Anexos

Anexo 1: Tolerance to Infidelity Scale

Anexo 2: SELFCS - Escala da Autocompaixão

Anexo 3: FSCRS - Escala das Formas de Autocriticismo e de Autotranquilização

Anexo 4: Autorização da Escala de Tolerância à Infidelidade

Anexo 5: Autorização da SELFCS – Escala da Autocompaixão

Anexo 6: Autorização da FSCRS – Escala das Formas de Autocriticismo e de Autotranquilização

Anexo 1

Tolerance to Infidelity Scale

The items below ask questions about how you would act in a hypothetical relationship at different stages in the relationship. Please read the questions below and rate your likelihood to leave your partner or stay and try to work things out, with "1" being extremely likely to leave, and 7 being extremely likely to stay and work things out.

Extremely likely to leave			Mixed/ Neutral			Extremely likely to stay
1	2	3	4	5	6	7

How likely would you be to leave your partner or stay and try to work things out if:

1. I was in a new relationship with someone I really loved and they confessed to having a one night stand. (S)
2. I was in a long-term relationship, and my partner admitted to having feelings for a co-worker. (E)
3. We were married and had kids, and my partner admitted to cheating once. (S)
4. I was engaged and my partner confessed to having an ongoing affair earlier in the relationship. (S & E)
5. My husband/wife admitted to kissing someone else on one occasion, but did not engage in sexual intercourse with that person. (S)
6. We were married and had kids, and my partner admitted to being in love with another person with whom s/he did not have any physical contact. (E)
7. I was in a long-term relationship and my partner was having an ongoing affair, but promised to end it immediately and work on the relationship. (E & S)
8. My husband/wife cheated once and we were about to have our first child. (S)
9. I was married and in love with my partner, and they continued to have meaningless casual sex with other people. (S)
10. The person I was dating admitted to kissing another person with whom they felt a connection, but did not engage in sexual intercourse. (E)
11. My husband or wife was in love with another person who was married, but they never engaged in sexual behavior. (E)
12. My boyfriend/girlfriend admitted that they would rather be with another person, had the other person been interested. (E)

Anexo 2

SELFCS – Escala da Autocompaixão

(Neff, K.D., 2003) (Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2011)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	**Raramente**	**Algumas vezes**	**Muitas vezes**	**Quase Sempre**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa					
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo.					
5. Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.					
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.					
7. Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.					
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a).					
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).					
10. Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspetos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afeto que necessito.					
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.					
16. Quando vejo aspetos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo.					
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspetiva (não dramatizo).					

18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afetuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21. Posso ser bastante frio(a) e duro(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspetos da minha personalidade de que não gosto.					

Anexo 3

FSCRS - Escala das Formas de Autocriticismo e de Autotranquilização

(Gilbert et al., 2004)

(Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., 2011)

Instruções: Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Leia cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinale com uma cruz aquela melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a si (é verdadeiro no seu caso). Para isso utilize a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	**Sou um pouco assim**	**Sou moderadamente assim**	**Sou bastante assim**	**Sou extremamente assim**
0	**1**	**2**	**3**	**4**

Quando as coisas correm mal:

	0	1	2	3	4
1. Desaponto-me facilmente comigo mesmo(a).					
2. Há uma parte de mim que me inferioriza.					
3. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.					
4. Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustação comigo mesmo(a).					
5. Perdoo-me facilmente.					
6. Há uma parte de mim que sente que não é suficientemente boa.					
7. Sinto-me derrotado(a) pelos meus pensamentos auto-críticos.					
8. Continuo a gostar de quem sou.					
9. Fico tão zangado(a) comigo mesmo(a) que quero magoar-me ou fazer mal a mim mesmo(a).					
10. Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a).					

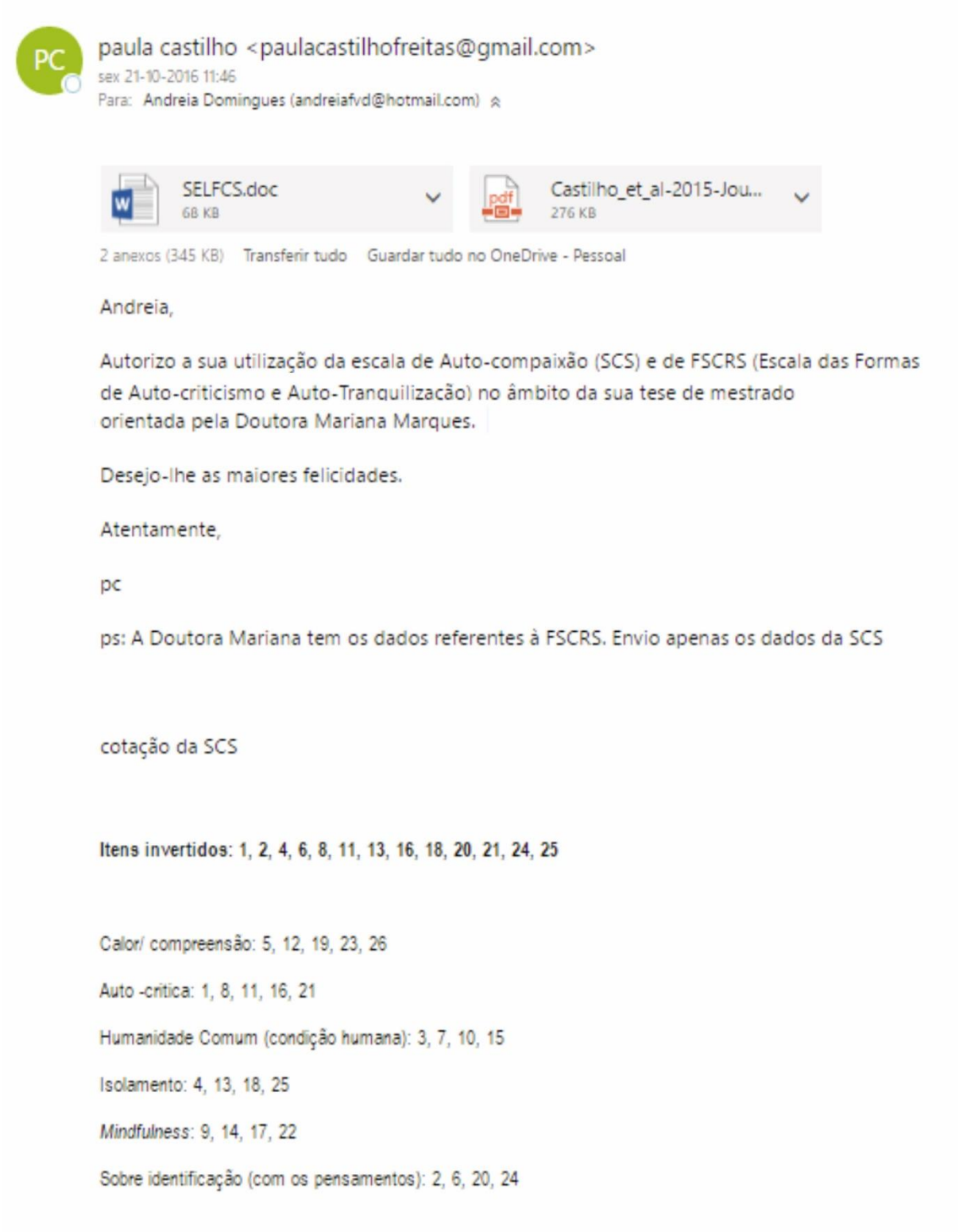
11. Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável.					
12. Deixo de me importar comigo mesmo(a).					
13. É-me fácil gostar de mim mesmo(a).					
14. Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos.					
15. Chamo nomes a mim mesmo(a).					
16. Sou carinhoso(a) e cuido de mim mesmo(a).					
17. Não consigo aceitar fracassos e contratempos sem me sentir inadequado(a).					
18. Penso que mereço o meu auto-criticismo.					
19. Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a).					
20. Há uma parte de mim que se quer libertar dos aspetos de que não gosta.					
21. Encorajo-me a mim mesmo(a) em relação ao futuro.					
22. Não gosto de ser como sou.					

Anexo 4: Autorização da Escala de Tolerância à Infidelidade

Date: Thu, 12 Nov 2015 16:00:27 -0500
From: sera@nyhealthhypnosis.com
To: andreiafvd@hotmail.com
Subject: Re: Tolerance for Infidelity Scale

Hi Andreia,
Thank you for reaching out to me. I am happy to hear that you are interested in continuing my research and I am also curious to see the results. I created this scale as part of my dissertation for my Ph.D and found a lot of surprising results.
I am happy to send you a copy of my dissertation and give you permission to use it, but I would also like to know more about your research thesis prior to sending it. Please let me know a little bit more about the thesis, such as how you will be validating it, such as sample you will be obtaining and/or scales you will be validating it against. I am also interested (perhaps my own curiosity) in how you came to find my dissertation and if you have plans of presenting or publishing your findings.
On a separate note, I just spent 3 weeks in Portugal in the Spring and loved it!
Thanks for reaching out and I look forward to hearing from you.
Warmest regards,
Dr. Sera Lavelle

Anexo 5: Autorização da SELFCS – Escala da Autocompaixão



PC

paula castilho <paulacastilhofreitas@gmail.com>

sex 21-10-2016 11:46

Para: Andreia Domingues (andreiafvd@hotmail.com)

SELFCS.doc
68 KB

Castilho_et_al-2015-Jou...
276 KB

2 anexos (345 KB) Transferir tudo Guardar tudo no OneDrive - Pessoal

Andreia,

Autorizo a sua utilização da escala de Auto-compaixão (SCS) e de FSCRS (Escala das Formas de Auto-criticismo e Auto-Tranquilizacão) no âmbito da sua tese de mestrado orientada pela Doutora Mariana Marques.

Desejo-lhe as maiores felicidades.

Atentamente,

pc

ps: A Doutora Mariana tem os dados referentes à FSCRS. Envio apenas os dados da SCS

cotação da SCS

Itens invertidos: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25

Calor/ compreensão: 5, 12, 19, 23, 26

Auto -critica: 1, 8, 11, 16, 21

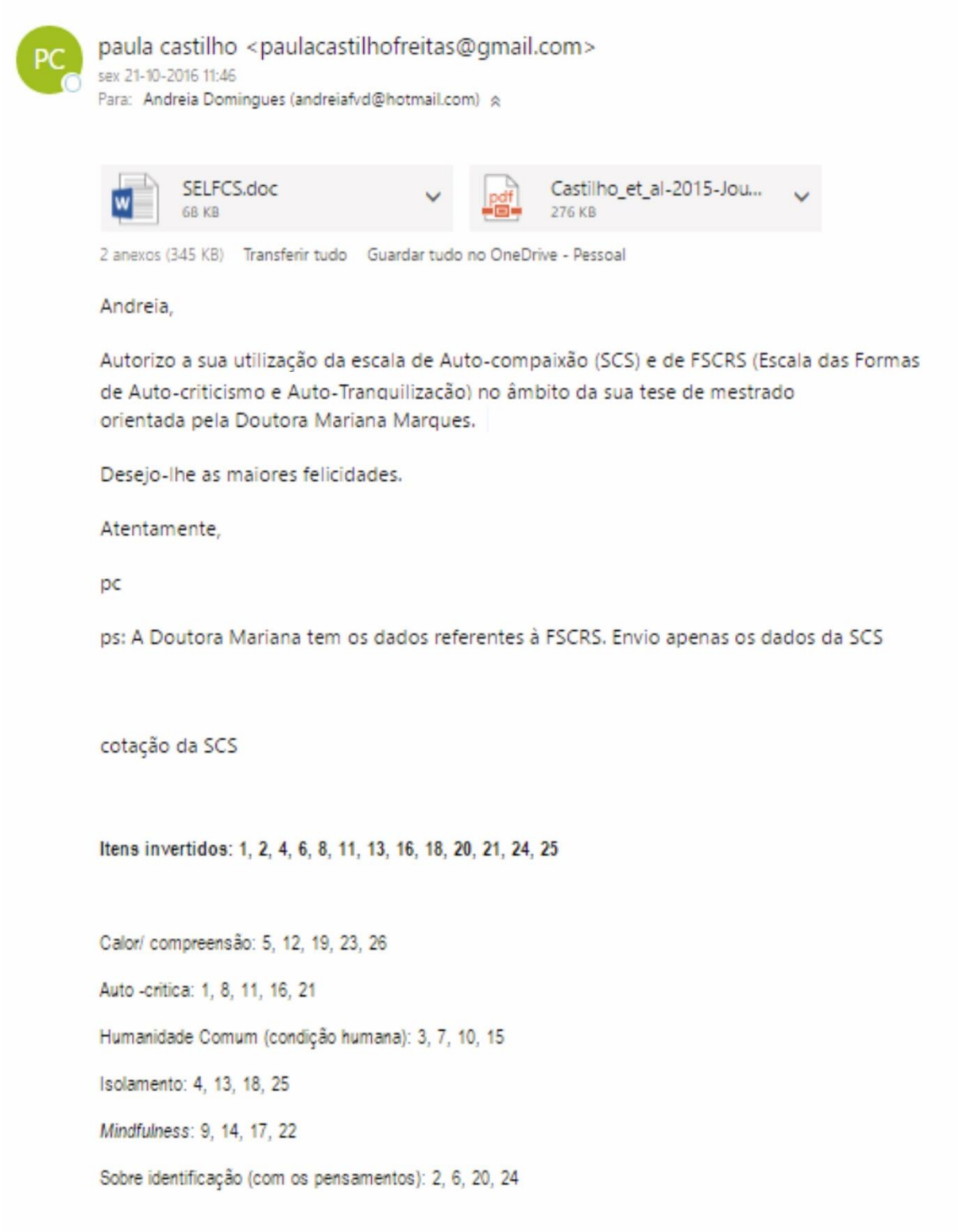
Humanidade Comum (condição humana): 3, 7, 10, 15

Isolamento: 4, 13, 18, 25

Mindfulness: 9, 14, 17, 22

Sobre identificação (com os pensamentos): 2, 6, 20, 24

Anexo 6: Autorização da FSCRS – Escala das Formas de Autocriticismo e de Autotranquilização



PC

paula castilho <paulacastilhofreitas@gmail.com>

sex 21-10-2016 11:46

Para: Andreia Domingues (andreiafvd@hotmail.com)

SELFCS.doc
68 KB

Castilho_et_al-2015-Jou...
276 KB

2 anexos (345 KB) Transferir tudo Guardar tudo no OneDrive - Pessoal

Andreia,

Autorizo a sua utilização da escala de Auto-compaixão (SCS) e de FSCRS (Escala das Formas de Auto-criticismo e Auto-Tranquilizacão) no âmbito da sua tese de mestrado orientada pela Doutora Mariana Marques.

Desejo-lhe as maiores felicidades.

Atentamente,

pc

ps: A Doutora Mariana tem os dados referentes à FSCRS. Envio apenas os dados da SCS

cotação da SCS

Itens invertidos: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25

Calor/ compreensão: 5, 12, 19, 23, 26

Auto -critica: 1, 8, 11, 16, 21

Humanidade Comum (condição humana): 3, 7, 10, 15

Isolamento: 4, 13, 18, 25

Mindfulness: 9, 14, 17, 22

Sobre identificação (com os pensamentos): 2, 6, 20, 24

Apêndices

Apêndice A: Escala de Tolerância à Infidelidade

Apêndice B: Pedido de Autorização da Escala de Tolerância à Infidelidade

Apêndice C: Pedido de Autorização da SELFCS – Escala da Autocompaixão

Apêndice D: Pedido de Autorização da FSCRS - Escala das Formas de Autocriticismo e de Autotranquilização

Apêndice E: Consentimento Informado 1

Apêndice F: Questionário Sociodemográfico

Apêndice G: Consentimento Informado 2

Apêndice A

Escala de Tolerância à Infidelidade – versão portuguesa (ETI-PT)

Os seguintes itens colocam questões acerca da forma como você se comportaria numa relação hipotética em diferentes momentos da mesma. Por favor leia-os e assinale a probabilidade de "deixar" o(a) seu/sua parceiro(a) ou de se "manter" na relação e tentar resolvê-la, com "1" a significar "extremamente provável deixar" e "7" "extremamente provável permanecer na relação e resolvê-la".

Extremamente provável deixar (a relação)			Misto/Neutro		Extremamente provável permanecer (a relação)	
1	2	3	4	5	6	7

Indique o quão provável seria para você deixar o(a) seu/sua parceiro(a) ou permanecer e tentar resolvera relação se:

1.	**Estivesse numa relação recente com alguém que eu realmente amasse e essa pessoa confessasse ter-se envolvido sexualmente, uma única vez, com outra pessoa**	1 2 3 4 5 6 7
2.	**Estivesse numa relação de longa duração e o meu parceiro(a) admitisse ter sentimentos por um(a) colega**	1 2 3 4 5 6 7
3.	**Estivéssemos casados e tivéssemos filhos e o(a) meu/minhamarido/esposaadmitisse ter-me traído uma vez**	1 2 3 4 5 6 7
4.	**Estivesse noivo(a) e o meu parceiro(a) admitisse ter tido um caso no início do relacionamento**	1 2 3 4 5 6 7
5.	**O(a) meu/minhamarido/esposa admitisse ter beijado alguém numa ocasião, mas sem ter tido relações sexuais com essa pessoa**	1 2 3 4 5 6 7
6.	**Estivéssemos casados e tivéssemos filhos e o(a) meu/minhamarido/esposa admitisse ter-se apaixonado por outra pessoa com a qual não teve qualquer contato físico**	1 2 3 4 5 6 7
7.	**Estivesse numa relação de longa duração e o(a) meu/minha parceiro(a) estivesse a ter um caso, mas prometesse terminá-lo imediatamente e melhorar a nossa relação**	1 2 3 4 5 6 7
8.	**O(a) meu/minha marido/esposa me traísse uma vez e estivéssemos prestes a ter o(a) primeiro filho(a)**	1 2 3 4 5 6 7
9.	**Estivesse casado(a) e apaixonado(a) pelo(a) meu/minha marido/esposa e ele(a) continuasse a ter sexo casual sem significado com outras pessoas**	1 2 3 4 5 6 7
10.	**A pessoa com quem estivesse a sair admitisse ter beijado outra pessoa com quem sentiu uma ligação, mas sem nunca se terem envolvido sexualmente**	1 2 3 4 5 6 7
11.	**O(a) meu/minhamarido/esposa estivesse apaixonado(a) por outra pessoa casada, mas sem nunca se terem envolvido sexualmente**	1 2 3 4 5 6 7
12.	**O(a) meu/minha namorado(a) admitisse que preferia estar com outra pessoa, caso a outra pessoa estivesse interessado(a)**	1 2 3 4 5 6 7

Apêndice B

Pedido de Autorização da Escala de Tolerância à Infidelidade

On November 11, 2015 at 5:49 PM Andreia Domingues <andreiafvd@hotmail.com> wrote:

Dear Dr. Sera Lavelle,

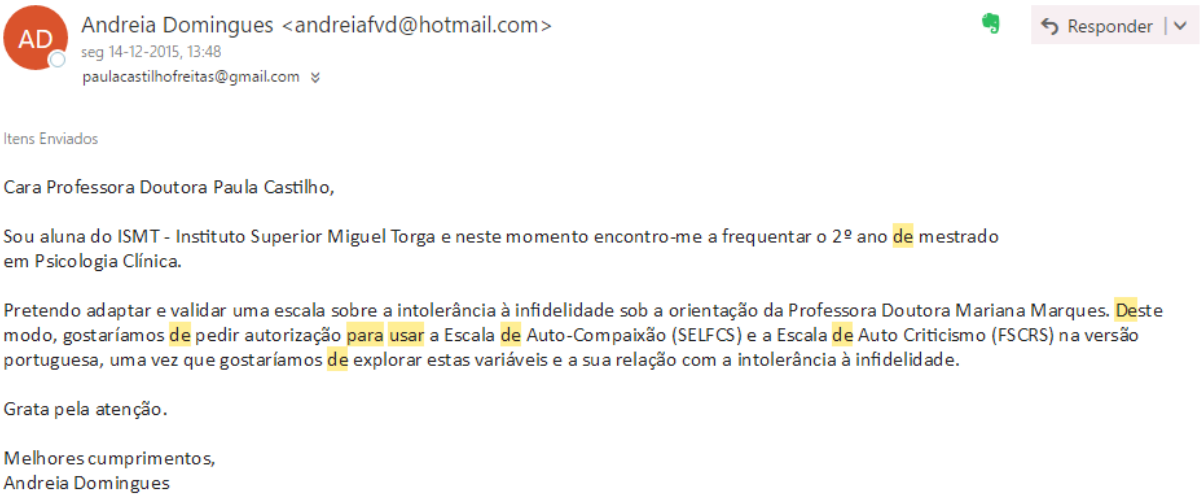
I´m a student of Clinical Psychology and I´m doing a masters at Higher Institute Miguel Torga/Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) from Coimbra, Portugal.

I´m currently conducting a research thesis. I´m interested in validating the "Tolerance for Infidelity Scale" in Portugal. I would like to know if it is possible for you to send me a copy and also would like to know if I could have your permission to use it in my research thesis.

Thank you so much in advance.
Andreia Domingues

Apêndice C

Pedido de Autorização da SELFCS - Escala da Autocompaixão



Andreia Domingues <andreiafvd@hotmail.com>
seg 14-12-2015, 13:48
paulacastilhofreitas@gmail.com

Responder

Itens Enviados

Cara Professora Doutora Paula Castilho,

Sou aluna do ISMT - Instituto Superior Miguel Torga e neste momento encontro-me a frequentar o 2º ano de mestrado em Psicologia Clínica.

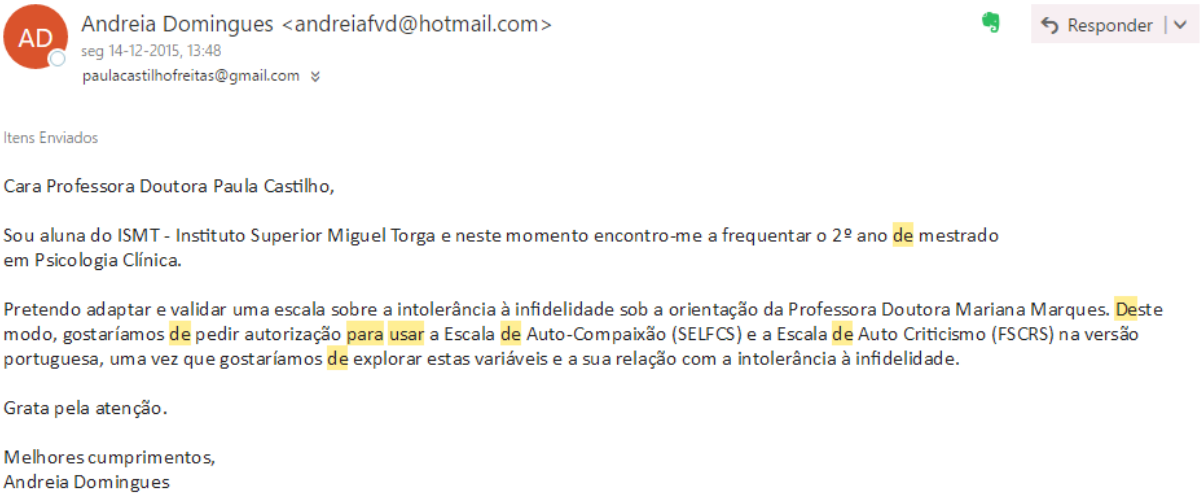
Pretendo adaptar e validar uma escala sobre a intolerância à infidelidade sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques. Deste modo, gostaríamos de pedir autorização para usar a Escala de Auto-Compaixão (SELFCS) e a Escala de Auto Criticismo (FSCRS) na versão portuguesa, uma vez que gostaríamos de explorar estas variáveis e a sua relação com a intolerância à infidelidade.

Grata pela atenção.

Melhores cumprimentos,
Andreia Domingues

Apêndice D

Pedido de Autorização da FSCRS - Escala das Formas de Autocriticismo e de Autotranquilização



AD

Andreia Domingues <andreiafvd@hotmail.com>
seg 14-12-2015, 13:48
paulacastilhofreitas@gmail.com

Responder

Itens Enviados

Cara Professora Doutora Paula Castilho,

Sou aluna do ISMT - Instituto Superior Miguel Torga e neste momento encontro-me a frequentar o 2º ano de mestrado em Psicologia Clínica.

Pretendo adaptar e validar uma escala sobre a intolerância à infidelidade sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques. Deste modo, gostaríamos de pedir autorização para usar a Escala de Auto-Compaixão (SELFCS) e a Escala de Auto Criticismo (FSCRS) na versão portuguesa, uma vez que gostaríamos de explorar estas variáveis e a sua relação com a intolerância à infidelidade.

Grata pela atenção.

Melhores cumprimentos,
Andreia Domingues

Apêndice E

Consentimento Informado 1

Código:_____

(não preencher)

Consentimento Informado

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica

Este trabalho de investigação decorre no âmbito da realização da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga, sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques. Tem como principais objetivos a adaptação e validação de uma escala de tolerância à infidelidade e a análise de relações entre esta variável e o auto criticismo e auto compaixão na idade adulta.

Para concretizar estes objetivos, a sua colaboração torna-se fundamental. Assim, necessitamos que responda a um conjunto de três questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico e relacional.

A informação que ceder além de confidencial, vai ser transferida para uma base de dados, sem que haja possibilidade de identificação da pessoa que respondeu.

A sua participação neste estudo é voluntária, podendo desistir, se assim o desejar, a qualquer momento.

Os dados recolhidos neste estudo são totalmente confidenciais e apenas serão usados para fins estatísticos.

A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Declaro que fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) acerca do estudo e dos seus objetivos, tendo compreendido os mesmos. Entendi e aceito responder ao conjunto referido de questionários. Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária e que é possível desistir dele a qualquer momento. Entendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial.

Rubrica: _____

Leiria, ____ / ____ / ____

Grata pela atenção!

Andreia Domingues Contactos: andreiafvd@hotmail.com/ 911793672

Apêndice F

Questionário Sociodemográfico

Código:_____

(não preencher)

Secção I

1. Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

2. Idade: _____

3. Orientação sexual:

Heterossexual ☐ Homossexual ☐ Bissexual ☐

Pansexual ☐ Assexual ☐

4. Escolaridade

1º ciclo ☐ Ensino secundário ☐ Mestrado ☐
2º ciclo ☐ Curso profissional ☐ Doutoramento ☐
3º ciclo ☐ Licenciatura ☐

5. Profissão: _____

6. Estado civil

Solteiro/a ☐ União de facto Casado/a ☐ Viúvo/a Separado/a/Divorciado/a ☐

7. Agregado familiar

7.1 Número de pessoas que pertencem ao seu agregado familiar: _____

7.2 Que pessoas pertencem ao seu agregado familiar: _____; _____; _____;_____;_____;

Secção II

Sempre que questão não se aplicar a si, recorra à opção "não se aplica".

1. Encontra-se, neste momento, nalgum relacionamento/casamento?

   Sim ☐ Não ☐

2. Se sim, há quanto tempo mantém essa relação/casamento? _____.

3. Se sim, indique o quão satisfeito se encontra com o seu relacionamento atual.

Nada satisfeito(a) Extremamente satisfeito(a)

1 2 3 4 5 6 7

4. Independentemente de estar ou não numa relação/sendo casado(a) atualmente alguma vez traiu?

Sim ☐ Não ☐ Quis cometer, mas não o fiz ☐

5. Arrependeu-se da traição?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não se aplica

6. Contou ao seu/sua companheiro/a/marido/esposa?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não se aplica

6.1. Indique os motivos pelas quais considera ter traído. (Pode assinalar várias opções)

Apaixonei-me por outra pessoa ☐
Saturação na relação atual ☐
Dependência do companheiro ☐
Tempo curto da relação ☐
Tempo longo da relação ☐
Não se aplica ☐

7. Indique os motivos pelos quais perdoou. (Pode assinalar várias opções)

Amor ☐
Dependência emocional/afetiva ☐
Dependência financeira ☐
Pelos filhos ☐
Pela pressão familiar ☐
Pelo medo de ser julgado (no caso de se ter decidido separar) ☐
Tempo longo da relação ☐
Não se aplica ☐

7.1. Foi difícil para si perdoar?

☐ Sim ☐ Não ☐ Não se aplica

8. Teve alguma relação prévia que resultou numa separação/divórcio?

☐ Sim ☐ Não Não se aplica ☐

8.1. Se sim, pode dizer-nos se um dos motivos que levou a essa separação foi a traição?

☐ Sim ☐ Não Não se aplica ☐

9. Indique os motivos pelos quais considera ter perdoado. (Pode assinalar várias opções).

Amor ☐
Dependência emocional/afetiva ☐
Dependência financeira ☐
Pelos filhos ☐
Pela pressão familiar ☐
Pelo medo de ser julgado (no caso de se ter decidido separar) ☐
Tempo longo da relação ☐
Não se aplica ☐

10. Os seus pais separaram-se/divorciam-se?

Sim ☐ Não ☐

10.1. Se sim, sabe se um dos motivos pelos quais os seus pais se separaram ou divorciaram foi devido a uma traição?

Sim ☐ Não ☐ Não sei ☐ Não se aplica ☐

11. Alguma vez tentou conquistar alguém, estando essa pessoa num relacionamento?

Sim ☐ Não ☐

12. Alguma vez foi bem-sucedido em conquistar alguém, estando essa pessoa num relacionamento?

☐ Sim ☐ Não

13. Alguma vez alguém a tentou conquistar, estando você num relacionamento com outra pessoa?

☐ Sim ☐ Não

Apêndice G

Consentimento Informado 2

Código:_____

(não preencher)

Consentimento Informado

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica

Este trabalho de investigação decorre no âmbito da realização da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga, sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques. Tem como principais objetivos a adaptação e validação de uma escala de tolerância à infidelidade e a análise de relações entre esta variável e o auto criticismo e auto compaixão na idade adulta.

Para concretizar estes objetivos, a sua colaboração torna-se fundamental. Assim, necessitamos ao seguinte questionário.

Solicitamos, ainda, que passadas quatro semanas possa voltar a responder ao mesmo questionário.

A sua participação neste estudo é voluntária, podendo desistir, se assim o desejar, a qualquer momento.

Os dados recolhidos neste estudo são totalmente confidenciais e apenas serão usados para fins estatísticos.

A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

_____

Declaro que fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) acerca do estudo e dos seus objetivos, tendo compreendido os mesmos. Entendi e aceito responder ao conjunto referido de questionários. Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária e que é possível desistir dele a qualquer momento. Entendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial.

Rubrica: _____

Leiria, ____ / ____ / ____

Grata pela atenção! Andreia Domingues Contactos: andreiafvd@hotmail.com/ 911793672