obstáculos do caminho.

A todos, o meu muito obrigado.

AGRADECIMENTOS

Ao concluir esta etapa tão importante do meu percurso académico, quero expressar a minha profunda gratidão a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a realização desta dissertação. Agradeço a todos os professores que fizeram parte da minha formação académica. O vosso compromisso com o ensino e com o desenvolvimento dos alunos foi fundamental para o meu crescimento académico e pessoal. À professora Doutora Susana Santos e à professora Doutora Carla Crespo, agradeço com especial carinho pela atenção e disponibilidade demonstrada ao longo de todo este projeto.

Agradeço à minha família, pelo apoio incondicional e pela motivação constante. Aos meus pais, pela paciência, pelo amor e pelo exemplo que sempre me guiaram. Aos meus avós, pela ternura e pelo incentivo silencioso que me deram ao longo da vida. Aos meus irmãos, pela cumplicidade, pelas palavras de ânimo e por estarem sempre presentes, mesmo nos momentos mais difíceis.

Aos meus amigos, agradeço a companhia e a força que me deram ao longo deste percurso. Obrigado por estarem ao meu lado, pelas conversas que me ajudaram a desanuviar, pelas palavras de encorajamento e por celebrarem comigo cada pequeno sucesso. A mim, pela resiliência, pelas vezes em que acordei a querer desistir e não o fiz, por dar sempre o meu melhor e continuar a investir no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A todas as pessoas que, direta ou indiretamente, apoiaram este trabalho, o meu muito obrigado. Cada contributo, por mais pequeno que pareça, teve um impacto significativo na concretização deste projeto.

Este trabalho não representa apenas o culminar de um ciclo académico, mas também o reflexo de um percurso marcado por desafios, aprendizagens e crescimento. Levo comigo não só o conhecimento adquirido, mas também a memória das pessoas que tornaram este caminho possível.

RESUMO

A gratidão tem sido reconhecida como um fator protetor e promotor do bem-estar individual e interpessoal, assumindo um papel particularmente relevante nas relações amorosas, onde contribui para a coesão, satisfação e estabilidade do casal. Assim, a avaliação da expressão de gratidão nestas relações constitui uma área pertinente de investigação clínica.

O presente estudo teve como objetivo analisar as propriedades psicométricas da versão portuguesa da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas. Participaram 147 adultos portugueses, com idades entre 21 e 93 anos, a maioria com nível de escolaridade superior, tendo sido os dados sociodemográficos registados através de uma ficha própria. Os participantes preencheram a versão portuguesa da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas e o Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida.

A análise fatorial exploratória indicou uma solução uni fatorial, o que evidencia que todos os itens da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas se organizam em torno de um único fator latente, que corresponde à expressão de gratidão nas relações amorosas. Os resultados revelaram boa consistência interna (α = .90) e correlações positivas e significativas com todas as subescalas do Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida, destacando-se o amor (r = .65, grande) e o compromisso (r = .67, grande), o que atesta a validade convergente da escala.

Estes dados suportam a validade psicométrica da versão portuguesa da Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas e reforçam a relevância da gratidão como fator promotor do bem-estar relacional. As implicações para a investigação e para a prática clínica incluem a utilização da escala em contextos de intervenção terapêutica e em programas preventivos de promoção da qualidade das relações amorosas.

Palavras-chave: gratidão, relações amorosas, qualidade relacional, validação, psicometria

ABSTRACT

Gratitude has been recognized as a protective factor and a promoter of individual and interpersonal well-being, playing a particularly relevant role in romantic relationships, where it contributes to couple cohesion, satisfaction, and stability. Thus, the assessment of gratitude expression in these relationships constitutes a pertinent area of clinical research.

The present study aimed to examine the psychometric properties of the Portuguese version of the Appreciation in Romantic Relationships Scale. A total of 147 Portuguese adults participated, aged between 21 and 93 years, the majority holding a higher education degree, with sociodemographic data collected via a structured form. Participants completed the Portuguese version of the Appreciation in Romantic Relationships Scale and the Perceived Relational Quality Components Inventory.

Exploratory factor analysis indicated a unidimensional solution, showing that all items of the Appreciation in Romantic Relationships Scale load onto a single latent factor corresponding to gratitude expression in romantic relationships. The results revealed good internal consistency (α = .90) and positive, significant correlations with all subscales of the Perceived Relational Quality Components Inventory, particularly love (r = .65, large) and commitment (r = .67, large), supporting the scale's convergent validity.

These findings support the psychometric validity of the Portuguese version of the Appreciation in Romantic Relationships Scale and reinforce the relevance of gratitude as a factor promoting relational well-being. Implications for research and clinical practice include the use of the scale in therapeutic interventions and preventive programs aimed at enhancing the quality of romantic relationships.

Keywords: gratitude, romantic relationships, relational quality, validation, psychometrics

Índice

LISTA DE ABREVIATURAS X

LISTA DE TABELAS XI

INTRODUÇÃO GERAL 13

INTRODUÇÃO 2

MÉTODO 4

Procedimentos 4

Medidas 5

Dados Sociodemográficos 5

Expressão da Gratidão nas Relações Amorosas 5

Perceção da Qualidade Relacional 6

Procedimentos Estatísticos 6

RESULTADOS 7

Descrição e análise dos itens 7

Análise Fatorial 8

Fiabilidade 10

Validade 11

DISCUSSÃO 12

CONCLUSÃO 15

REFERÊNCIAS 16

LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviaturas	Significado das Abreviaturas
AFE	Análise Fatorial Explratória
APA	American Psychological Association
DP	Desvio Padrão
EEGRA	Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosa
ICQRP	Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
M	Média
p	Valor de significância
r	Correlação de Pearson
α	Alfa de Cronbach
χ^2	Qui-quadrado

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: *Estatísticas Descritivas dos Itens da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas*……. 7

Tabela 2: *Índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e Teste de Esfericidade de Bartlett*…….. 8

Tabela 3: *Variância Total Explicada*……. 9

Tabela 4: *Matriz de Componentes (Pesos Fatoriais)*……. 10

Tabela 5: *Consistência Interna dos Itens (Alfa de Cronbach)*…… 10

Tabela 6: *Correlações entre a Escala de Expressão da Gratidão nas Relações Amorosas e a Escala de Qualidade Relacional Percebida* …….. 11

INTRODUÇÃO GERAL

Esta dissertação insere-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense Infante D. Henrique.

A presente dissertação insere-se também no âmbito de um projeto de investigação mais alargado, desenvolvido na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, cujo objetivo central passa por compreender a forma como os casais portugueses organizam as atividades no tempo que passam juntos. Conhecer estes perfis de casal e o modo como estão na relação pode contribuir para conhecer aprofundadamente a realidade dos casais da atualidade e melhorar as intervenções que os psicólogos realizam com casais e famílias.

A escolha deste tema surgiu do interesse pessoal e académico em compreender de que forma a gratidão contribui para a construção e manutenção de relações amorosas saudáveis. O estudo da gratidão assume, assim, particular pertinência no campo da Psicologia Clínica e da Saúde, na medida em que se relaciona com indicadores fundamentais de ajustamento individual e relacional.

O presente trabalho encontra-se estruturado em quatro partes principais. Na primeira parte, é apresentada a fundamentação teórica que sustenta o estudo, incluindo a definição do conceito de gratidão e a sua relação com o bem-estar e a qualidade relacional e ainda são descritos os objetivos do estudo. Na segunda parte, é descrita a metodologia utilizada, onde se descrevem os participantes, os instrumentos utilizados e os procedimentos adotados. A terceira parte corresponde à apresentação e análise dos resultados obtidos. Na quarta parte, procede-se à discussão dos resultados à luz da literatura científica, bem como à apresentação das principais conclusões, implicações e sugestões para investigações futuras. Finaliza-se o trabalho com a apresentação das referências bibliográficas que ajudaram na elaboração do mesmo.

INTRODUÇÃO

A gratidão tem ganho muito interesse nos últimos anos (Alves, 2010). Esta pode ser vista como uma característica, como uma emoção, uma virtude ou um comportamento (Wood, et al., 2010; Peterson & Seligman, 2004). Alguns autores consideram-na como algo inato (McCullough et al., 2002), enquanto outros consideram que pode ser aprendida ao longo da vida (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2007). De acordo com o Dicionário de Psicologia da American Psychological Association (APA), a gratidão corresponde à "sensação de ficar agradecido e de felicidade, como resposta a algo que recebemos, seja tangível ou intangível, como por exemplo, um presente dado por alguém ou uma mera coincidência como um bonito dia, ou alguém elogiar-nos respetivamente" (American Psychological Association, 2018). A gratidão tem sido enfatizada pelo seu papel positivo na saúde mental e no bem-estar pessoal e relacional (Emmons & Stern, 2013; Wood et al., 2007). A nível individual esta tem sido associada de forma positiva à esperança, ao otimismo e à satisfação com a vida e negativamente à sintomatologia ansiosa e depressiva (McCullough et al., 2002; Toussaint & Friedman, 2009). Ao nível do casal, a gratidão tem sido associada de forma positiva ao bem relacional e à satisfação no relacionamento (Algoe et al. 2010; Gordon et al. 2012). Além disso, casais que expressam e valorizam a gratidão tendem a ser mais comprometidos e a ter relacionamentos mais estáveis (Gordon et al., 2012; Joel et al., 2013).

Uma melhor compreensão sobre a gratidão pode ser vista à luz da Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979, 2005) que enfatiza como diferentes níveis ambientais podem afetar a expressão da gratidão nos relacionamentos.

A teoria de Bronfenbrenner sugere que as interações entre os diferentes sistemas sociais (família, amigos, grupos) podem criar um ambiente propício para o desenvolvimento de competências emocionais saudáveis, como a gratidão (Bronfenbrenner, 2005). Assim sendo, no mesossistema a família de origem é frequentemente o primeiro contexto social no qual os indivíduos aprendem e internalizam as normas e valores emocionais. A teoria bioecológica do desenvolvimento humano propõe que as interações precoces no contexto familiar, inseridas no microssistema, influenciam significativamente o desenvolvimento social e emocional do indivíduo (Bronfenbrenner, 1979). Partindo deste enquadramento, é plausível considerar que essas experiências iniciais também possam moldar a forma como as emoções sociais, como a gratidão, são vividas e expressas ao longo da vida. De acordo com Gordon e Chen (2016), indivíduos que crescem em famílias onde a gratidão é valorizada e modelada tendem a replicar esses comportamentos noutros relacionamentos, incluindo nas amizades e nos relacionamentos amorosos.

Apesar da relevância do tema, a literatura ainda carece de escalas específicas para avaliar a gratidão no contexto dos relacionamentos amorosos (Wood et al., 2008). A maioria dos estudos sobre a gratidão concentra-se em medidas gerais que avaliam o construto de uma forma ampla, sem considerar as particularidades das interações românticas (Watkins et al., 2003; Wood et al., 2008). De facto, escalas como o Questionário de Gratidão – versão portuguesa da Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), adaptado por Skrzelinska, Cardoso e Silva (2018), e a Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT; Watkins et al., 2003) foram desenvolvidas para avaliar a gratidão enquanto disposição geral ou traço de personalidade.
Embora úteis, estes instrumentos não captam as nuances contextuais das relações amorosas, como a reciprocidade, a intimidade emocional e a dinâmica específica entre parceiros românticos (Algoe, 2012; Kubacka et al., 2011).

Esta lacuna na literatura é particularmente problemática, uma vez que a gratidão nas relações amorosas assume características distintas quando comparado com outros contextos (Algoe et al., 2010; Gordon et al., 2011; Kubacka et al., 2011). Por exemplo, em relacionamentos amorosos, a gratidão está frequentemente associada a comportamentos de manutenção do relacionamento, como expressões de afeto, apoio emocional e resolução de conflitos (Kubacka et al., 2011). Além disso, a gratidão entre parceiros românticos tende a ser mais frequente e intensa, dada a natureza próxima e interdependente dessas relações (Algoe et al., 2010). Assim, escalas gerais de gratidão podem não ser sensíveis o suficiente para capturar essas particularidades, limitando a capacidade dos investigadores de avaliar este construto e de compreender plenamente o papel da gratidão na dinâmica dos relacionamentos amorosos.

Foi nesse contexto que a Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas foi desenvolvida, com o objetivo de oferecer uma avaliação mais contextualizada e aplicável ao estudo dos relacionamentos amorosos (Gordon et al., 2012). Essa escala foi projetada para medir não apenas a frequência com que os indivíduos expressam gratidão aos seus parceiros, mas também a intensidade e a qualidade dessas expressões. Por exemplo, itens da escala podem avaliar se os indivíduos reconhecem pequenos gestos de carinho do parceiro, se expressam gratidão de forma espontânea e se sentem que a gratidão fortalece a conexão emocional no relacionamento.

A *Appreciation in Relationships Scale* (Lambert et al., 2010), da qual deriva a versão portuguesa designada por Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas, foi inicialmente desenvolvida no contexto norte-americano e tem vindo a ser utilizada em diferentes investigações que exploram o papel da gratidão nas relações amorosas (Gordon et al., 2012). Apesar da sua

relevância, a validação do instrumento noutros países e línguas é ainda escassa, sendo que a maioria das pesquisas se centra na população original. Esta lacuna limita a generalização dos resultados para diferentes contextos socioculturais. Assim, a ausência de versões culturalmente adaptadas da Appreciation in Relationships Scale justifica a pertinência de validar a Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas em Portugal, garantindo a adequação linguística e cultural do instrumento, assim como a sua utilidade em investigação e prática clínica no contexto nacional.

O presente estudo tem como objetivo principal realizar uma análise psicométrica da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas da versão em português europeu, explorando a sua estrutura fatorial, consistência interna e validade convergente. A partir de uma amostra, pretende-se contribuir para o avanço do conhecimento científico nessa área, oferecendo um instrumento validado que possa ser utilizado tanto em pesquisas futuras quanto em práticas clínicas voltadas para o fortalecimento das relações amorosas.

MÉTODO

Procedimentos

Todos os procedimentos já foram aprovados pela Comissão de Ética e Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (RAPI2021004cc) em Pesquisa na instituição onde o estudo foi realizado. O presente estudo faz parte de um estudo mais vasto intitulado de "Tradição e inovação? Um estudo sobre as atividades partilhadas em casais portugueses." O tipo de amostragem utilizado foi através do método de autosseleção. Esta abordagem é um tipo de método de amostragem não probabilístico, em que os investigadores especificam os critérios de inclusão exigidos às pessoas e as pessoas da população escolhem participar com base no livre-arbítrio (Berndt, 2020). Assim sendo, a amostra foi obtida através da divulgação nas redes sociais (i.e. Instagram). Foi dado um consentimento informado que garantiu aos participantes a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos. Entre novembro e dezembro de 2024, todos os participantes que cumpriram com os critérios de inclusão, foram convidados a participar. Os critérios de inclusão consistem em ser adultos, residentes em Portugal, fluentes em língua portuguesa e numa relação de casamento ou a viverem juntos há pelo menos 1 ano.

A escala original foi traduzida de forma por um dos investigadores do presente estudo (Carla Crespo), nativo em Português e fluente em Inglês. Outro investigador (Susana Santos) realizou a

retroversão. A comparação da retroversão com a versão original não encontrou imprecisões na tradução (World Health Organization, 2020).

A amostra foi composta por 147 participantes, com uma idade média de 40,88 anos (*DP* = 12.02), variando entre os 21 e 93 anos. A maioria dos participantes residia na área da Grande Lisboa (*n* = 66), seguido pelo Norte (*n* = 42), Centro (*n* = 33), Alentejo (*n* = 4), Algarve (*n*= 1) e Madeira (*n* = 1). No que respeita ao género, a amostra foi constituída maioritariamente por mulheres (*n* = 105) e por 41 homens. Ainda houve 1 participante que ficou registado como "outro". Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes encontravam-se casados ou em união de facto *(n* = 113), enquanto que 22 estavam solteiros, 11 estavam recasados em união de facto e 1 participante era viúvo.

Relativamente ao grau de escolaridade, os participantes apresentavam maioritariamente a obtenção de uma licenciatura (*n* = 61) e mestrado (*n* = 40), sendo que ainda existiam 34 participantes com o 12º ano de escolaridade, 8 participantes com o 9º ano de escolaridade, 3 participantes com doutoramento. Houve apenas 1 participante que declarou possuir o 4º ano de escolaridade. Quanto à situação profissional, a maior parte encontrava-se empregada (*n* = 119), enquanto 16 estavam desempregados, 1 encontrava-se de baixa, 5 na reforma e 6 numa outra categoria. O número de filhos variou entre os 0 e 10 filhos, sendo a média 1,71 (*DP* = 1.54). A nacionalidade dos participantes foi predominantemente portuguesa (*n* = 139), sendo que ainda se encontravam registados participantes albaneses (*n* = 1), brasileiros (*n* = 6) e ainda espanhóis (*n* = 1).

Medidas

Dados Sociodemográficos

Os dados sociodemográficos (e.g., idade, sexo, estado civil, escolaridade) foram recolhidos através de um questionário que foi construído para o presente estudo.

Expressão da Gratidão nas Relações Amorosas

A expressão da gratidão nas relações amorosas foi avaliada através da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas (Lambert et al., 2010). A Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas é uma escala de autorrelato composta por 3 itens que avaliam a frequência e intensidade com que o indivíduo expressa gratidão ao seu parceiro. Os itens são: "Agradeço ao meu parceiro por aquilo que ele faz por mim", "Expresso reconhecimento ao meu parceiro" e "Digo 'obrigado' ao meu parceiro." Os itens podem ser respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, que varia de 1 (*nunca*) a 5 (*muito frequentemente*). A pontuação total da expressão da gratidão nas

relações amorosas foi calculada pela média das pontuações dos itens, sendo que pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de expressão da gratidão nas relações amorosas.

Na versão original da escala, os autores reportaram uma consistência interna de α = .87 (Lambert et al., 2010). Na presente amostra, a versão portuguesa revelou uma excelente consistência interna, com α = .90.

Perceção da Qualidade Relacional

A perceção da qualidade relacional foi avaliada através do Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida (Fletcher et al., 2000; versão portuguesa: Crespo et al., 2004). O Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida é um instrumento de autorresposta composto por 18 itens que avaliam seis subescalas: Satisfação (por ex., "Quão satisfeito(a) está com a sua relação?), Compromisso (por ex., "Quão comprometido(a) está com a sua relação?"), Intimidade (por ex., "Até que ponto se sente compreendido(a) pelo seu parceiro(a)?"), Confiança (por ex., "Até que ponto confia que o seu parceiro(a) conta sempre consigo?"), Paixão (por ex., "Até que ponto sente desejo e atração pelo seu parceiro(a)?") e Amor (por ex., "Até que ponto sente amor profundo e duradouro pelo seu parceiro(a)?"). Os itens podem ser respondidos numa escala de Likert de 7 pontos que variam de 1 (*nada*) a 7 (*extremamente*), que visa avaliar a perceção da qualidade de uma relação romântica por parte do indivíduo (Fletcher et al., 2000; Crespo et al., 2004). Este inventário baseia-se na premissa de que a qualidade relacional é um constructo multidimensional e que as avaliações feitas pelas pessoas sobre as suas relações são organizadas cognitivamente em domínios distintos, mas inter-relacionados (Fletcher et al., 2000).

Na versão original, os autores reportaram alfas de Cronbach entre .85 e .95 para as subescalas (Fletcher et al., 2000). A versão portuguesa demonstrou igualmente boas propriedades psicométricas, com alfas de Cronbach entre .81 e .94 (Crespo et al., 2004). A pontuação total da perceção da qualidade relacional foi calculada através das médias das pontuações dos itens, sendo que pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados da perceção que os indivíduos da relação percebem em termos de satisfação, compromisso, intimidade, confiança, paixão e amor.

Procedimentos Estatísticos

O presente estudo foi conduzido utilizando o software IBM SPSS Statistics, versão 29.0.2.0. e *Analysis of Moment Structures*.

Para as análises descritivas e de itens, foram calculadas as médias e os desvios-padrão, a correlação item-total e o alpha de cronbach para os itens removidos.

De modo a estabelecer a validade de construção, começou por se testar a estrutura do questionário através de uma Análise Fatorial Exploratória.

A consistência interna foi medida pelos coeficientes de alfa de Cronbach, cujos valores foram considerados inaceitáveis (< 0.60), indesejáveis (0.60–0.65), minimamente aceitáveis (0.65–0.70), respeitáveis (0.70–0.80) e muito bons (0.80–0.90), segundo DeVellis (2012).

Os tamanhos de efeito são relatados para análises de comparação e associação (pequeno: $r \geq 0.10$; médio: $r \geq 0.30$; grande: $r \geq 0.50$), conforme Cohen (1988).

RESULTADOS

Descrição e análise dos itens

A média, desvios-padrão, a correlação item-total e o alfa de cronbach para os itens removidos foram apresentados na Tabela 1.

Tabela 1

Estatísticas Descritivas dos Itens da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas

Item	Média	Desvio Padrão	Correlação item-total	Alfa de Cronbach se o item for removido
1. Eu expresso a minha gratidão pelas coisas que o meu parceiro(a) faz por mim	4.08	0.81	0.82	0.86

2. Eu mostro ao meu parceiro(a) que o/a valorizo	4.13	0.84	0.87	0.84
3. Quando o meu parceiro(a) faz algo amável por mim, eu mostro o meu reconhecimento	4.31	0.79	0.81	0.86

Tal como se pode ver na tabela 1, foram analisadas as estatísticas descritivas dos três itens da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas. Os valores médios dos três itens da escala variaram entre 4.08 (*DP* = 0.81) e 4.31 (*DP* = 0.79), o que indica uma tendência geral elevada dos participantes para expressarem a gratidão nos seus relacionamentos amorosos. Os desvios-padrão relativamente baixos sugerem uma distribuição relativamente homogénea das respostas entre os participantes.

As correlações item-total corrigidas foram elevadas, variando entre .81 e .87, o que evidencia uma forte associação de cada item com o total da escala. Estes valores superam largamente o valor de referência mínimo (.30), indicando que cada item contribui de forma significativa para a consistência interna do instrumento. Além disso, o alfa de Cronbach se o item fosse removido variou entre .84 e .86, confirmando que a exclusão de qualquer item não melhoraria a consistência da escala.

Análise Fatorial

Tabela 2

Índice Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e Teste de Esfericidade de Bartlett

Medida	Valor	gl	Sig.
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	0.742	—	—

Teste de Bartlett (Qui-quadrado)	274.087	3	<0,001

Na tabela 2, com o objetivo de avaliar a estrutura dimensional dos itens que medem o reconhecimento e a valorização no relacionamento conjugal, realizou-se uma análise fatorial exploratória. Os resultados revelaram uma boa adequação da amostra (KMO = 0.742), valor considerado como "bom" segundo Kaiser (1974) o que indica que as correlações parciais entre os itens são baixas e que a matriz de correlações é adequada para uma análise fatorial. O teste de esfericidade de Bartlett foi significativo ($\chi^2(3) = 274.087$, $p < .001$), confirmando que a matriz de correlações não corresponde a uma matriz identidade e, portanto, que a análise fatorial é apropriada.

Tabela 3

Variância Total Explicada

Componente	Total	% de Variância	% Cumulativa	Total	% de Variância	% Cumulativa
1	2.510	83.674	83.674	2.510	83.674	83.674
2	0.298	9.931	93.605			
3	0.192	6.395	100.000			

Tal como se pode verificar na tabela 3, o primeiro componente apresentou um valor próprio de 2.510, explicando 83,67% da variância total dos dados, sendo o único fator retido, uma vez que os restantes autovalores foram inferiores a 1 (Costello & Osborne, 2005).

Estes resultados indicam que os itens medem de forma consistente o mesmo constructo subjacente, alinhando-se com as evidências teóricas acerca do reconhecimento e valorização da gratidão no contexto conjugal.

Tabela 4

Matriz de Componentes (Pesos Fatoriais)

Item	Componente 1
1. Eu expresso a minha gratidão pelas coisas que o meu parceiro/a faz por mim	0.915
2. Eu mostro ao meu parceiro que o/a valorizo	0.933
3. Quando o meu parceiro/a faz algo amável por mim, eu mostro o meu reconhecimento	0.896

**Nota:* Método de extração: Análise de Componentes Principais.*

Tal como se pode ver na tabela 4, os pesos fatoriais dos itens nos componentes foram elevados, variando entre .896 e .933, confirmando a unidimensionalidade do constructo avaliado (Tabachnick & Fidell, 2019).

Foi extraído um único fator, com cargas fatoriais elevadas, variando entre .896 e .933, todas acima do valor mínimo recomendado de .40 (Hair et al., 2019), o que indica que os itens apresentam uma forte associação com o fator identificado e que contribuem de forma consistente para a sua interpretação.

Esta unidimensionalidade facilita a utilização da escala em contextos de investigação e prática clínica, uma vez que permite a obtenção de uma medida global clara da expressão de gratidão nas relações amorosas.

Fiabilidade

Tabela 5

Consistência Interna dos Itens (Alfa de Cronbach)

Número de Itens	Alfa de Cronbach
3	0.902

No que diz respeito à análise da fiabilidade, o alfa de Cronbach foi de .90, valor considerado "muito bom" segundo os critérios de DeVellis (2012), o que indica uma elevada coerência interna dos

itens que medem o reconhecimento e valorização no relacionamento conjugal. Este resultado reforça a validade do constructo medido pelos itens, pois demonstra que estes apresentam consistência entre si (Cronbach, 1951; DeVellis, 2012).

Adicionalmente, os valores de alfa se o item fosse removido variaram entre .83 e .89, todos abaixo do valor total (.90), indicando que nenhum dos itens prejudica a fiabilidade global do instrumento. Estes resultados suportam a validade interna da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas e reforçam a sua adequação como uma medida breve e fiável da expressão de gratidão no contexto de relações amorosas.

Validade

Validade convergente

Tabela 6

Correlações entre a Escala de Expressão da Gratidão nas Relações Amorosas e a Escala de Qualidade Relacional Percebida

Subescala da Qualidade Relacional	Correlação com EEGRA	Valor de significância (*p*)	N
Satisfação	0.598	< .001	143
Compromisso	0.646	< .001	143
Intimidade	0.573	< .001	143
Confiança	0.534	< .001	142
Paixão	0.542	< .001	142
Amor	0.567	< .001	141

A análise das correlações de Pearson entre a Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas e as subescalas do Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida revelou associações estatisticamente significativas em todas as dimensões avaliadas ($p < .001$). Os coeficientes de correlação variaram entre $r = 0.53$ (Confiança) e $r = 0.65$ (Compromisso), indicando correlações positivas de magnitudes moderadas a fortes segundo os critérios de Cohen (1988). Estes resultados evidenciam a validade convergente da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas,

sugerindo que níveis mais elevados de expressão de gratidão estão positivamente associados a uma maior perceção de qualidade nas relações amorosas.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal realizar uma análise psicométrica da versão portuguesa da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas, explorando a sua estrutura fatorial, consistência interna e validade convergente.

Até ao presente, não é do nosso conhecimento que existam outras versões da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas em português europeu. A escala original, desenvolvida e validada no contexto norte-americano (Lambert et al., 2010), apresentou uma estrutura unidimensional robusta, elevada consistência interna (α = .89) e correlações positivas com indicadores de qualidade relacional, nomeadamente na satisfação, na intimidade e no compromisso. Comparando estes resultados com a versão portuguesa, observa-se uma convergência nos padrões psicométricos, reforçando a fiabilidade e validade do instrumento no contexto nacional. Embora existam algumas adaptações internacionais em diferentes línguas e contextos culturais (Algoe, 2012; Wood et al., 2008), a presente investigação constitui a primeira evidência sistemática de adequação cultural, linguística e psicométrica da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas em Portugal.

A análise fatorial exploratória da versão portuguesa revelou uma solução uni fatorial, com todos os itens a apresentarem pesos fatoriais elevados no mesmo fator, explicando uma elevada percentagem da variância total. Estes resultados estão em consonância com a versão original (Lambert et al., 2010), que também evidenciou unidimensionalidade. A unidimensionalidade facilita a interpretação da escala como uma medida global da gratidão nas relações amorosas, alinhando-se com modelos teóricos que consideram a gratidão como um construto unitário (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010).

Os itens apresentaram médias elevadas e forte associação com o total da escala, refletindo boa homogeneidade interna. A consistência interna global foi excelente (α = .90) e a remoção de qualquer item não aumentaria a fiabilidade, reforçando a adequação dos três itens (DeVellis, 2012; Lambert et al., 2010). Estes resultados indicam que a escala é fiável na amostra estudada, embora a generalização deva ser feita com cautela (Lambert et al., 2012).

A validade convergente foi evidenciada pelas correlações positivas e estatisticamente significativas com todas as subescalas do Inventário de Componentes de Qualidade Relacional

Percebida. Observou-se que as correlações variaram entre médias a elevadas, sugerindo que a Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas mede de forma consistente o construto relacionado com a perceção de satisfação, compromisso, intimidade, confiança, paixão e amor em relações amorosas. A direção positiva destas associações indica que indivíduos que expressam níveis mais elevados de gratidão tendem a experienciar perceções mais positivas sobre a sua relação, corroborando a ideia de que a gratidão atua como um mecanismo de reforço afetivo e de manutenção do vínculo conjugal. Estes resultados estão em consonância com estudos prévios que destacam a gratidão como um fator central na promoção da qualidade relacional e do bem-estar conjugal (Algoe et al., 2010; Kubacka et al., 2011; Gordon et al., 2012; Joel et al., 2013).

Adicionalmente, a magnitude das correlações observadas é semelhante à encontrada em investigações que exploraram a relação entre a gratidão e a satisfação conjugal em diferentes contextos culturais, incluindo versões norte-americanas e europeias de instrumentos de avaliação da gratidão em relações amorosas (Algoe, 2012; Wood et al., 2008). Assim, a presença de correlações moderadas a elevadas não apenas confirma a consistência interna da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas, mas também reforça a pertinência do instrumento para capturar as nuances emocionais relevantes no contexto das relações amorosas.

Apesar da pertinência deste estudo, o mesmo apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, a amostra foi obtida por conveniência e por autosseleção, através das redes sociais, o que pode comprometer a representatividade dos dados. Estudos futuros deverão recorrer a amostras mais diversificadas e aleatórias, para garantir maior generalização dos resultados. Em segundo lugar, a amostra foi maioritariamente composta por participantes do sexo feminino, o que pode ter influenciado os resultados, dado que investigações anteriores indicam que as mulheres tendem a expressar mais frequentemente gratidão do que os homens (Gordon et al., 2011). Assim, estudos futuros devem explorar possíveis diferenças de género na expressão e impacto da gratidão em contextos românticos.

Em terceiro lugar, a amostra foi composta por participantes da comunidade geral. Futuras investigações devem explorar a utilidade da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas em populações clínicas, como casais em terapia, pessoas com historial de relações abusivas ou indivíduos com perturbações emocionais, onde o papel da gratidão pode revelar dinâmicas distintas (Kerr et al., 2015; Sirois & Wood, 2017).

Adicionalmente, o presente estudo não considerou outras variáveis psicossociais que podem estar associadas à expressão de gratidão, como o perfecionismo, a agradabilidade ou traços de

personalidade. Estas variáveis, referidas na literatura como relevantes para a disposição à gratidão (Wood et al., 2008; Lambert et al., 2012), devem ser consideradas em estudos futuros, de forma a compreender melhor os fatores que facilitam ou dificultam a gratidão em contextos relacionais.

A Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas, tal como validada neste estudo, apresenta potencial para ser usada tanto em investigação como em contextos aplicados. Pode ser uma ferramenta útil para avaliar o impacto de intervenções terapêuticas que visem promover a gratidão nos casais, bem como para monitorizar alterações nos níveis de expressão de gratidão ao longo do tempo. Em contextos de prevenção, poderá ainda ser usada na promoção de competências relacionais em programas de educação emocional destinados a casais jovens, em consonância com evidências que demonstram os benefícios da gratidão para a coesão e estabilidade das relações (Emmons & McCullough, 2003; Algoe, 2012; Lambert et al., 2010).

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo analisar as características psicométricas da versão portuguesa da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas, procurando colmatar a ausência de instrumentos culturalmente adaptados que avaliem especificamente a expressão de gratidão no contexto dos relacionamentos amorosos. Neste sentido, os resultados contribuem para o desenvolvimento de ferramentas válidas e fiáveis para a investigação em psicologia relacional, assim como para a prática clínica, permitindo a avaliação da gratidão de forma contextualizada e sensível às nuances das relações amorosas.

Os achados indicaram que a Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas apresenta uma estrutura unidimensional, excelente consistência interna e correlações positivas e significativas com todas as subescalas do Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida, confirmando assim a validade convergente do instrumento. Estes dados sugerem que a Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas é uma medida breve, fiável e válida para avaliar a expressão de gratidão em relações amorosas, podendo ser utilizada tanto em contextos de investigação como em intervenções clínicas e programas preventivos de promoção da qualidade relacional (Emmons & McCullough, 2003; Algoe, 2012; Lambert et al., 2010). Por fim, futuras investigações deverão explorar a utilização da Escala de Expressão de Gratidão nas Relações Amorosas em amostras mais diversificadas, incluindo populações clínicas e contextos interculturais, de modo a fortalecer a generalização dos resultados e aprofundar a compreensão do papel da gratidão na manutenção de relações amorosas saudáveis.

REFERÊNCIAS

American Psychological Association. (2018). Gratitude. In APA dictionary of psychology. https://dictionary.apa.org/gratitude

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(6), 455-469. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x

Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships, 17*(2), 217–233. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x

Alves, A. F. A. M. de V. (2010). *Gratidão: Um estudo longitudinal sobre o impacto pessoal e relacional* [Tese de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. http://hdl.handle.net/10451/3050

Bartlett, M. S. (1954). A note on the multiplying factors for various chi square approximations. *Journal of the Royal Statistical Society. Series B (Methodological), 16*(2), 296–298.

Berndt, A. E. (2020). *Sampling methods. Journal of Human Lactation, 36*(2), 224–226. https://doi.org/10.1177/0890334420906850

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design.* Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1996). *A ecologia do desenvolvimento humano: Experimentos naturais e planejados*. Artmed.

Bronfenbrenner, U. (2001). The bioecological theory of human development. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 10, pp. 6963–6970). Elsevier.

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development.* Sage Publications.

Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1993). Heredity, environment, and the question "how?": A first approximation. In R. Plomin & G. G. McClearn (Eds.), *Nature, nurture, and psychology* (pp. 313–323). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10131-015

Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review, 101*(4), 568–586. https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 993–1028). Wiley.

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, and Evaluation, 10*(7), 1–9. https://doi.org/10.7275/jyj1-4868

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

Crespo, J. F., Pereira, A. T., & Gonzalez, M. (2004). *Validação em Portugal do Inventário de Componentes de Qualidade Relacional Percebida (ICQRP)* [Estudo não publicado]. Universidade de Lisboa.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika, 16*(3), 297–334. https://doi.org/10.1007/BF02310555

Dalal, S., & Singh, S. (2025). Gratitude in action: Effect of gratitude on mental health. *Journal of Health Management, 23*(1), 1-8. https://doi.org/10.1177/09720634241304985

DeVellis, R. F. (2012). Scale development: *Theory and applications* (3rd ed.). Sage.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846–855. https://doi.org/10.1002/jclp.22020

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340–354. https://doi.org/10.1177/0146167200265007

Furr, R. M. (2011). *Scale construction and psychometrics for social and personality psychology*. Sage Publications.

Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(2), 257–274. https://doi.org/10.1037/a0028723

Gordon, A. M., & Chen, S. (2016). Do you get where I'm coming from? Perceived understanding buffers against the negative impact of conflict on relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 110*(2), 239-260. https://doi.org/10.1037/pspi0000039

Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*(3), 339-343. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Joel, S., Gordon, A. M., Impett, E. A., MacDonald, G., & Keltner, D. (2013). The things you do for me: Perceptions of a romantic partner's investments promote gratitude and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(10), 1333–1345. https://doi.org/10.1177/0146167213497801

Joel, S., Impett, E. A., MacDonald, G., & Sanfey, A. G. (2013). What lies beneath: Gratitude and commitment in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(4), 792–807. https://doi.org/10.1037/a0031191

Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika, 39(*1), 31–36. https://doi.org/10.1007/BF02291575

Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44(*2), 177–199. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005

Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16*(1), 17–36. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37(10), 1362–1375.* https://doi.org/10.1177/0146167211412196

Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science, 21*(4), 574-580. https://doi.org/10.1177/0956797610364003

Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2012). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science, 21(*4), 574-580. https://doi.org/10.1177/0956797611434994

Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion, 26*(4), 615-633. https://doi.org/10.1080/02699931.2011.595393

Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2010). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 5*(2), 122–127. https://doi.org/10.1080/17439760802216311

Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach. *Social Indicators Research, 118*, 205–217. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0424-6

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112

Neff, L. A., & Karney, B. R. (2009). Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(3), 435-450. https://doi.org/10.1037/a0015663

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: *A handbook and classification.* American Psychological Association & Oxford University Press.

Santos, S., Crespo, C., Sousa, B. (2025). Estudo psicométrico da Escala de Expressão de Gratidão nas relações amorosas.

Sirois, F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology, 36(*2), 122-132. https://doi.org/10.1037/hea0000436

Skrzelinska, J., Cardoso, C., & Silva, D. R. (2018). *Emotion processes, personality and well-being: the role of gratitude and optimism* (Tese de doutoramento, Universidade de Coimbra). Estudo Geral.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.

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. https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 31*(5), 431–452. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(10), 1076–1093. https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.10.1076

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five-factor model. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 49–54. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*(3), 621–632. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.028

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*(2), 281–290. https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281

UNIVERSIDADE
PORTUCALENSE

upt.pt