

## Índice

ABREVIATURAS .....	3
RESUMO .....	5
ABSTRACT .....	7
INTRODUÇÃO .....	9
MATERIAIS E MÉTODOS .....	12
Procedimentos .....	12
Participantes.....	12
Instrumentos .....	12
Análise estatística .....	14
RESULTADOS .....	16
ESTUDO 1.A. Análise da relação entre os padrões de arrependimento, emoções e comportamentos gerados, parâmetros avaliados através do QALV.....	16
ESTUDO 1.B. Análise da relação entre parâmetros do QALV e as restantes variáveis de interesse (perfeccionismo, PPN, afeto, percepção de stresse e de apoio) .....	19
ESTUDO 2.A. Análise da relação entre o arrependimento-traço (EA) e as restantes variáveis (perfeccionismo, PPN, afeto, percepção de stresse e de apoio) .....	26
ESTUDO 2.B. Análise da relação entre o arrependimento-traço como mediador da relação entre perfeccionismo, PPN e perturbação psicológica (afeto e percepção de stresse) .....	33
DISCUSSÃO.....	36
AGRADECIMENTOS.....	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	44
Anexo 1 .....	52
Anexo 2 .....	60
Anexo 3 .....	73

Anexo 4 .....	97
Anexo 5 .....	102
Anexo 6 .....	104

## **ABREVIATURAS**

**AH** – Ansiedade-hostilidade

**AN** – Afeto negativo

**AP** – Afeto positivo

**AV** - Amabilidade/ Vigor

**D** – Afeto Depressivo

**dp** – Desvio padrão

**EA** – Escala de Arrependimento

**EMP -H&F** – Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewit & Flett

**EPP** – Elevados Padrões Pessoais

**ESP** – Escala de Stresse Percebido

**FMUC** – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

**gl** – graus de liberdade

**IC95%** - Intervalo de Confiança de 95%

**ii** – intervalo interquartilico

**II** – Interferência cognitiva e Improdutividade

**IMCP** – Inventário Multidimensional de Crenças Perfeccionistas

**M** – Média

**Md** – Mediana

**OR** - Odds ratio/ razão das possibilidades

**p** - significância

**Pa /Apoio** – Perceção de apoio social

**PAO** – Perfeccionismo Auto-orientado

**PC** – Pensamento Contrafactual

**PE** – Preocupação com os erros

**POMS** – Perfil de Estados de Humor

**PP** – Procura da Perfeição

**PPN** – Pensamento Perseverativo Negativo

**Pr** - Perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes

**PR** – Pensamento Repetitivo

**PSP** – Perfeccionismo Socialmente Prescrito

**QPP** – Questionário de Pensamento Perseverativo

**QALV** - Questionário de Arrependimento ao Longo da Vida

**RLM** – Regressão linear múltipla

**RLMH** – Regressão linear múltipla hierárquica

**T** - valor de t de *Student*

**UO** - Unidade Orgânica

**VD** – Variável Dependente

**VI** – Variável Independente

**X<sup>2</sup>** - valor de Qui-quadrado de *Pearson*

**Z** - valor de Wilcoxon

## RESUMO

**Introdução:** O pensamento contrafactual (PC) define-se como o conjunto de representações mentais de alternativas a ações passadas e quando se foca em decisões pessoais resulta no arrependimento, que se define como uma emoção negativa, aversiva, ligada a conteúdos cognitivos específicos e que pode ser funcional ou disfuncional, nomeadamente quando associado ao pensamento perseverativo negativo (PPN) e a determinados traços de personalidade, como o perfeccionismo.

**Objetivos:** Estudar a relação entre o arrependimento, perfeccionismo, o PPN e a perturbação psicológica: (1A) analisar as relações entre os padrões de arrependimento, emoções e comportamentos gerados; (1B, 2A) analisar a relação dos mesmos e do arrependimento-traço com o perfeccionismo, PPN, afeto, perceção de stresse e apoio; (2B) testar se o arrependimento-traço funciona como mediador da relação entre perfeccionismo e perturbação psicológica.

**Materiais e Métodos:** 87 estudantes universitários (73.6% raparigas; idade média  $22.74 \pm 4.828$ ) completaram as versões portuguesas validadas da Escala Multidimensional de Perfeccionismo de *Hewitt & Flett*, do Inventário Multidimensional de Crenças Perfeccionistas, do Questionário de Pensamento Perseverativo, do Perfil de Estados de Humor, da Escala de Stresse Percebido, da Escala de Arrependimento e do Questionário de Arrependimento ao Longo da Vida.

**Resultados:** No Estudo 1A, após validado o QALV, o arrependimento associou-se ao aumento de outras emoções negativas e à diminuição de emoções positivas e que pensar em alternativas, algo que a maioria fez, inverte esta situação. Verificou-se maior intensidade de algumas emoções “quentes” e “mornas” no arrependimento ao longo da vida comparativamente ao recente. No Estudo 1B, sentir arrependimento associa-se a níveis mais elevados de perfeccionismo, de PPN e de AN; e não senti-lo a níveis mais elevados de perceção de apoio.

No Estudo 2A, após validado o EA, o arrependimento-traço correlacionou-se com perfeccionismo, PPN, AN e percepção de stresse; e inversamente, com AP e com percepção de apoio. No Estudo 2B, constatou-se ainda que o perfeccionismo e o PPN são preditores de arrependimento-traço e que o II é mediador parcial da relação entre PE e EA. O arrependimento-traço revelou-se preditor de percepção de stresse. O PPN (II) forneceu um adito significativo para a variância de depressão e AN e, conjuntamente com PE, para a variância de AH.

**Discussão:** O PPN, principalmente a sua dimensão mais desadaptativa (i.e. II), é um mediador da relação entre perfeccionismo e arrependimento. O arrependimento revelou-se um preditor de percepção de stresse. Este estudo preliminar incentiva a continuação do estudo das relações entre arrependimento, perfeccionismo, PPN e perturbação psicológica.

**Palavras-chave:** Arrependimento, Perfeccionismo, Pensamento Contrafactual, Pensamento Perseverativo Negativo, Perturbação Psicológica, Psicopatologia.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The counterfactual thinking (CT) is defined as the set of mental representations of alternatives to the past actions and, when it focuses on personal decisions, the emotion that results is regret. Regret is defined as a negative emotion, aversive, associated to specific cognitive contents and that can be functional or dysfunctional, particularly when associated with perseverative negative thinking (PNT) and certain personality traits, such as perfectionism.

**Objectives:** To study the relationship between regret, perfectionism, PNT and psychological distress: (1A) to analyse the relationship between regret patterns, emotions and behaviours generated, (1B, 2A) to analyse the relationship of these and regret trait with perfectionism, PNT, affection, perception of stress and support; (2B) to test if the regret trait is a mediator of the relationship between perfectionism and psychological distress.

**Materials and Methods:** 87 college students (73.6% girls, mean age  $22.74 \pm 4.828$ ) completed Portuguese validated versions of the Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scales, the Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory (MPCI), the Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ), the Profile of Mood States, the Perceived Stress Scale, the Regret Scale (RS) and the Lifelong Regret Questionnaire (LRQ).

**Results:** In Study 1A, after the LRQ validation, the regret was associated with the increase of other negative emotions and the decrease of positive emotions and to think about alternatives, something that most participants did, reverses this situation. It was found a higher intensity of "hot" and "warm" emotions in lifelong regret when compared to recent regret. In study 1B to feel regret is associated with higher levels of perfectionism, PNT and negative affect (NA); and not to feel it with higher levels of support perception. In Study 2A, after the RS validation, the regret trait was correlated with perfectionism, PNT, NA and stress perception; and inversely with positive affect and support perception.

In study 2B, it was found that even perfectionism and the PNT are predictors of regret trait and interference and unproductiveness (IU-PTQ) is a partial mediator of the relationship between personal standards (PS-MPCI) and RS. Regret trait proved to be a predictor of stress perception. The PNT (IU) provided a significant variance addicit for depression and NA, and together with PS to the variance of anxiety-hostility.

**Discussion:** The PNT, especially its more maladaptive dimension (i.e. IU), is a mediator of the relationship between perfectionism and regret. Regret proved to be a predictor of perception of stress. This preliminary study encourages a further study of the relationship between regret, perfectionism, PNT and psychological distress.

**Key-words:** Regret, Perfectionism, Contrafactual Thinking, Perseverative Negative Thinking, Psychological Disturbance, Psychopathology.



## INTRODUÇÃO

O **pensamento contrafactual** (PC) define-se como o conjunto de representações mentais relativas a alternativas de ações passadas. Compreende a comparação entre o estado imaginado e o factual, e tem implicações importantes para a perturbação psicológica.<sup>1,2</sup> Quando o PC se foca em decisões pessoais, a emoção resultante é o arrependimento.

O arrependimento define-se como uma emoção negativa aversiva,<sup>3</sup> sentida quando consideramos (de forma realista ou não) que a nossa situação atual poderia ser melhor, se tivéssemos optado por uma decisão diferente.<sup>4</sup> Esta constatação determina uma avaliação negativa da decisão tomada no passado. Abarca duas componentes psicológicas: estado afetivo negativo, associado à interferência contrafactual que envolve auto-culpabilização.<sup>3</sup> Pode também ser motivador e orientador, guiando um comportamento futuro de modo a maximizar os resultados<sup>4</sup>.

Como emoção é a mais intensa e a mais verbalizada, a seguir ao amor,<sup>6,7</sup> sendo valorizada e favorável pelas suas funções.<sup>8</sup> É uma emoção que requer cognição para ser experienciada. O arrependimento distingue-se de outras emoções negativas específicas e do afeto negativo (AN) com base na avaliação cognitiva, no conteúdo experiencial e nas consequências comportamentais.<sup>9</sup>

O arrependimento-traço está significativamente relacionado com o AN e emoções específicas<sup>10</sup> e mais fortemente associado com a tendência para a comparação e maximização,<sup>11</sup> o que se relaciona com as diferenças individuais na tendência para experienciar arrependimento.<sup>4,5</sup>

O arrependimento pode ser retrospectivo ou antecipatório, em relação ao passado ou ao futuro respetivamente. Pode resultar de ações (comissão), o que determina maior perturbação emocional e arrependimento a curto prazo; e de inações (omissão), às quais se associa o

arrependimento a longo prazo, dado que com o tempo nos apercebemos das oportunidades perdidas e dos seus efeitos cumulativos, promovendo a idealização de cenários alternativos de como as coisas poderiam ter sido; evocam emoções diferentes.<sup>12,13,14</sup>

O arrependimento pode ser funcional, quando contribui para a regulação de emoções e comportamentos<sup>5</sup> ou disfuncional, quando associado ao pensamento perseverativo negativo (PPN)<sup>16</sup> e a determinados traços de personalidade, como o perfeccionismo.<sup>17</sup>

O PPN define-se como um estilo de pensamento sobre os próprios problemas ou experiências negativas, que é repetitivo, intrusivo, de difícil controlo.<sup>18</sup> Várias dimensões de perfeccionismo têm sido associadas à preocupação e à ruminação que compõem o PPN.<sup>19</sup>

O perfeccionismo é uma dimensão da personalidade caracterizada por padrões de desempenho excessivamente elevados, acompanhados de autoavaliações demasiado críticas.<sup>21</sup> Pode ser positivo quando a motivação primária é alcançar o êxito ou negativo se é evitar falhar,<sup>22</sup> sendo o último mais associado à perturbação psicológica.<sup>19</sup> A relação entre o traço de personalidade perfeccionismo e a psicopatologia está bem estabelecida na literatura<sup>23-29</sup> e faz deste traço um processo transdiagnóstico,<sup>30</sup> ou seja, os aspetos da cognição e do comportamento a que se associa contribuem para o desenvolvimento e manutenção desses diversos quadros clínicos.<sup>31</sup> Têm contribuído para o esclarecimento de quais os processos cognitivos que medeiam esta relação entre perfeccionismo e perturbação psicológica,<sup>32</sup> os achados de que o PPN, principalmente a interferência cognitiva e improdutividade (II), é um mediador da relação entre perfeccionismo e perturbação psicológica.<sup>20,33</sup>

Apesar de já se ter estabelecido relações entre o PC e algumas dimensões do perfeccionismo,<sup>22</sup> não foi ainda explorada a relação entre o perfeccionismo e o arrependimento. Assim, o objetivo deste trabalho consiste em estudar a relação entre o arrependimento, o perfeccionismo, o PPN e a perturbação psicológica. De modo mais específico, pretende-se

analisar a relação entre os padrões arrependimento e as emoções e comportamentos gerados (1A); de seguida analisar a relação dos mesmos (1B) e do arrependimento-traço (2A) com o perfeccionismo, PPN, afeto, perceção de stresse e perceção de apoio; por fim testar se o arrependimento-traço funciona como mediador da relação entre perfeccionismo, PPN e perturbação psicológica (2B).

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo teve aprovação da Comissão de Ética e do Conselho Científico da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC).

### Procedimentos

Contactaram-se os diretores das Unidades Orgânicas (UO) da Universidade de Coimbra (UC), de forma a solicitar a participação dos alunos da respetiva UO através de um questionário digital.<sup>34</sup> Foi garantida a confidencialidade dos dados. Todos os alunos deram o seu consentimento informado, aceitando participar voluntariamente. Os dados foram recolhidos entre março de 2014 e fevereiro de 2015.

### Participantes

Participaram neste estudo 87 estudantes da UC, maioritariamente da FMUC (71.3%), do sexo feminino (64; 73.6%), solteiros (95.4%) e com a idade média de 22.74 anos ( $dp=4.828$ ; variação: 17-38), não se distinguindo significativamente por género [Fem= $22.66\pm 4.877$  vs. Masc= $22.96\pm 4.791$ ,  $t(85)=-.254$ ] (Tabela 1). A maioria nasceu em Portugal (79; 90.8%), sendo que os restantes nasceram em diversos países (5 ao todo) de emigração e imigração.

**Tabela 1: Características da amostra - distribuição da idade por sexos (N=87)**

Idade	Sexo Masculino n(%)	Sexo Feminino n(%)	Total N(%)
17-20	6 (6.9)	26 (29.9)	32 (36.8)
21-24	13 (14.9)	24 (27.6)	37 (42.5)
25-30	2 (2.3)	8 (9.2)	10 (11.5)
30-38	2 (2.3)	6 (6.9)	8 (9.2)
<b>Total</b>	23 (26.4)	64 (73.6)	87 (100)

### Instrumentos

Foram utilizadas as versões portuguesas validadas dos seguintes questionários de autorresposta (ver inquérito no anexo 6), que mostraram adequadas qualidades psicométricas, quando utilizados em amostras portuguesas.<sup>36,38,40,42,43,47</sup>

**- Escala Multidimensional de Perfeccionismo de *Hewitt & Flett* (EMP-H&F)<sup>35,36</sup>**

Da EMP-H&F foram consideradas apenas duas dimensões, o perfeccionismo auto-orientado (PAO) e o perfeccionismo socialmente prescrito (PSP).

**- Inventário Multidimensional de Crenças Perfeccionistas (IMPC)<sup>37,38</sup>**

O IMPC avalia a frequência de cognições associadas ao perfeccionismo disposicional, sendo composto por três dimensões: preocupação com os erros (PE), elevados padrões pessoais (EPP) e procura da perfeição (PP).

**- Questionário de Pensamento Perseverativo (QPP-15)<sup>39,40</sup>**

O QPP avalia as características principais do pensamento perseverativo negativo (PPN) sendo composto por duas subescalas: pensamento repetitivo (PR) e interferência cognitiva e improdutividade (II).

**- Perfil de Estados de Humor (*Profile of Mood States* - POMS)<sup>41,42,43</sup>**

Foi utilizada uma versão da POMS, desenvolvida para identificar estados transitórios de humor, composta por 36 adjetivos, que avalia três dimensões: afeto depressivo (D), ansiedade-hostilidade (AH) e amabilidade-vigor (AV). Os participantes responderam de acordo com o que tem sentido no último mês porque se pretendia avaliar traços associados ao afeto. A soma das pontuações de AH e D foi utilizada como medida de afeto negativo (AN) e a dimensão AV como medida de afeto positivo (AP).<sup>44,45,46</sup>

**- Escala de Stresse Percebido (ESP)<sup>47,48</sup>**

Esta escala unidimensional<sup>49</sup> foi utilizada para avaliação da percepção de stresse. Foram acrescentados 2 itens que são respondidos através da mesma escala, de “nunca” (0 pontos) a “muitas vezes” (4 pontos): (1) avaliação da percepção de apoio social; (2) avaliação da percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.<sup>50</sup>

### **- Escala de Arrependimento (EA)<sup>10</sup>**

A EA, que corresponde à componente de arrependimento da Escala de Maximização e Arrependimento,<sup>10</sup> é unidimensional e avalia o arrependimento-traço. Com as respostas dadas pela amostra deste estudo, procedemos também à validação da versão portuguesa desta escala (anexo 1).

### **- Questionário de Arrependimento ao Longo da Vida (QALV)**

O QALV (Macedo & Pereira, 2012), desenvolvido para avaliar diferentes aspetos do arrependimento, é constituído por 3 partes: (A) acontecimento com desfecho negativo e sobre o qual se avaliam emoções sentidas, grau de controlo, arrependimento e reflexão sobre alternativas; (B) arrependimento recente (último mês) e (C) arrependimento ao longo da vida, em que se avalia o motivo (omissão ou comissão), emoções sentidas e consequência comportamental do arrependimento. A resposta aos itens é dada através de diversos formatos de resposta. Também com as respostas dadas pela amostra deste estudo, procedemos à validação da versão preliminar deste instrumento (anexo 2).

### **Análise estatística**

Utilizou-se o SPSS-*Statistics* versão 20.0. Foram determinadas estatísticas descritivas, medidas de tendência central e de dispersão.<sup>51</sup>

De salientar que os somatórios de variáveis ordinais (totais de escalas, subescalas e fatores) foram tratados como variáveis intervalares; utilizando um procedimento comum nos estudos em Psicologia, o mesmo foi feito para outras variáveis que em rigor são medidas numa escala ordinal.<sup>52</sup> Para estas, utilizou-se a mediana como medida de tendência central e o intervalo interquartilício como medida de dispersão.

Para classificar a magnitude dos coeficientes de correlações de *Pearson* seguimos o critério de *Cohen*<sup>53</sup>: .01, baixa; .30, moderada; e .50, elevada.

A comparação de proporções foi feita através do teste do  $X^2$  (Qui-Quadrado).

Foi também utilizado o teste t de *Student* para amostras independentes. Na maioria das análises foram utilizados testes não paramétricos - U de *Mann-Whitney* (para duas amostras independentes) e *Kruskal-Wallis* (para três ou mais amostras independentes).

Foram ainda realizadas análises de regressão linear múltipla (hierárquica), incluindo análise de mediação. Nestas foram cumpridos os pressupostos exigidos, nomeadamente relativos ao tamanho da amostra, multicolinearidade e *outliers* (Tolerância, VIF e *Durbin-Watson*).

## RESULTADOS

### ESTUDO 1.A. Análise da relação entre os padrões de arrependimento, emoções e comportamentos gerados, parâmetros avaliados através do QALV

Verifica-se que há diferença de proporção (respostas dicotomizadas; colapsaram-se as opções de resposta “nada” com “um pouco” e “razoavelmente” com “muito”) e de pontuações médias de algumas emoções, consoante sentiram arrependimento em relação à situação com desfecho negativo, confirmado pelos testes de Qui-quadrado (tabela 2) e T de *Student* para amostras independentes (tabela 3).

**Tabela 2 - Resumo da Tabela 2 do Anexo 3, Proporção de emoções por nível de arrependimento – Teste de Qui-quadrado**

Emoção	Arrependimento		Teste <b>X<sup>2</sup>; p OR; IC95%</b>
	<b>NÃO n(%)</b>	<b>SIM n(%)</b>	
<b>Triste</b>	20 (58.8)	38 (79.2)	3.979; <b>p=.041</b> OR 2.660; IC95% 1.003-7.056
<b>Culpado</b>	6 (17.6)	36 (75.0)	26.202; <b>p&lt;.001</b> OR 14.000; IC95% 4.672-41.949
<b>Alegre</b>	5 (14.7)	0 (0.0)	7.517; <b>p=.010</b>
<b>Satisfeito</b>	5 (14.7)	1 (2.1)	4.676; <b>p=.042</b> OR .123; IC95% .014-1.110

**Legenda:** X<sup>2</sup>, valor de qui-quadrado de *Pearson*; p, significância; OR, *Odds ratio*/ razão das possibilidades; IC95%, Intervalo de Confiança de 95%.

**Tabela 3 - Resumo da Tabela 3 do Anexo 3, Média de emoções por nível de arrependimento – Teste T de *Student* para amostras independentes**

Emoção	Arrependimento		Teste <b>t (gl); p</b>
	<b>NÃO n=34 M±dp</b>	<b>SIM n=48 M±dp</b>	
<b>Triste</b>	1.88±.913	2.33±.907	-2.212 (80); <b>p=.030</b>
<b>Culpado</b>	.76±.819	2.15±.799	-7.635 (80); <b>p&lt;.001</b>
<b>Alegre</b>	.41±.821	.08±.279	2.243 (38.453); <b>p=.031</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; t, valor de t de *Student*; gl, graus de liberdade; p, significância.



Foi testado, mas não se verificaram diferenças significativas: nas proporções de emoções e de arrependimento consoante o nível de controlo sobre a situação com desfecho negativo; nas proporções ou pontuações médias de emoções consoante os participantes pensaram ou não em alternativas; nas proporções de participantes que pensaram ou não em alternativas consoante terem-se sentido ou não arrependidos. Quanto ao último, deve considerar-se que apenas três pessoas não pensaram em alternativas (anexo 2, tabela 3).

Verificaram-se diferenças significativas para as pontuações médias nas emoções sentidas antes e depois de pensar em alternativas ao acontecimento com desfecho negativo (tabela 4).

**Tabela 4 - Resumo da Tabela 4 do Anexo 3, Comparação de pontuações médias de emoções antes e depois de pensar em alternativas – Teste T de *Student* para medidas repetidas**

Emoção	Pensar em alternativas		Teste
	Antes n=3 M±dp	Depois n=79 M±dp	
Razoavelmente e Muito			t (g.l); p
<b>Triste</b>	2.15±.931	1.09±.919	10.920 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Ansioso</b>	1.79±.1.051	1.37±1.060	4.156 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Culpado</b>	1.57±1.054	.90±.897	7.171 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Alegre</b>	.22±.588	1.05±.980	-8.610 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Satisfeito</b>	.23±.573	1.18±.891	-10.196 (81); <b>p&lt;.001</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; t, valor de t de *Student*; gl, graus de liberdade; p, significância.

Verificou-se que a arrependimentos por omissão se associam significativamente as emoções “sentimental” e “não realizado” no arrependimento decorrido no último mês (tabela 5), doravante designado de arrependimento recente; “nostálgico”, “frustrado” e “não realizado” no arrependimento ao longo da vida. Ainda, a arrependimentos por comissão associam-se significativamente as emoções “envergonhado”, “embaraçado” e “culpado” no arrependimento ao longo da vida (tabela 6).

**Tabela 5 - Resumo da Tabela 5 do Anexo 3, Proporção de emoções por motivo (omissão ou comissão) no arrependimento recente (no último mês) – Teste de Qui-quadrado**

Emoção	Motivo		Teste
	OMISSÃO n(%)	COMISSÃO n(%)	
Razoavelmente e Muito			<b>X<sup>2</sup>; p</b> <b>OR; IC95%</b>
Sentimental	44 (88.0)	24 (64.9)	6.668; <b>p=.010</b> OR .252; IC95% .085-.747
Não realizado	33 (66.0)	13 (35.1)	8.130; <b>p=.004</b> OR .279; IC95% .114-.682

**Legenda:** X<sup>2</sup>, valor de qui-quadrado de *Pearson*; p, significância; OR, *Odds ratio*/ razão das possibilidades; IC95%, Intervalo de Confiança de 95%.

**Tabela 6 - Resumo da Tabela 6 do Anexo 3, Proporção de emoções por motivo (omissão ou comissão) no arrependimento ao longo da vida – Teste de Qui-quadrado**

Emoção	Motivo		Teste
	OMISSÃO n(%)	COMISSÃO n(%)	
Razoavelmente e Muito			<b>X<sup>2</sup>; p</b> <b>OR; IC95%</b>
Envergonhado	24 (54.5)	36 (83.7)	8.649; <b>p=.003</b> OR .4.286; IC95% 1.571-11.694
Embaraçado	22 (50.0)	30 (69.8)	3.534; <b>p=.048</b> OR 2.308; IC95% .958-5.558
Nostálgico	34 (77.3)	22 (51.2)	6.464; <b>p=.010</b> OR .308; IC95% .122-.777
Frustrado	36 (81.8)	27 (62.8)	3.941; <b>p=.040</b> OR .375; IC95% .140-1.004
Culpado	32 (72.7)	42 (97.7)	10.649; <b>p=.001</b> OR 15.750; IC95% 1.946-127.489
Não realizado	33 (75.0)	21 (48.8)	6.323; <b>p=.011</b> OR .318; IC95% .128-.788

**Legenda:** X<sup>2</sup>, valor de qui-quadrado de *Pearson*; p, significância; OR, *Odds ratio*/ razão das possibilidades; IC95%, Intervalo de Confiança de 95%.

Não se verificou que a omissão ou comissão, tanto no arrependimento recente como ao longo da vida, se associavam significativamente a consequências comportamentais do arrependimento (“ficar a remoer”, pensar em alternativas e ter intenção de as pôr em prática).

No entanto, verificou-se diferença nas pontuações médias de “envergonhado”, “enjoado”, “embaraçado”, “nostálgico”, “culpado” entre o arrependimento recente e o arrependimento ao longo da vida, mais altas neste último (tabela 7).

**Tabela 7 - Resumo da Tabela 7 do Anexo 3, Comparação de pontuações medianas de emoções no arrependimento recente e no arrependimento ao longo da vida – Teste de Wilcoxon**

Emoção	Arrependimento				Teste Z; p
	Recente		Vida		
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
Razoavelmente e Muito					
<b>Envergonhado</b>	1 (1)	.76±.777	1 (2)	1.00±.792	-2.087; <b>p=.037</b>
<b>Enjoado</b>	0 (0)	.16±.454	0 (0)	.36±.682	-2.520; <b>p=.012</b>
<b>Embaraçado</b>	0 (1)	.54±.712	1 (1)	.80±.760	-2.833; <b>p=.005</b>
<b>Nostálgico</b>	1 (1)	.82±.755	1 (2)	.98±.835	-1.786; <b>p=.074</b>
<b>Culpado</b>	1 (1)	1.05±.714	1 (1)	1.31±.720	-2.935; <b>p=.003</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; Z, valor de Wilcoxon; p, significância.

### **ESTUDO 1.B. Análise da relação entre parâmetros do QALV e as restantes variáveis de interesse (perfeccionismo, PPN, afeto, percepção de stresse e de apoio)**

Quando comparadas as pontuações medianas das variáveis de interesse para as categorias dos acontecimentos com desfecho negativo mais prevalentes - estudos, relações interpessoais, relações conjugais e carreira (anexo 2, tabela 1) - no teste de *Kruskall-Wallis* (tabela 8) apenas se verificaram diferenças significativas nas dimensões (PR, II) e no total do QPP. Para estas variáveis, realizou-se testes U de *Mann-Whitney* para identificar entre que grupos de categorias mais prevalentes se localizavam as diferenças (tabela 9). Por forma a controlar o Erro de tipo I, recorreremos à *correção de Bonferroni*<sup>54</sup>, assumindo o nível de significância.05/6=.00083. Desse modo verificaram-se diferenças significativas no QPP e no II entre as categorias estudos e carreira, com valores superiores na primeira.

**Tabela 8 – Resumo da Tabela 8 do Anexo 3, Comparação das pontuações significativas medianas nas variáveis de interesse por categoria do acontecimento com desfecho negativo descrito – Teste de *Kruskal-Wallis***

Variáveis de Interesse	X <sup>2</sup>	p
<b>QPP Total</b>	12.228	<b>.007</b>
<b>PR</b>	11.872	<b>.008</b>
<b>II</b>	12.434	<b>.006</b>

**Legenda:** QPP Total, Total do Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência cognitiva e improdutividade.

**Tabela 9 – Resumo da Tabela 9 do Anexo 3, Pares de comparação de pontuações medianas/ médias significativas por categoria do problema com desfecho negativo – Teste U de *Mann-Whitney***

Variáveis de interesse	Categorias				U; p
	Estudos (1) 27 (31.0%)	Relações Interpessoais (2) 21 (24.1%)	Relações Conjugais (3) 12 (13.8%)	Carreira (5) 9 (10.3%)	
	Md (ii) M (dp)				
<b>QPP Total</b>	25.0 (14.00) 27.56±11.963	26.0 (15.00) 27.52±11.316	22.5 (9.00) 24.75±10.575	9.0 (13.00) 12.67±13.509	<b>1 vs 5: 34.00; p=.001</b> <b>2 vs 5: 28.00; p=.003</b>
<b>PR</b>	14.0 (8.00) 14.15±5.769	14.0 (8.00) 15.71±5.596	12.5 (5.00) 13.83±5.622	6.0 (7.50) 7.56±6.598	<b>2 vs 5: 25.00; p=.002</b>
<b>II</b>	11.0 (6.00) 13.41±6.582	11.0 (8.50) 11.81±6.137	10.0 (9.75) 10.92±5.728	3.0 (7.50) 5.11±7.026	<b>1 vs 5: 32.50; p=.001</b>

**Legenda:** Variáveis de interesse; Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade.

A comparação das pontuações médias nas variáveis de interesse por grupos de arrependimento após um acontecimento com desfecho negativo, revelou diferenças significativas com níveis mais elevados de EA, PSP, PE, QPP Total, PR, II, D, AH e AN nos participantes que sentiram arrependimento e níveis mais elevados de perceção de apoio nos participantes que não sentiram arrependimento (tabela 10). A comparação por grupos conforme o controlo que tiveram sobre o acontecimento ou conforme pensaram ou não em alternativas relativamente ao acontecimento, não revelou qualquer diferença significativa.

**Tabela 10 - Resumo da Tabela 10 do Anexo 3, Pontuações médias significativas nas variáveis de interesse por grupos de arrependimento após acontecimento com desfecho negativo descrito – Teste T de *Student* para amostras independentes**

Variáveis de interesse	Arrependimento		Test T
	NÃO n=34 M±dp	SIM n=48 M±dp	t (g.l); p
<b>EA</b>	20.03±5.579	23.69±5.965	-2.809 (80); <b>p=.006</b>
<b>PSP</b>	54.53±8.525	58.38±9.252	-1.915 (80); <b>p=.059</b>
<b>IMCP Total</b>	31.94±8.053	35.54±8.766	-1.894 (80); <b>p=.062</b>
<b>PE</b>	10.09±2.789	11.88±3.200	-2.624 (80); <b>p=.010</b>
<b>QPP Total</b>	21.03±10.041	28.17±12.492	-2.758 (80); <b>p=.007</b>
<b>PR</b>	11.97±4.957	14.85±6.371	-2.207 (80); <b>p=.030</b>
<b>II</b>	9.06±5.586	13.31±6.592	-3.062 (80); <b>p=.003</b>
<b>D</b>	30.74±11.421	37.27±13.116	-2.343 (80); <b>p=.022</b>
<b>AH</b>	18.44±6.205	22.10±8.006	-2.233 (80); <b>p=.028</b>
<b>AN</b>	49.18±16.641	59.38±20.086	-2.428 (80); <b>p=.017</b>
<b>Apoio</b>	3.06±1.071	2.50±1.111	2.277 (80); <b>p=.025</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-Hostilidade; AN, Afeto negativo; Apoio, Percepção de apoio.

A comparação das pontuações médias nas variáveis de interesse segundo o motivo pelo qual sentiam arrependimento (ação ou inação), recente ou ao longo da vida, não revelou qualquer diferença significativa.

Já a comparação das pontuações médias nas variáveis de interesse conforme ficar ou não a remoer sobre o que se fez ou não fez, revelou: no arrependimento recente diferenças significativas com níveis mais elevados de EA, PSP, QPP Total, PR e II quando ficaram a “remoer” (tabela 11); no arrependimento ao longo da vida com níveis mais elevados de EA, D e AN quando ficaram a “remoer” (tabela 12).

**Tabela 11 - Resumo da Tabela 11 do Anexo 3, Pontuações medianas significativas nas variáveis de interesse por grupos de quem ficou ou não a remoer sobre o que fez/não fez no arrependimento no último mês – Teste U de *Mann-Whitney* para amostras independentes**

Variáveis de interesse	“Remoer”				Test U
	NÃO n=16		SIM n=71		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
<b>EA</b>	20.0 (9.50)	17.63±5.852	23.0 (8.00)	23.38±5.665	
<u>EMP Total</u>	122.0 (31.25)	120.63±22.774	134.0 (33.00)	133.87±20.388	398.50; <u>p=.063</u>
<b>PSP</b>	50.5 (13.00)	50.00±9.223	58.0 (14.00)	57.83±9.260	324.00; <b>p=.007</b>
<b>QPP Total</b>	16.0 (10.75)	18.06±12.450	26.0 (14.00)	27.54±11.404	268.00; <b>p=.001</b>
<b>PR</b>	10.0 (5.50)	10.69±6.478	14.0 (9.00)	14.73±5.799	313.00; <b>p=.005</b>
<b>II</b>	5.0 (7.50)	7.38±6.386	11.0 (7.00)	12.80±6.191	283.50; <b>p=.002</b>
<u>D</u>	30.0 (12.00)	30.75±13.762	32.0 (17.00)	36.66±14.071	403.50; <u>p=.071</u>
<u>AN</u>	45.0 (16.75)	49.44±18.092	52.0 (21.00)	58.03±20.826	399.00; <u>p=.064</u>
<u>Stresse</u>	19.0 (4.75)	19.69±3.177	21.0 (5.00)	21.52±3.898	402.00; <u>p=.068</u>
<u>Apoio</u>	4.0 (2.00)	3.06±1.340	3.0 (1.00)	2.59±1.103	408.50; <u>p=.070</u>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AN, Afeto negativo; Stresse, Percepção de stresse; Apoio, Percepção de apoio.

**Tabela 12 - Resumo da Tabela 12 do Anexo 3, Pontuações medianas significativas nas variáveis de interesse por grupos de quem ficou ou não a remoer sobre o que fez/não fez no arrependimento ao longo da vida – Teste U de *Mann-Whitney* para amostras independentes**

Variáveis de interesse	“Remoer”				Test U
	NÃO n=10		SIM n=77		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
<b>EA</b>	17.0 (10.75)	16.50±6.294	22.0 (7.50)	23.08±5.682	
<u>QPP Total</u>	19.0 (12.25)	19.50±13.302	15.0 (15.50)	26.61±11.788	243.50; <u>p=.060</u>
<u>II</u>	8.5 (8.00)	8.10±6.420	11.0 (8.00)	12.29±6.442	245.50; <u>p=.063</u>
<b>D</b>	24.5 (13.50)	30.20±17.080	32.0 (15.50)	36.27±13.672	236.00; <b>p=.047</b>
<b>AN</b>	42.5 (12.50)	47.60±21.485	52.0 (20.00)	57.60±20.260	210.00; <b>p=.020</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AN, Afeto negativo.

A comparação das pontuações médias nas variáveis de interesse, conforme pensar em alternativas, revelou diferenças significativas com níveis mais elevados de D, AH, AN nos participantes que não pensaram em alternativas e de AP e percepção de apoio nos participantes que pensaram em alternativas (tabela 13). Não houve diferenças significativas neste parâmetro no arrependimento ao longo da vida.

**Tabela 13 – Resumo da Tabela 13 do Anexo 3, Pontuações medianas significativas nas variáveis de interesse por grupos de quem ficou ou não a pensar em alternativas no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de interesse	Pensar em Alternativas				Test U
	NÃO n=7		SIM n=80		U; p
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>QPP Total</b>	41.0 (31.00)	34.86±17.218	24.0 (13.00)	25.00±11.361	164.00; <b>p=.070</b>
<b>II</b>	20.0 (13.00)	17.14±9.737	11.0 (8.75)	11.34±6.052	161.00; <b>p=.063</b>
<b>D</b>	52.0 (46.00)	53.00±20.224	31.0 (14.75)	34.05±12.524	124.00; <b>p=.015</b>
<b>AH</b>	30.0 (13.00)	29.14±9.424	19.0 (8.75)	20.15±6.936	115.00; <b>p=.010</b>
<b>AN</b>	75.0 (54.00)	82.14±28.316	48.5 (19.50)	54.20±18.280	105.00; <b>p=.006</b>
<b>AV/ AP</b>	20.0 (11.00)	18.43±5.740	29.0 (9.00)	29.05±6.564	60.50; <b>p=.001</b>
<b>Apoio</b>	1.0 (2.00)	1.00±.816	3.0 (2.00)	2.83±1.065	59.50; <b>p=.000</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Apoio, Percepção de apoio.

A comparação das pontuações médias nas variáveis de interesse, conforme a intenção de pôr em prática alternativas, revelou diferenças significativas com níveis mais elevados: de EA, QPP Total, PR, II, D, AH, AN no arrependimento recente (tabela 14) e de D, AH, AN no arrependimento ao longo da vida (tabela 15) nos participantes que não têm intenção de pôr em prática as alternativas pensadas; e de AP e percepção de apoio no arrependimento recente (tabela 14) nos participantes que têm intenção de pôr em prática as alternativas pensadas.

**Tabela 14 – Resumo da Tabela 14 do Anexo 3, Pontuações medianas significativas nas variáveis de interesse por grupos de quem tem ou não intenção de pôr em prática alternativas no arrependimento no último mês – Teste U de *Mann-Whitney* para amostras independentes**

Variáveis de interesse	Intenção de pôr em prática alternativas				Test U
	NÃO n=12		SIM n=75		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
	<b>EA</b>	25.5 (9.00)	25.67±5.630	22.0 (8.00)	
<b>QPP Total</b>	36.5 (20.50)	34.33±13.773	24.0 (12.00)	24.43±11.329	237.50; p=.009
<b>PR</b>	18.5 (8.75)	17.67±7.062	13.0 (6.00)	13.40±5.766	278.00; p=.034
<b>II</b>	18.5 (8.00)	16.67±7.463	10.0 (8.00)	11.03±6.083	228.50; p=.006
<b>D</b>	54.0 (37.25)	51.08±18.696	31.0 (15.00)	33.09±11.604	197.50; p=.002
<b>AH</b>	30.0 (15.25)	28.17±8.993	19.0 (8.00)	19.71±6.600	201.50; p=.002
<b>AN</b>	82.5 (49.50)	79.25±26.612	48.0 (18.00)	52.80±16.929	189.50; p=.001
<b>AV/ AP</b>	20.0 (8.50)	19.50±5.248	29.0 (8.00)	29.59±6.338	98.50; p<.001
<b>Apoio</b>	1.0 (1.00)	1.50±1.168	3.0 (2.00)	2.87±1.044	179.50; p=.001

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Apoio, Percepção de apoio.

**Tabela 15 – Resumo da Tabela 15 do Anexo 3, Pontuações medianas significativas nas variáveis de interesse por grupos de quem tem ou não intenção de pôr em prática alternativas no arrependimento ao longo da vida – Teste U de *Mann-Whitney* para amostras independentes**

Variáveis de interesse	Intenção de pôr em prática alternativas				Test U
	NÃO n=9		SIM n=78		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
	<u>EA</u>	25.0 (4.00)	23.44±3.167	22.0 (8.25)	
<b>D</b>	52.0 (29.00)	47.78±18.199	31.0 (15.50)	34.17±13.000	188.50; p=.023
<b>AH</b>	30.0 (13.00)	26.56±7.143	19.0 (8.00)	20.22±7.316	181.00; p=.018
<b>AN</b>	75.0 (42.50)	74.33±24.249	48.5 (18.50)	54.38±19.178	180.00; p=.017
<u>Apoio</u>	2.0 (3.00)	1.89±1.453	3.0 (2.00)	2.77±1.092	224.00; p=.067

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; Apoio, Percepção de apoio.



Destacam-se diferenças significativas nas pontuações médias das variáveis de interesse nas emoções mais prevalentes no arrependimento recente (anexo 2, tabela 7), avaliadas através de testes paramétricos e não paramétricos:

- AH e AN em relação a “zangado” (anexo 3, tabela 16);
- QPP Total, PR, II e percepção de apoio em relação a “nostálgico” (anexo 3, tabela 17);
- QPP Total, II, D, AH, AN e AV/ AP em relação a “triste” (anexo 3, tabela 18);
- D, AH, AN e AV/ AP em relação a “frustrado” (anexo 3, tabela 19);
- D e percepção de apoio em relação a “sentimental” (anexo 3, tabela 20);
- QPP Total, PR, II, D, AH, AN, percepção de apoio e de percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes em relação a “culpado” (anexo 3, tabela 21);
- IMCP Total, PE, II, D, AH e NA em relação a “irritado” (anexo 3, tabela 22).

Destacam-se diferenças significativas nas pontuações médias das variáveis de interesse nas emoções mais prevalentes no arrependimento ao longo da vida (anexo 2, tabela 8), através de testes paramétricos e não paramétricos:

- EPP, D, AH, NA e de percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes em relação a “enjoado” (anexo 3, tabela 23);
- IMCP Total, PE, EPP e PP em relação a “embaraçado” (anexo 3, tabela 24);
- QPP Total, PR, II, D, AH, AN e percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes em relação a “nostálgico” (anexo 3, tabela 25);
- D, AN e percepção de stresse em relação a “triste” (anexo 3, tabela 26);
- PSP e percepção de apoio em relação a “culpado” (anexo 3, tabela 27).

A emoção “envergonhado” prevalente no arrependimento ao longo da vida não apresentou diferenças significativas nas pontuações médias das variáveis de interesse.

As variáveis de interesse apresentam níveis mais elevados nos participantes que sentiram a respetiva emoção, exceto no AP e perceção de apoio com níveis mais elevados nos participantes que não sentiram a respetiva emoção.

## **ESTUDO 2.A. Análise da relação entre o arrependimento-traço (EA) e as restantes variáveis (perfeccionismo, PPN, afeto, perceção de stresse e de apoio)**

### **Análise descritiva**

A tabela 28 mostra as pontuações médias, desvios padrão e variação (máximo-mínimo) das variáveis em estudo na amostra total.

**Tabela 28: Pontuações médias nas variáveis em estudo.**

<b>Pontuações totais e dimensionais</b>	<b>M±dp</b>	<b>Varição (Mín-Máx)</b>
1. EA Total	22.32±6.093	9-35
2. EMP Total	131.44±21.341	66-171
3. Perfeccionismo Auto Orientado (PAO)	75.05±13.950	41-101
4. Perfeccionismo Social Prescrito (PSP)	56.39±9.692	25-79
5. IMCP Total	33.94±8.835	18-56
6. Preocupações com os erros (PE)	11.15±3.138	6-20
7. Elevados padrões pessoais (EPP)	11.44±3.291	5-20
8. Procura da perfeição (PP)	11.36±2.869	5-19
9. QPP Total	25.79±12.104	2-53
10. Pensamento repetitivo (PR)	13.99±6.097	2-28
11. Interferência e improdutividade (II)	11.80±6.541	0-30
12. POMS - Afeto Depressivo (D)	35.57±14.125	19-76
13. POMS - Ansiedade/Hostilidade (AH)	20.87±7.512	10-46
14. POMS - Afeto negativo (AN)	56.45±20.527	32-122
15. POMS - Amabilidade/Vigor (AV); Afeto positivo (AP)	28.20±7.094	9-42
16. Perceção de stresse	21.18±3.826	10-33
17. Perceção de apoio	2.68±1.156	0-4
18. Perceção de suscetibilidade ao stresse (Pr)	1.69±.826	0-4

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão

## Correlações

Na tabela 29, apresentam-se as correlações entre todas as variáveis em estudo. EA correlacionou-se significativamente com quase todas as variáveis de interesse:

- Apresenta correlação forte e positiva com PP e correlaciona-se moderada e positivamente com as restantes variáveis relacionadas com o perfeccionismo, variando em magnitude de .360 (PAO) a .545 (PP);
- Apresenta correlação forte e positiva com QPP Total e II e correlaciona-se moderada e positivamente com PR, variando em magnitude de .451 (PR) a .513 (II);
- Apresenta correlação forte e positiva com AH e AN e correlaciona-se moderada e positivamente com D, variando em magnitude de .462 (D) a .538 (AH);
- Correlaciona-se moderada e positivamente com a perceção de stresse (.362).
- Apresenta um coeficiente moderado e negativo com o AP (-.325) e com a perceção de apoio (-.360).
- Apresenta um coeficiente baixo, mas significativo, com a perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes (.270).

A perceção de stresse correlaciona-se moderada e positivamente com as variáveis relacionadas com: o perfeccionismo, variando em magnitude de .288 (EPP) a .442 (EMP); o PPN, variando em magnitude de .312 (PR) a .330 (QPP); o AN, variando em magnitude de .351 (AH) a .382 (AN). Ao contrário das restantes variáveis, apresenta um coeficiente baixo e negativo, mas significativo, com o AN (-.216). Apresenta, por fim, um coeficiente baixo, mas significativo, com a perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes (.272). Não se correlaciona significativamente com a perceção de apoio.

O PPN e o AN correlacionaram-se moderada, positiva e significativamente com as restantes variáveis de interesse, exceto: o PSP e o EPP com o QPP que se correlacionaram

fracamente; o PAO com o QPP, o PR e o II, o EMP e o PSP com o PR, o EMP e o PAO com o D que não se correlacionaram significativamente.

O AP e a percepção de apoio correlacionaram-se moderada, negativa e significativamente com as restantes Variáveis de interesse, exceto para as variáveis de perfeccionismo em que o AP não se correlacionou significativamente e a percepção de apoio apresentou baixa correlação ou correlação não significativa. O AP e a percepção de apoio correlacionaram-se positivamente entre si.

A percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes correlacionou-se moderada, positiva e significativamente com as restantes variáveis, exceto com as variáveis do perfeccionismo; e com o PR e o AP com um coeficiente baixo, positivo e negativo, respetivamente.

**Tabela 29: Coeficientes de correlação de Pearson entre as variáveis – AMOSTRA TOTAL.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1 EA</b>	1																	
<b>2 EMP</b>	.422 <sup>b</sup>	1																
<b>3 PAO</b>	.360 <sup>b</sup>	.934 <sup>b</sup>	1															
<b>4 PSP</b>	.412 <sup>b</sup>	.858 <sup>b</sup>	.617 <sup>b</sup>	1														
<b>5 IMCP</b>	.495 <sup>b</sup>	.702 <sup>b</sup>	.657 <sup>b</sup>	.599 <sup>b</sup>	1													
<b>6 PE</b>	.475 <sup>b</sup>	.658 <sup>b</sup>	.624 <sup>b</sup>	.550 <sup>b</sup>	.956 <sup>b</sup>	1												
<b>7 EPP</b>	.401 <sup>b</sup>	.681 <sup>b</sup>	.618 <sup>b</sup>	.609 <sup>b</sup>	.948 <sup>b</sup>	.855 <sup>b</sup>	1											
<b>8 PP</b>	.545 <sup>b</sup>	.661 <sup>b</sup>	.632 <sup>b</sup>	.544 <sup>b</sup>	.946 <sup>b</sup>	.870 <sup>b</sup>	.838 <sup>b</sup>	1										
<b>9 QPP</b>	.505 <sup>b</sup>	.236 <sup>a</sup>	NS	.294 <sup>b</sup>	.398 <sup>b</sup>	.448 <sup>b</sup>	.292 <sup>b</sup>	.400 <sup>b</sup>	1									
<b>10 PR</b>	.451 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	.354 <sup>b</sup>	.390 <sup>b</sup>	.252 <sup>a</sup>	.375 <sup>b</sup>	.955 <sup>b</sup>	1								
<b>11 II</b>	.513 <sup>b</sup>	.274 <sup>a</sup>	NS	.348 <sup>b</sup>	.406 <sup>b</sup>	.465 <sup>b</sup>	.306 <sup>b</sup>	.390 <sup>b</sup>	.961 <sup>b</sup>	.834 <sup>b</sup>	1							
<b>12 D</b>	.462 <sup>b</sup>	NS	NS	.224 <sup>a</sup>	.364 <sup>b</sup>	.431 <sup>b</sup>	.258 <sup>a</sup>	.354 <sup>b</sup>	.647 <sup>b</sup>	.562 <sup>b</sup>	.674 <sup>b</sup>	1						
<b>13 AH</b>	.538 <sup>b</sup>	.415 <sup>b</sup>	.375 <sup>b</sup>	.375 <sup>b</sup>	.561 <sup>b</sup>	.597 <sup>b</sup>	.449 <sup>b</sup>	.560 <sup>b</sup>	.631 <sup>b</sup>	.538 <sup>b</sup>	.666 <sup>b</sup>	.779 <sup>b</sup>	1					
<b>14 AN</b>	.515 <sup>b</sup>	.285 <sup>b</sup>	.234 <sup>a</sup>	.291 <sup>b</sup>	.456 <sup>b</sup>	.515 <sup>b</sup>	.342 <sup>b</sup>	.448 <sup>b</sup>	.676 <sup>b</sup>	.583 <sup>b</sup>	.707 <sup>b</sup>	.973 <sup>b</sup>	.902 <sup>b</sup>	1				
<b>15 AV/AP</b>	-.325 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	-.366 <sup>b</sup>	-.294 <sup>b</sup>	-.403 <sup>b</sup>	-.598 <sup>b</sup>	-.466 <sup>b</sup>	-.582 <sup>b</sup>	1			
<b>16 Stresse</b>	.362 <sup>b</sup>	.442 <sup>b</sup>	.421 <sup>b</sup>	.367 <sup>b</sup>	.334 <sup>b</sup>	.369 <sup>b</sup>	.288 <sup>b</sup>	.296 <sup>b</sup>	.330 <sup>b</sup>	.312 <sup>b</sup>	.319 <sup>b</sup>	.368 <sup>b</sup>	.351 <sup>b</sup>	.382 <sup>b</sup>	-.216 <sup>a</sup>	1		
<b>17 Apoio</b>	-.360 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	-.233 <sup>a</sup>	-.285 <sup>b</sup>	NS	NS	-.539 <sup>b</sup>	-.490 <sup>b</sup>	-.540 <sup>b</sup>	-.614 <sup>b</sup>	-.521 <sup>b</sup>	-.614 <sup>b</sup>	.468 <sup>b</sup>	NS	1	
<b>18 Pr</b>	.270 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	.310 <sup>b</sup>	.246 <sup>a</sup>	.344 <sup>b</sup>	.416 <sup>b</sup>	.333 <sup>b</sup>	.408 <sup>b</sup>	-.244 <sup>a</sup>	.272 <sup>a</sup>	-.313 <sup>b</sup>	1

**Legenda:** a.  $p < .05$ ; b.  $p < .01$ ; NS, Não significativo; **1.** EA, Escala de Arrependimento; **2.** EMP, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); **3.** PAO, Perfeccionismo auto orientado; **4.** PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; **5.** IMCP, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; **6.** PE, Preocupações com os erros; **7.** EPP, elevados padrões pessoais; **8.** PP, Procura da perfeição; **9.** QPP, Questionário de pensamento perseverativo; **10.** PR, Pensamento repetitivo; **11.** II, Interferência e improdutividade; **12.** D, Depressão; **13.** AH, Ansiedade-hostilidade; **14.** AN, Afeto negativo; **15.** AV/AP, Amabilidade-Vigor / Afeto positivo; **16.** Stresse, Percepção de stresse; **17.** Apoio, Percepção de apoio; **18.** Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

## Comparação de pontuações medianas

Para as variáveis que apresentaram coeficientes de correlação significativos com os *outcomes* em estudo, nomeadamente arrependimento-traço, formaram-se três grupos com base na média e desvio padrão [baixo ( $M-1DP$ ), elevado ( $M+1DP$ ) e médio ( $M\pm 1DP$ )], de modo a analisar se as pontuações naquelas se distinguiam entre os diferentes grupos. Começou-se pelo teste de *Kruskall-Wallis* (tabela 30) para averiguar se existiam diferenças entre os grupos. Prosseguiu-se com os testes U de *Mann-Whitney* para identificar as diferenças entre os grupos (tabela 31). Foi aplicada a correção de *Bonferroni* ( $p=.05/3=.017$ ).<sup>54</sup>

Na comparação de pontuações do arrependimento-traço (EA) verificaram-se diferenças significativas por grupos de todas as variáveis correlacionadas, exceto com a perceção de stress e com a perceção de que os acontecimentos de stress são dependentes (tabela 30). Verificou-se diferença na comparação de pontuações medianas de EA:

- que aumentaram genericamente entre os grupos com valores baixos e elevados e com valores médios e elevados de algumas variáveis do perfeccionismo, exceto para PE, que apresentou diferenças significativas entre todos os grupos, e para PAO, que apresentou uma tendência para diferença entre os grupos com valores baixos e elevados e uma diferença significativa entre grupos com valores médios e elevados;
- que aumentaram entre os grupos com valores baixos e elevados e com valores médios e elevados das variáveis do PPN e do AN (D, AH, AN);
- que diminuíram entre os grupos com valores baixos e elevados de AP e perceção de apoio.

**Tabela 30 – Resumo da Tabela 30 do Anexo 3, Comparação das pontuações medianas de EA por grupos (baixo vs. médio vs. elevado) das variáveis correlacionadas – Teste de *Kruskal-Wallis***

Variáveis Correlacionadas	EA	
	X <sup>2</sup>	p
<b>EMP Total</b>	13.169	<b>.001</b>
<b>PAO</b>	7.714	<b>.021</b>
<b>PSP</b>	15.306	<b>&lt;.001</b>
<b>IMCP Total</b>	16.234	<b>&lt;.001</b>
<b>PE</b>	18.080	<b>&lt;.001</b>
<b>EPP</b>	12.703	<b>.002</b>
<b>PP</b>	18.270	<b>&lt;.001</b>
<b>QPP Total</b>	15.959	<b>&lt;.001</b>
<b>PR</b>	13.214	<b>.001</b>
<b>II</b>	14.114	<b>.001</b>
<b>D</b>	12.394	<b>.002</b>
<b>AH</b>	12.548	<b>.002</b>
<b>AN</b>	14.974	<b>.001</b>
<b>AV/AP</b>	8.518	<b>.014</b>
<b>Apoio</b>	8.380	<b>.015</b>

**Legenda:** EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Apoio, Percepção de apoio.

**Tabela 31 – Resumo da Tabela 31 do Anexo 3, Pares de comparação de pontuações medianas de EA por grupos (baixo vs. médio vs. elevado) nas variáveis correlacionadas – Teste U de *Mann-Whitney***

Variáveis Correlacionadas	Escala de Arrependimento (Arrependimento-traço)			U; P
	Baixo (1) n (%) Md (ii)	Médio (2) n (%) Md (ii)	Elevado (3) n (%) Md (ii)	
<b>EMP Total</b>	<b>12 (13.8%)</b> 20.5 (5.00)	<b>59 (67.8%)</b> 22.0 (8.00)	<b>16 (18.4%)</b> 28.0 (7.25)	<b>1 vs. 3: 26.00; p=.001</b> <b>2 vs 3: 247.50; p=.004</b>
<b>PAO</b>	<b>15 (17.2%)</b> 21.0 (3.0)	<b>56 (64.4%)</b> 22.0 (8.0)	<b>16 (18.4%)</b> 29.0 (11.00)	<b>1 vs. 3: 60.50; p=.018</b> <b>2 vs 3: 269.50; p=.015</b>
<b>PSP</b>	<b>15 (17.2%)</b> 20.0 (6.00)	<b>58 (66.7%)</b> 22.0 (8.25)	<b>14 (16.1%)</b> 27.0 (6.50)	<b>1 vs. 3: 18.00; p&lt;.001</b> <b>2 vs 3: 212.00; p=.006</b>
<b>IMCP Total</b>	<b>12 (13.8%)</b> 19.0 (6.25)	<b>62 (71.3%)</b> 22.0 (7.00)	<b>13 (14.9%)</b> 30.0 (8.50)	<b>1 vs. 3: 19.50; p=.001</b> <b>2 vs 3: 155.50; p=.001</b>
<b>PE</b>	<b>18 (20.7%)</b> 19.5 (6.50)	<b>56 (64.4%)</b> 22.0 (6.75)	<b>13 (14.9%)</b> 30.0 (8.50)	<b>1 vs. 2: 312.50; p=.016</b> <b>1 vs. 3: 32.00; p=.001</b> <b>2 vs 3: 142.50; p=.001</b>
<b>EPP</b>	<b>15 (17.2)</b> 21.0 (5.00)	<b>60 (69.0)</b> 22.0 (7.00)	<b>12 (13.8)</b> 29.50 (9.75)	<b>1 vs. 3: 27.50; p=.002</b> <b>2 vs 3: 159.00; p=.002</b>
<b>PP</b>	<b>15 (17.2%)</b> 21.0 (7.00)	<b>61 (70.1%)</b> 22.0 (6.50)	<b>11 (12.6%)</b> 32.0 (4.00)	<b>1 vs. 3: 17.00; p=.001</b> <b>2 vs 3: 78.50; p&lt;.001</b>
<b>QPP Total</b>	<b>11 (12.6%)</b> 18.0 (11.00)	<b>60 (69.0%)</b> 22.0 (6.75)	<b>16 (18.4%)</b> 27.0 (9.25)	<b>1 vs. 3: 20.50; p=.001</b> <b>2 vs 3: 236.00; p=.002</b>
<b>PR</b>	<b>10 (11.5%)</b> 18.0 (11.75)	<b>62 (71.3%)</b> 22.0 (7.25)	<b>15 (17.2%)</b> 27.0 (8.00)	<b>1 vs. 3: 20.50; p=.002</b> <b>2 vs 3: 246.50; p=.005</b>
<b>II</b>	<b>16 (18.4%)</b> 18.5 (5.50)	<b>57 (65.5%)</b> 22.0 (7.00)	<b>14 (16.1%)</b> 27.0 (10.25)	<b>1 vs. 3: 26.50; p&lt;.001</b> <b>2 vs 3: 214.50; p=.008</b>
<b>D</b>	<b>10 (11.5%)</b> 18.0 (6.75)	<b>63 (72.4%)</b> 22.0 (7.00)	<b>14 (16.1%)</b> 26.0 (10.50)	<b>1 vs. 3: 16.00; p=.002</b> <b>2 vs 3: 248.00; p=.011</b>
<b>AH</b>	<b>9 (10.3%)</b> 20.0 (9.50)	<b>63 (72.4%)</b> 22.0 (7.00)	<b>15 (17.2%)</b> 27.0 (9.00)	<b>1 vs. 3: 22.00; p=.007</b> <b>2 vs 3: 210.50; p=.001</b>
<b>AN</b>	<b>9 (10.3%)</b> 18.0 (7.00)	<b>64 (73.6%)</b> 22.0 (7.75)	<b>14 (16.1%)</b> 27.5 (10.25)	<b>1 vs. 3: 10.50; p=.001</b> <b>2 vs 3: 198.00; p=.001</b>
<b>AV/AP</b>	<b>16 (18.4%)</b> 26.0 (9.00)	<b>55 (63.2%)</b> 22.0 (6.00)	<b>16 (18.4%)</b> 19.5 (10.25)	<b>1 vs. 3: 57.50; p=.008</b>
<b>Apoio</b>	<b>18 (20.7%)</b> 26.5 (7.50)	<b>43 (49.4%)</b> 22.0 (6.00)	<b>26 (29.9%)</b> 20.50 (11.75)	<b>1 vs. 3: 120.50; p=.007</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Apoio, Percepção de apoio;



## **ESTUDO 2.B. Análise da relação entre o arrependimento-traço como mediador da relação entre perfeccionismo, PPN e perturbação psicológica (afeto e percepção de stresse)**

### **Regressão linear múltipla (hierárquica) e mediação**

Recorreu-se à análise de Regressão Linear Múltipla (RLM) para averiguar quanta da variância das variáveis dependentes (arrependimento-traço, percepção de stresse, D, AH, AN) pode ser explicada pelo conjunto das variáveis independentes (VIs) correlacionadas (rever tabela 29, anexo 3).

Para todas as VDs começou-se por testar modelos em que apenas se inseriam variáveis relacionadas com o mesmo constructo, de modo a proceder a uma primeira seleção de dimensões a introduzir nos modelos gerais (anexo 4), procurando identificar quais os potenciais preditores de entre as variáveis de arrependimento-traço, perfeccionismo, de PPN e de AN e depois testou-se a contribuição da percepção de stresse e de apoio introduzidas num modelo em simultâneo. Além disso, foram tidos em conta os pressupostos de multicolinearidade, segundo os quais as potenciais VI não devem apresentar coeficientes de correlação elevados ( $>.70$ ) entre si.

#### **1. VD: Arrependimento-traço**

Introduzindo num mesmo **modelo geral** todos os preditores significativos, este explica 36.5% da variância do arrependimento-traço [ $R^2=.365$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> $=.334$ ;  $F(4;82)=11.773$ ,  $p<.001$ ]<sup>1</sup>, sendo os preditores significativos: PE ( $\beta=.250$ ;  $p=.018$ ; 6.65%), II ( $\beta=.280$ ;  $p=.018$ ; 6.65%). Não são preditores significativos as seguintes variáveis: percepção de stresse ( $\beta=.167$ ;  $p=.088$ ) e percepção de apoio social ( $\beta=-.118$ ;  $p=.263$ ).

---

<sup>1</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .579-.830; VIF =1.205-1.728; Durbin-Watson=2.027

Conduzimos uma **análise de mediação** através da metodologia de *bootstrapping*.<sup>55</sup> A interpretação dos dados de *bootstrapping* é realizada verificando se os ICs 95% (*biascorrectedandacceleratedconfidenceintervals* - BCa CI) não contêm zero.

Assim, II mostrou ser um mediador significativo da associação entre PE e arrependimento-traço, pois o IC95% BCa foi de .1305 a .6219, ou seja, não contém “0” (mediação parcial).

## 2. VD: Percepção de Stresse

Introduzindo num mesmo **modelo geral** todas as VIs que se revelaram preditoras significativas nos modelos de seleção, este passa a explicar 18.3% da variância da percepção de stresse [ $R^2=.183$ / *Adjusted R*<sup>2</sup>=.154;  $F(3;83)=6.200$ ,  $p=.001$ ]<sup>2</sup>, sendo preditor significativo apenas o arrependimento-traço ( $\beta=.232$ ;  $p=.050$ ; 4.50%)

Para as VDs relacionadas com o AN, optou-se pela análise de Regressão Linear Múltipla Hierárquica (RLMH), de modo a poder controlar o efeito da percepção de stresse e de apoio, que foi sempre incluída num primeiro bloco (Bloco I). Ou seja, foi testado se as restantes variáveis continuavam a poder ser consideradas preditores da VD, após controlar o efeito das outras (ver anexo 5).

### 3.1. VD: Depressão

A RLMH mostrou que o **Bloco I** explica 46.7% (anexo 5, tabela 1) da variância de D. Com a inserção do **Bloco II**, composto pelas variáveis PE, EA e II, o modelo passa a explicar 58.3%, ou seja, fornece um incremento significativo de 11.6%, garantido apenas pelo II ( $\beta=.368$ ;  $p<.001$ ; 14.97% ), o único preditor significativo no Bloco II.

---

<sup>2</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .494-.712; VIF =1.404-2.024; Durbin-Watson=2.039

### **3.2. VD: Ansiedade-Hostilidade**

O **Bloco I** explica 35.8% (anexo 5, tabela 2) da variância da AH. Com a inserção do **Bloco II**, composto pelas variáveis PE, EA e II, o modelo passa a explicar 59.7%, ou seja, verifica-se um incremento significativo de 24.0%, fornecido pelo PE ( $\beta=.300$ ;  $p=.001$ ; 21.9%) e pelo II ( $\beta=.328$ ;  $p=.001$ ; 23.0%).

### **3.3. VD: Afeto Negativo**

O **Bloco I** explica 47.5% (anexo 5, tabela 3) da variância da AN. O **Bloco II**, composto pelas variáveis PE, EA e II, fornece um adito significativo de 16.4%, resultante do efeito do II ( $\beta=.374$ ;  $p<.001$ ; 17.2%).

## DISCUSSÃO

Entre os vários contributos deste trabalho, o mais relevante consistiu em estudar, pela primeira vez, numa amostra de estudantes, a relação entre os padrões de arrependimento, emoções e comportamentos gerados através do recém-validado questionário QALV. No que diz respeito ao arrependimento relativo a uma ação com desfecho negativo, como seria de esperar,<sup>16</sup> foi associado ao incremento de outras emoções negativas e à diminuição de emoções positivas. Arrependimentos devido a ações não realizadas (i.e. inação) associaram-se, no arrependimento recente, a emoções “mornas” e de “desespero” e, no arrependimento ao longo da vida, a emoções “mornas”, “quentes” e de “desespero”. Arrependimentos devido a ação associaram-se no arrependimento ao longo da vida a emoções “quentes”, o que está de acordo com a literatura, apesar de não ter sido clara a associação esperada de emoções “mornas” principalmente com arrependimento ao longo da vida.<sup>13</sup> Verificou-se ainda maior intensidade de algumas emoções “quentes” e “mornas” quando comparado o arrependimento recente e o arrependimento ao longo da vida, o que pode sugerir que este último esteja associado a emoções negativas mais intensas. Estudos anteriores<sup>12,14</sup> referem-se à omissão, mais frequentemente associada ao arrependimento ao longo da vida, como motivadora de arrependimentos que se tornam mais intensos e perturbadores ao longo do tempo. Ainda que os resultados possam implicar algumas restrições ao nível da sua generalização, porque nesta amostra a maioria associa o arrependimento recente à omissão e o arrependimento ao longo da vida igualmente à omissão, mas também à comissão, podem também sugerir que o arrependimento ao longo da vida esteja associado a emoções negativas mais intensas, não exclusivamente pela sua associação com a comissão. O nível de controlo sobre a ação com desfecho negativo não fez variar o arrependimento nem outras emoções, o que não distingue claramente o arrependimento de outras emoções ao contrário do que seria de esperar.<sup>4</sup>

Quase todos os participantes pensaram em alternativas e isso não foi condicionado pela circunstância de sentir ou não arrependimento. Estes resultados não estão completamente em consonância com a teoria funcional do PC<sup>14</sup>, pois, apesar do PC ser desencadeado pelo reconhecimento de um problema, os presentes achados indiciam que que o reconhecimento de um problema nem sempre esteja associado a emoções negativas. Adicionalmente, após pensar em alternativas a um acontecimento negativo, houve um aumento de emoções positivas e a diminuição de outras emoções negativas. Isto revela uma vertente adaptativa e favorável do PC e está de acordo com outros estudos, que apenas referem a melhoria de emoções negativas.<sup>56</sup> Não se verificaram diferenças no resultado comportamental conforme o motivo do arrependimento, tanto no arrependimento recente como ao longo da vida, o que seria expectável tendo em conta que as diferenças são principalmente emocionais.<sup>12,13</sup> Quando muito, o “efeito da inação”,<sup>57</sup> fará aumentar os arrependimentos por ação como resultado comportamental de experiências negativas passadas associadas a arrependimento por inação.

Recorrendo aos resultados discutidos anteriormente, procurou-se pela primeira vez, numa amostra de estudantes, verificar a sua relação com o perfeccionismo, o PPN e a perturbação psicológica.

As categorias mais prevalentes dos acontecimentos com desfecho negativo, que motivam o PC e o arrependimento, estão parcialmente de acordo com a literatura, excetuando as relações interpessoais.<sup>9</sup> Verificou-se de novo uma associação entre valores mais elevados de dimensões do PPN comparativamente entre as categorias estudos e carreira. Os resultados podem ter sido influenciados pela amostra ser composta exclusivamente por estudantes universitários, mas de qualquer modo revela a associação entre o PPN e categorias mais prevalentes de acontecimentos com desfecho negativo.

É de realçar que quem sentiu arrependimento apresentou níveis mais elevados de algumas dimensões de perfeccionismo, das dimensões do PPN e das dimensões do AN. Os

participantes que não sentiram arrependimento apresentaram níveis mais elevados de percepção de apoio. Estes resultados fornecem evidência da relação do perfeccionismo e da percepção de apoio com o arrependimento, ainda não relatadas na literatura; apenas se conhecia uma relação com o PC.<sup>9,14,17</sup>

Os comportamentos decorrentes do arrependimento relacionaram-se quase sempre com as variáveis de interesse: “remoer”, não pensar em alternativas e não ter intenção de as pôr em prática associou-se genericamente, no arrependimento recente, a níveis elevados das dimensões do QPP e de AN, bem como a níveis mais baixos de AP e percepção de apoio. Já no arrependimento ao longo da vida, associou-se genericamente a níveis elevados de D e AN. É de referir ainda que ficar a remoer associa-se também a níveis mais elevados de PSP, o que está de acordo com a relação já estabelecida entre PPN e PSP.<sup>19</sup>

No arrependimento recente as emoções associadas mais prevalentes “quentes” associaram-se genericamente a níveis mais altos de QPP e de AN e mais baixos de AP, e as “mornas” a níveis mais baixos de percepção de apoio. No arrependimento ao longo da vida as emoções mais prevalentes “quentes” associaram-se genericamente a níveis mais altos de algumas dimensões do perfeccionismo, de forma pouco uniforme, inclusive com outras variáveis de interesse, e as “mornas” a níveis mais altos de QPP, AN e de percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes. Isto demonstra a repercussão das emoções negativas associadas ao arrependimento.

Entre os vários contributos deste trabalho, já referidos, um dos mais relevantes consistiu em utilizar pela primeira vez a versão portuguesa de EA e estudar a relação do arrependimento-traço com o perfeccionismo, PPN e a perturbação psicológica. De acordo com os resultados deste estudo, o arrependimento-traço correlaciona-se positivamente com o perfeccionismo, o que pode ser expectável tendo em conta a relação já estabelecida entre o PC, processo cognitivo associado ao arrependimento, e o perfeccionismo;<sup>17</sup> com o PPN, o que é um achado completamente

inovador, apesar de poder ser intuitivo tendo em conta a relação do perfeccionismo com o PPN;<sup>19,20,33</sup> com os *outcomes* mais negativos (depressão, ansiedade-hostilidade, AN), o que está em linha com a literatura;<sup>10</sup> A relação deste traço com a perceção de stresse foi demonstrada pela primeira vez, bem como a relação inversa com AP e com a perceção de apoio, o que também é uma novidade, apesar de expectável para AP.

Aprofundando esta reflexão, constatou-se que as correlações mais elevadas entre arrependimento-traço, perfeccionismo e PPN se verificam com a dimensão PSP e II, ou seja, precisamente com as variáveis que, tanto no presente estudo como na literatura,<sup>20,21,22,33,58</sup> se apresentam como as dimensões mais negativas do perfeccionismo e PPN respetivamente.

Verificou-se ainda genericamente diferença na comparação de pontuações de arrependimento-traço que aumentaram entre os grupos com valores baixos e elevados e com valores médios e elevados de algumas dimensões do perfeccionismo, do PPN e do AN e que diminuíram entre os grupos com valores baixos e elevados das dimensões do AP e Perceção de Apoio.

As restantes variáveis de interesse correlacionaram-se entre si de acordo com o que já foi descrito na literatura, exceto a Perceção de Stresse que não se correlacionou significativamente com a Perceção de Apoio.

Os resultados obtidos pela RLM vieram confirmar algumas hipóteses deste estudo, pois o perfeccionismo (PE) e o PPN (II) revelaram-se preditores significativos de arrependimento-traço e o PPN (II) mostrou ser mediador parcial da relação entre o perfeccionismo (PE) e arrependimento-traço. Além disso, este revelou-se preditor significativo de perceção de stresse.

Uma vez que a perceção de apoio e de stresse são importantes fatores consensualmente são tidos como estando implicados, tanto na depressão como na ansiedade,<sup>59-61</sup> optou-se por incluir nos modelos de regressão, estas duas variáveis, com o objetivo de controlar os seus efeitos e assim obter resultados mais válidos relativamente ao papel do arrependimento, do

perfeccionismo e do PPN na perturbação psicológica, e verificar se os efeitos destas variáveis não se exercem unicamente pela via de influenciarem a perceção de stresse e de apoio. Dessa forma, o PPN (II) revelou fornecer um acréscimo significativo na variância de depressão e AN e conjuntamente com perfeccionismo (PE) mostrou o seu incremento significativo para a variância de ansiedade-hostilidade. O arrependimento-traço não contribuiu para um incremento significativo na variância das variáveis do AN. A continuação da investigação deste tópico poderá contribuir para a confirmação destes achados.

Possíveis limitações deste estudo prendem-se com o facto de a amostra do teste e do reteste ter um número reduzido de participantes e de ser constituída apenas por estudantes universitários. O número de participantes pode ter sido condicionado pela metodologia usada para divulgar o inquérito.

Como o perfeccionismo parece diminuir com a idade<sup>62</sup> e o arrependimento tende a tornar-se mais intenso ao longo da vida,<sup>14</sup> poderá ser relevante analisar a relação entre o arrependimento, o perfeccionismo, o PPN e a perturbação psicológica noutros grupos etários. Estudos que explorem estas variáveis em amostras clínicas poderão também dar um contributo científico relevante.

Uma das limitações deste estudo é o facto de se focar, como a maioria dos estudos da psicologia sobre o arrependimento, na sua variante retrospectiva. No futuro para avaliar o arrependimento antecipatório e as diferenças que possam existir na relação com o perfeccionismo, PPN e perturbação psicológica poderá ser validada e utilizada a Escala de Falhas de Arrependimento Antecipatório (*Regret Anticipation Failures Scale*)<sup>63</sup>, ainda que aparentemente pareça estar mais relacionada com a ansiedade como determinante de decisões pouco refletidas, sem ter em conta os arrependimentos antecipatórios. Este é um estudo que está em preparação e que pretendemos em breve analisar.



Em conclusão, o presente estudo contribui para a compreensão do processo através do qual o perfeccionismo se relaciona com o arrependimento ao evidenciar que o PPN, principalmente a sua dimensão mais desadaptativa, a II, é um mediador desta relação. Além disso o arrependimento revelou-se um preditor de percepção de stresse. Por outro lado, o arrependimento, apesar de se correlacionar com o AN não demonstrou contribuir para um incremento significativo na variância das variáveis do AN, o que pretendemos voltar a testar com o aumento e diversificação da amostra. O perfeccionismo e o PPN devem ser encarados como potenciais alvos para estratégias de prevenção e tratamento que possam ser eficazes na minimização das suas consequências.<sup>19</sup> É importante a clarificação da relação entre estes e o arrependimento, emoção negativa e intensa, porque esta pode ter efeitos variáveis na qualidade de vida de uma pessoa: desde consequências ligeiras e temporárias a alterações drásticas no curso de vida.<sup>9</sup>

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço antes de mais ao Professor Doutor António Macedo e à Doutora Ana Telma Pereira por toda a dedicação e simpatia com que me acolheram e acompanharam e por todo o conhecimento transmitido ao longo deste percurso.

Agradeço também à Dra. Ana Cabral e a todos os colaboradores e investigadores do Serviço de Psicologia Médica da FMUC com quem tive oportunidade de trabalhar durante a realização desta investigação, que espero que não fique pela realização desta tese.

Agradeço à minha irmã Joana e ao Sebastião, companheiros de todas as horas, nesta e em outras aventuras que temos partilhado.

Agradeço também aos meus pais, por tudo o que fizeram e continuam a fazer por mim; à minha mãe em particular por ser, desde sempre, minha revisora preliminar.

Agradeço igualmente aos meus amigos pela paciência, pelo carinho e por todo o suporte.

Agradeço ainda a todos os alunos que se voluntariaram para participar neste estudo.

## ***Na Noite Terrível***

*Na noite terrível, substância natural de todas as noites,*

*Na noite de insônia, substância natural de todas as minhas noites,*

*Relembro, velando em modorra incômoda,*

*Relembro o que fiz e o que podia ter feito na vida.*

*Relembro, e uma angústia*

*Espalha-se por mim todo como um frio do corpo ou um medo.*

*O irreparável do meu passado — esse é que é o cadáver!*

*Todos os outros cadáveres pode ser que sejam ilusão.*

*Todos os mortos pode ser que sejam vivos noutra parte.*

*Todos os meus próprios momentos passados pode ser que existam algures,*

*Na ilusão do espaço e do tempo,*

*Na falsidade do decorrer.*

*Mas o que eu não fui, o que eu não fiz, o que nem sequer sonhei;*

*O que só agora vejo que deveria ter feito,*

*O que só agora claramente vejo que deveria ter sido —*

*Isso é que é morto para além de todos os Deuses,*

*Isso — e foi afinal o melhor de mim — é que nem os Deuses fazem viver...*

*Se em certa altura*

*Tivesse voltado para a esquerda em vez de para a direita;*

*Se em certo momento*

*Tivesse dito sim em vez de não, ou não em vez de sim;*

*Se em certa conversa*

*Tivesse tido as frases que só agora, no meio-sono, elaboro —*

*Se tudo isso tivesse sido assim,*

*Seria outro hoje, e talvez o universo inteiro*

*Seria insensivelmente levado a ser outro também.*

*Mas não virei para o lado irreparavelmente perdido,*

*Não virei nem pensei em virar, e só agora o percebo;*

*Mas não disse não ou não disse sim, e só agora vejo o que não disse;*

*Mas as frases que faltou dizer nesse momento surgem-me todas,*

*Claras, inevitáveis, naturais,*

*A conversa fechada conclusivamente,*

*A matéria toda resolvida...*

*Mas só agora o que nunca foi, nem será para trás, me dói.*

*O que falhei deveras não tem esperança nenhuma*

*Em sistema metafísico nenhum.*

*Pode ser que para outro mundo eu possa levar o que sonhei,*

*Mas poderei eu levar para outro mundo o que me esqueci de sonhar?*

*Esses sim, os sonhos por haver, é que são o cadáver.*

*Enterro-o no meu coração para sempre, para todo o tempo, para todos os universos,*

*Nesta noite em que não durmo, e o sossego me cerca*

*Como uma verdade de que não partilho,*

*E lá fora o luar, como a esperança que não tenho, é invisível p'ra mim.”*

Em "Poemas" de Álvaro de Campos

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - Roese N. Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*. 1997; 121(1):133–148.
- 2 – Markman KD, Miller AK. Depression, control and counterfactual thinking: Functional for whom?. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2006; 25:210–227.
- 3 – Landman J. *Regret. The persistence of the possible*. Oxford University Press; 1993.
- 4 - Zeelenberg M, Pieters R. A Theory of Regret Regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*. 1997; 17(1):3–18.
- 5 – Pieters R, Zeelenberg M. Theory of Regret Regulation 1.1. *Journal of Consumer Psychology*. 2007; 17(1):29-35.
- 6 – Saffrey C, Roese NJ. Praise for regret: Positive evaluative meta-perceptions of negative affective experience. Unpublished Manuscript. 2006.
- 7 - Shimanoff SB. Commonly named emotions in everyday conversations. *Perceptual and Motor Skills*. 1984; 58, 514.
- 8 - Saffrey C, Summerville A, Roese NJ. Praise for regret: People value regret above other negative emotions. *Motiv Emot*. 2008; 32(1):46–54.
- 9 – Roese NJ. What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2005; 31(9):1273-85.
- 10- Schwartz B, Ward A, Monterosso J, Lyubomirsky S, White K, Lehman DR. Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002; 83(5):1178-1197.

- 11 – Coricelli G, Rustichini A. Counterfactual thinking and emotions: regret and envy learning. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. 2010; 365:241–247.
- 12 – Gilovich T, Medvec VH. The temporal pattern to the experiences of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994; 67(3):357-365.
- 13 – Gilovich T, Medvec VH, Kahneman D. Varieties of Regret: A Debate and Partial Resolution. *Psychological Review*. 1998; 105(3):602-605.
- 14 – Epstude K, Roese NJ. The Functional Theory of Counterfactual Thinking. *Personality and Social Psychology Review*. 2008; 12(2):168–192.
- 15 – Roese NJ, Epstude K, Fessel F, Morrison M, Smallman R, Summerville A, Galinsky AD, Segerstrom S. Repetitive Regret, Depression, and Anxiety: Findings from a Nationally Representative Survey. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2009; 28(6):671-688.
- 16 – Schwarz N. Emotion, cognition, and decision making. *Cognition and Emotion*. 2000; 14(4):433-440.
- 17 - Sirois FM, Monforton J, Simpson M. “If Only I Had Done Better”: Perfectionism and the Functionality of Counterfactual Thinking. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2012; 36(12):1675-92.
- 18 - T, Zetsche U, Weidacker K, Wahl K, Schonfeld S, Ehlers A. The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2011; 42:225-32.
- 19 - Macedo A, coordenador. Ser ou não ser (perfeito)? Perfeccionismo e Psicopatologia. Lisboa: Lidel. 2012.

- 20 – Pereira AT, Chaves B, Castro J, Soares MJ, Roque C, Madeira N, Nogueira V, Macedo A. Perseverative Negative Thinking mediates the relationship between Perfectionism and Negative Affect. *European Psychiatry*. 2014; 29(Supl 1): 1.
- 21 - Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, O'Brien S. Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 1991; 12(1):61-68.
- 22 - Stoeber J, Otto K. Positive perfectionism: Conceptions, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006; 10:219-319.
- 23 - Macedo A, Soares MJ, Azevedo MH, Pereira AT, Maia B, Pato M. Perfectionism and eating attitudes in Portuguese University students. *European Eating Disorders Review*. 2007; 15(4):296–304.
- 24 - Soares MJ, Macedo A, Bos SC, Marques M, Maia B, Pereira AT, Gomes A, Valente J, Pato M, Azevedo MH. Perfectionism and eating attitudes in Portuguese students: a longitudinal study. *European Eating Disorders Review*. 2009; 17(5):390–398.
- 25 - Bento MC, Pereira AT, Maia BR, Marques M, Soares MJ, Bos S, Valente J, Gomes A, Azevedo MHP, Macedo A. Perfectionism and Eating Behaviour in Portuguese Adolescents. *European Eating Disorders Review*. 2010; 18 (4):328-337.
- 26 - Maia BR, Soares MJ, Gomes A, Marques M, Pereira AT, Cabral A, Bos S, Valente J, Pato M, Pocinho F, Macedo A, Azevedo MHP. (2009). Perfectionism in Obsessive Compulsive and Eating Disorders. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2009; 31(4):322-327.
- 27 - Maia BR, Macedo A, Pereira AT, Marques M, Bos S, Soares MJ, Valente J, Azevedo MH. The Role of Perfectionism in postpartum depression and Symptomatology. *Archives of Women's Mental Health*. 2012; 15:459–468.

- 28 - Azevedo MH, Soares MJ, Bos SC, Gomes AA, Maia B, Marques M, Pereira AT, Macedo A. Perfectionism and sleep disturbance. *The World Journal of Biological Psychiatry*. 2009; 10(3):225-233.
- 29 - Azevedo MH, Bos SC, Soares MJ, Marques M, Pereira AT, Maia B, Gomes AA, Macedo A. Longitudinal study on perfectionism and sleep disturbance. *The World Journal of Biological Psychiatry*. 2010; 11(2):476-485.
- 30 - Egan SJ, Wade TD, Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*. 2011; 31(2):203-12
- 31 – Harvey A, Watkins E, Mansell W, Shafran R. *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A Transdiagnostic Approach to Research and Treatment*. Oxford University Press. 2004.
- 32 – Macedo A, Pereira AT, Marques M, Azevedo MH. Perfectionism, cognition and psychological distress. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*. Revised manuscript submitted. 2013
- 33 - Macedo A, Soares MJ, Amaral AP, Nogueira V, Madeira N, Roque C, Marques M, Maia B, Bos S, Valente J, Pereira AT. Repetitive negative thinking mediates the association between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*. 2015; 72: 220-224.
- 34 – Formulário do Google (Página Web). Google (citado a 02.02.2015). Disponível em: <http://www.google.com/intl/pt-PT/forms/about/>.
- 35 – Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991; 60(3):456-470.

- 36 – Soares MJ, Gomes AA, Macedo AF, Azevedo MHP. Escala Multidimensional de Perfeccionismo: adaptação à população portuguesa. *Revista Portuguesa de Psicossomática*. 2003; 5(1):46-55.
- 37 – Stoeber J, Kobori O, Tanno Y. The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory-English (MPCI-E): reliability, validity, and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment*. 2010; 92(1):16-25.
- 38 – Macedo A, Soares MJ, Amaral AP, Castro J, Chaves B, Bos S, Marques B, Maia B, Nogueira V, Madeira N, Valente J, Roque C, Pereira AT. Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory: Validation of the Portuguese Version. In: Kaniasty K, Moore KA, Howard S, Buchwald P, editors. *Stress and Anxiety*. Berlin: Logos Verlag. 2014. p. 107-114.
- 39 – Ehring T, Zetsche U, Weidacker K, Wahl K, Schonfeld S, Ehlers A. The Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ): validation of a content-independent measure of repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2011; 42(2):225-32.
- 40 – Chaves B, Castro J, Pereira AT, Soares MJ, Amaral AP, Bos S, Madeira N, Nogueira V, Roque C, Macedo A. Perseverative thinking questionnaire: Validation of the Portuguese version. *Atencion Primária*. 2013; 45, 162.
- 41 – McNair D, Lorr M, Droppleman L. Edits Manual for the Profile of Mood States. Education and Individual Testing Services. San Diego, California. 1971.
- 42 – Azevedo MH, Silva CF, Dias MR. O Perfil de Estados de Humor: Adaptação à população Portuguesa. *Psiquiatria Clínica*. 1991; 12(4):187–193.



- 43 – Amaral A, Soares M, Bos S, Pereira A, Marques M, Valente J, Nogueira V, Macedo A. The Profile of Mood States (POMS). New factor-structure in a shorter version. 34th Conference STAR - Stress and Anxiety Research Society. Faro, Portugal. 2013.
- 44 – Marques M, Bos S, Soares MJ. et al. Is insomnia in late pregnancy a risk factor for postpartum depression/depressive symptomatology?. *Psychiatry Research*, 2011; 186 (2-3):272-280.
- 45 – Pereira AT, Marques M, Soares MJ, Valente J, Nogueira V, Bos S, Maia B, Macedo A, Azevedo MH. Worry and rumination: Exploring a brief measure of repetitive thought. *European Psychiatry*. 2012; 27(supl. 1), 1058.
- 46 – Araújo A, Soares MJ, Silva D, Pereira AT, Macedo A. Perfectionism, Psychological Health and Defensive Pessimism: Is Defensive Pessimism protective? Concurso de Posters Fundação AstraZeneca no IV In4med. Coimbra. 2015
- 47 – Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983; 24(4):385-396.
- 48 – Ribeiro JP., Marques T. A avaliação do stresse: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 2009; 10(2):237-248.
- 49 – Peixoto C. Comportamentos alimentares, distúrbios do sono e Obesidade. Tese de Mestrado em Nutrição Clínica. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; 2012.
- 50 – Pereira AT, Albuquerque I, Soares MJ, Amaral AP, Pereira da Silva AJ, Macedo A. Perceived Stress, Social Support and Perfectionism in Fibromyalgia Patients vs. Controls. 34th STAR Conference - Stress and Anxiety Research Society. Faro, Portugal. 2013.

- 51 – Almeida LS, Freire T. Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação. 3ª Edição Revista e Ampliada. Braga: Psiquilíbrios; 2003.
- 52 – Kiess H, Bloomquist D. Psychological Research Methods: a conceptual approach. 1985. Boston: Allyn and Bacon.
- 53 - Cohen J. A power primer. *Psychological Bulletin*. 1992; 112(1):155-159.
- 54 - Green SB, Thompson MS, Poirier J. Exploratory analyses to improve fit: Errors due to misspecification and strategy to reduce their occurrence. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 1999; 6:113-126.
- 55 - Preacher KJ, Hayes AF. SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*. 2004; 36(4):717-31.
- 56 - Galinsky A, Liljenquist KA, Kray LJ, Roese NJ. Finding meaning from mutability: Making sense and deriving significance through counterfactual thinking. In: Mandel DR, Hilton DJ, Catellani P, editors. *The Psychology of Counterfactual Thinking*. London: Routledge; 2005.p. 110-126.
- 57 - Zeelenberg M, Van den Bos K, Van Dijk E, Pieters R. The inaction effect in the psychology of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002; 82(3): 314-327.
- 58 - Stoeberl, J., Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 577-585.
- 59 - Dobson KS, Dozois DJA. Risk Factors in Depression. Elsevier. 2008.

60 – Kessler RC, Bromet EJ. The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*. 2013; 34:119-38.

61 –.Suárez LM, Bennett SM, Goldstein CR, Barlow DH. Understanding anxiety disorders from a "triple vulnerability" framework. In: Antony MM, Stein MB, editors. *Oxford handbook of anxiety and related disorders*. Oxford library of psychology. New York: Oxford University Press; 2009 pp. 153-172

62 - Landa C, Bybee J. Adaptive elements of aging: Self-image discrepancy, perfectionism, and eating problems. *Development Psychology*. 2007; 43:83-93.

63 - Schmidt RE, Van der Linden M. The Nocturnal Return of Neglected Regrets: Deficits in Regret Anticipation Predict Insomnia Symptoms. *The Open Sleep Journal*. 2011; 4:20-25

# **Anexo 1**

## **VALIDAÇÃO PORTUGUESA DA ESCALA DE ARREPENDIMENTO**

## **ESCALA DE ARREPENDIMENTO (EA)**

A EA,<sup>1</sup> correspondente à componente de arrependimento da Escala de Maximização e Arrependimento desenvolvida por *Schwartz et al*, foi desenvolvida para avaliar a tendência para se sentir arrependido (arrependimento-traço). A escala original, unidimensional, é constituída por 5 itens, classificados com uma escala tipo *Likert*, com 7 opções de resposta, de “Discordo completamente” (1 ponto) a “Concordo Completamente” (7 pontos):

1. *Não olho para trás depois de tomar uma decisão.*
2. *Sempre que faço uma escolha, fico curioso(a) sobre o que teria acontecido se tivesse escolhido de modo diferente.*
3. *Sempre que faço uma escolha, tento obter informação sobre o modo como correram as outras alternativas.*
4. *Se fizer uma escolha e ela correr bem, sentirei-me-ei algo fracassado se descobrir que a outra opção teria corrido melhor.*
5. *Quando penso na forma como me estou a sair na vida, frequentemente penso em oportunidades que não aproveitei.*

## **PARTICIPANTES**

Os dados colhidos no preenchimento da EA foram obtidos numa amostra de conveniência, a mesma que serviu de base à presente dissertação.

Um grupo de 25 estudantes (28.7%) da UC, dos quais 21 (84.0%) eram do sexo feminino, voltou a preencher o questionário de EA após quatro a seis semanas, de modo a estudar a estabilidade temporal do mesmo. A idade média desta amostra foi de 22.40 anos (DP=5.000). A grande maioria eram solteiros (96.0%) e de nacionalidade portuguesa (88.0%).

## DISTRIBUIÇÃO DAS RESPOSTAS AOS ITENS

A Tabela 1 apresenta as frequências de resposta aos itens do EA.

**Tabela 1: Distribuição das respostas aos itens**

Itens	Frequência de resposta						
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	6 n (%)	7 n (%)
1. Não olho para trás depois de tomar uma decisão. M±dp=4.92±1.693; Md=5.00; Mo=6	3 (3.4)	8 (9.2)	7 (8.0)	12 (13.8)	18 (20.7)	23 (26.4)	16 (18.4)
2. Sempre que faço uma escolha, fico curioso(a) sobre o que teria acontecido se tivesse escolhido de modo diferente. M±dp=4.77±1.605; Md=5.00; Mo=6	1 (1.1)	10 (11.5)	7 (8.0)	19 (21.8)	16 (18.4)	21 (24.1)	13 (14.9)
3. Sempre que faço uma escolha, tento obter informação sobre o modo como correram as outras alternativas. M±dp=4.29±1.703; Md=5.00; Mo=5	7 (8.0)	9 (10.3)	11 (12.6)	14 (16.1)	23 (26.4)	17 (19.5)	6 (6.9)
4. Se fizer uma escolha e ela correr bem, sentirei-me-ei algo fracassado se descobrir que a outra opção teria corrido melhor. M±dp=3.89±1.926; Md=4.00; Mo=3	11 (12.6)	13 (14.9)	18 (20.7)	10 (11.5)	13 (14.9)	12 (13.8)	10 (11.5)
5. Quando penso na forma como me estou a sair na vida, frequentemente penso em oportunidades que não aproveitei. M±dp=4.46±1.916; Md=5.00; Mo=5 <sup>a</sup>	7 (8.0)	12 (13.8)	7 (8.0)	15 (17.2)	16 (18.4)	14 (16.1)	16 (18.4)

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; a, Menor valor da Mo. Em todos os itens a variação foi de 1 a 7.

## FIDELIDADE

O coeficiente  $\alpha$  de consistência interna foi de .721, o qual pode ser considerado “bom”,<sup>2,3</sup> apontando para a uniformidade e coerência entre as respostas dos sujeitos a cada um dos itens, particularmente tendo em conta o reduzido número de itens.

O poder discriminativo ou validade interna dos itens, ou seja, o grau em que o item diferencia no mesmo sentido do teste global,<sup>4</sup> dado pelas correlações entre cada item e o total corrigido (excluindo o item), assim como os coeficientes  $\alpha$ , excluindo um a um os itens, indicam-se na Tabela 2. Esta mostra que todos os itens podem ser considerados “bons”, pois todos se correlacionam acima de .20 com o total (quando este não contém o item),<sup>5</sup> com coeficientes a variarem de .620 (item 3 “Sempre que faço uma escolha, tento obter informação sobre o modo como correram as outras alternativas”) a .738 (item 1 “Não olho para trás depois de tomar uma decisão”). Assim, metade dos itens cumprem mesmo o critério mais exigente, com coeficientes superiores a .30.<sup>2</sup>

Além disso, todos os itens, exceto o item 1 (diferença apenas de duas centésimas, negligenciável dado o pequeno número de itens), contribuem para a consistência interna, ou seja, se retirados, fariam diminuir o  $\alpha$  global.

**Tabela 2: Correlações entre item e total excluindo o item e coeficientes *alpha* de Cronbach excluindo o item.**

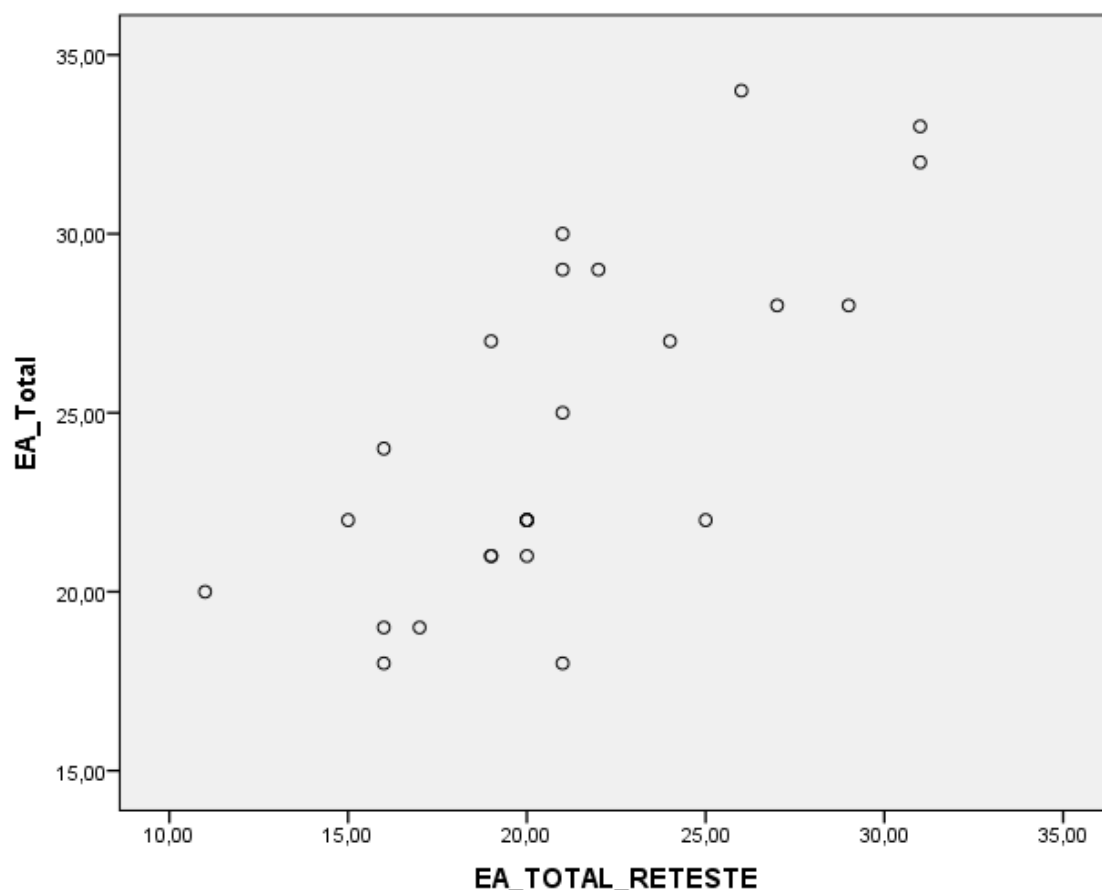
<b>Itens</b>	<b>Correlação Item- Total Corrigido</b>	<b>Alfa excluindo o item</b>
1. Não olho para trás depois de tomar uma decisão.	.305	.738
2. Sempre que faço uma escolha, fico curioso(a) sobre o que teria acontecido se tivesse escolhido de modo diferente.	.531	.657
3. Sempre que faço uma escolha, tento obter informação sobre o modo como correram as outras alternativas.	.619	.620
4. Se fizer uma escolha e ela correr bem, sentirei-me-ei algo fracassado se descobrir que a outra opção teria corrido melhor.	.385	.715
5. Quando penso na forma como me estou a sair na vida, frequentemente penso em oportunidades que não aproveitei.	.594	.625

### **ESTABILIDADE TEMPORAL**

Quanto à estabilidade temporal obteve-se um coeficiente de correlação de *Spearman* significativo e elevado entre as pontuações totais no teste e no reteste de .723 ( $p < .001$ ), sendo portanto bastante abonatório deste parâmetro.

A Figura 1 ilustra graficamente que as correlações teste-reteste são positivas e de magnitude elevada.





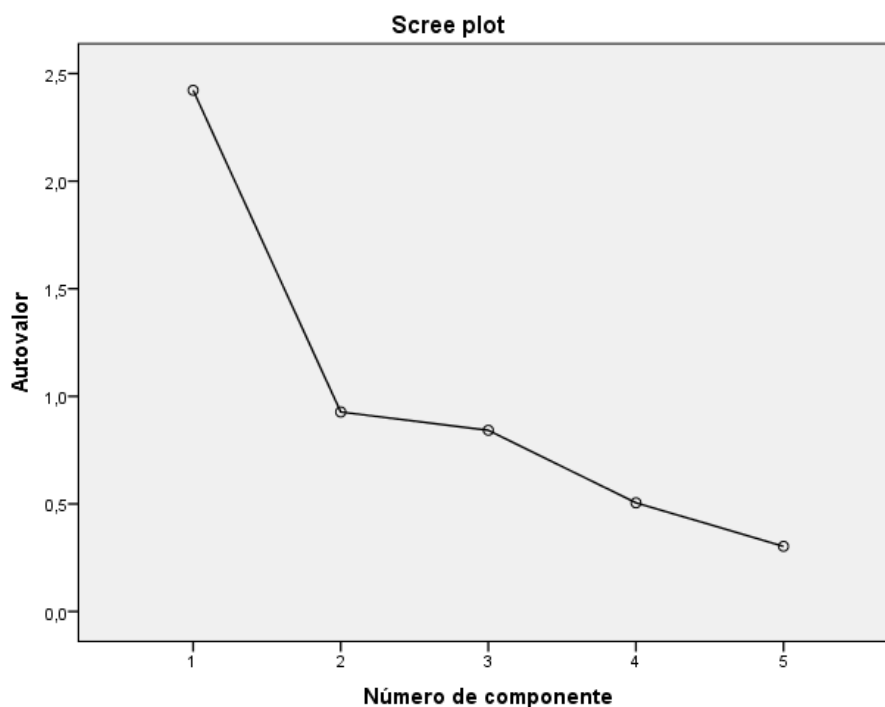
**Figura 1: Correlações entre as pontuações totais do teste e do reteste**

## **ANÁLISE FACTORIAL**

Para a análise da estrutura dimensional guiámo-nos pelos Critério de *Kaiser* (1958)<sup>7</sup> e do *Scree test* de *Cattell* (1966)<sup>8</sup>. O primeiro determina que devemos excluir fatores com raízes latentes inferiores a um e o segundo estabelece que o número ótimo de fatores é obtido quando a variação da explicação entre fatores consecutivos passa a ser pequena (isto é, quando, através da observação do respetivo gráfico, deixa de haver declive ou quando há uma alteração brusca no declive).<sup>2,9</sup> Além da consideração destes critérios, procurámos um compromisso entre o número de fatores (que, a princípio, deve ser o menor possível) e a sua interpretabilidade.<sup>10</sup> Seguindo a sugestão de *Kline*,<sup>9</sup> consideramos que os “pesos” (*loadings*) com valores  $> .30$  estão associados com o fator e que “pesos”  $> .60$  são elevados.

Antes de prosseguirmos com a análise fatorial, realizámos o teste KMO (*Kaiser-Meyer-Olkin*) e o teste de esferecidade de *Bartlett*, que são dois procedimentos estatísticos que permitem aferir a qualidade das correlações entre as variáveis, de forma a sabermos se é plausível realizar a análise fatorial.<sup>11</sup> Para o podermos fazer com segurança, o primeiro deve aproximar-se de um, o que se verificou com este estudo, em que KMO foi igual a .68; o segundo deve levar a rejeitar a hipótese nula, o que também aconteceu com os nossos dados ( $p < .001$ ).

A exploração da análise fatorial, efetuada sem qualquer rotação e sem definir o número de fatores (o único critério foi que fossem extraídos os componentes com raízes latentes superiores a um), resultou em apenas um componente com raiz latente superiores a um, o que levou a concluir pela unidimensionalidade da EA, cujo total explica 48.76% da variância. O gráfico correspondente ao *Scree test* de *Cattell* apresenta-se em baixo (Figura 2).



**Figura 2: *Scree plot* de *Cattell***

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 – Schwartz B, Ward A, Monterosso J, Lyubomirsky S, White K, Lehman DR. Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002; 83(5):1178-1197.
- 2 – Kline P. *The handbook of psychological testing*. 2nd Ed. London and New York: Routledge; 2000.
- 3 – DeVellis FR. *Scale development. Theory and applications*. London: Sage Publications; 1991.
- 4 – 53 – Almeida LS, Freire T. *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. 3ª Edição Revista e Ampliada. Braga: Psiquilíbrios; 2003.
- 5 – Pasquali L. *Psicometria – Teoria dos testes na Psicologia e Educação*. Petrópolis: Editora Vozes; 2003.
- 6 – Cohen J. A power primer. *Psychological Bulletin*. 1992; 112(1):155-159.
- 7 – Kaiser HF. The varimax criterion for analytic rotation in factor analysis. *Psychometrik*. 1958; 23:187-200.
- 8 – Cattell RB. The scree test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research*. 1966; 1:245-276.
- 9 – Kline P. *An Easy Guide to Factor Analysis*. London and New York: Routledge; 1994.
- 10 – Artes R. Aspectos estatísticos da análise factorial de escalas de avaliação. *Revista de Psiquiatria Clínica*. 1998; 25(5):8-17.
- 11 – Pestana MH, Gageiro JN. *Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS*. 3ª Edição Revista e Ampliada. Lisboa: Edições Sílabo; 2003

## **Anexo 2**

# **VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE ARREPENDIMENTO AO LONGO DA VIDA**

## QUESTIONÁRIO DE ARREPENDIMENTO AO LONGO DA VIDA (QALV)

O QALV (Macedo, 2012) é um questionário criado para avaliar diferentes aspetos do arrependimento e é constituído por 3 partes.

- **Parte A: Acontecimento com desfecho negativo**, onde se descreve um acontecimento, posteriormente categorizado, e sobre o qual se avaliam emoções sentidas, grau de controlo, arrependimento e reflexão sobre alternativas. O enunciado do questionário desta parte é o seguinte:

*A.0. Tente lembrar-se de um acontecimento recente, por exemplo no último mês, o qual teve um desfecho negativo e que potencialmente, pode vir a acontecer novamente. Descreva o acontecimento.* (categorização do acontecimento descrito, baseado nas categorias de Gilovich & Medvec (1994)<sup>1</sup> para os arrependimentos mais comuns - 8 opções: “1=Estudos”, “2=Relações Interpessoais”, “3=Relações Conjugais”, “4=Saúde/Bem estar próprio e de outros significativos”; “5=Carreira”; “6=Dinheiro e Investimentos”; “7=Miscelânea”; “8=Não responde”)

*A.1. Depois desse desfecho teve pensamentos sobre ele que o fizeram sentir-se:* (resposta segundo escala tipo Likert, com 4 opções de resposta: “0=Nada”, “1=Um pouco”, “2=Razoavelmente”, “3=Muito”)

*A.1.1. Triste;*

*A.1.4. Alegre;*

*A.1.2. Ansioso;*

*A.1.5. Satisfeito*

*A.1.3. Culpado;*

*A.2. Relativamente ao acontecimento/desfecho que descreveu, coloque uma cruz na opção que melhor descreve o grau de controlo que teve em relação a esse acontecimento/desfecho negativo:* (resposta segundo escala tipo Likert, com 4 opções de resposta: “0=Nada”, “1=Um pouco”, “2=Razoavelmente”, “3=Muito”)

A.3. *Sentiu-se arrependido por causa do que aconteceu:* (2 opções de resposta: “0=Não”, “1=Sim”)

A.4. *Pensou em alternativas para que no futuro as coisas corram como quer:* (2 opções de resposta: “0=Não”, “1=Sim”)

A5. *Depois de pensar nessas alternativas, sentiu-se:* (resposta segundo escala tipo Likert, com 4 opções de resposta: “0=Nada”, “1=Um pouco”, “2=Razoavelmente”, “3=Muito”)

A.5.1. *Triste;*

A.5.4. *Alegre;*

A.5.2. *Ansioso;*

A.5.5. *Satisfeito.*

A.5.3. *Culpado;*

**- Parte B: Arrependimento recente (último mês)**, em que se avalia o motivo (omissão ou comissão), emoções sentidas e consequência comportamental do arrependimento. O enunciado do questionário desta parte é o seguinte:

B.1. *Relativamente ao último mês, pense no maior arrependimento que sentiu. Aconteceu:* (2 opções de resposta: “1= por causa de alguma coisa que não fez”, “2= por causa de alguma coisa que fez”).

B.2. *Por causa desse arrependimento assinale em que grau sentiu alguma das seguintes emoções:* (resposta segundo escala tipo Likert, com 3 opções de resposta: “0=Nada”, “1=Razoavelmente”, “2=Muito”)

B.2.1. *Zangado;*

B.2.6. *Nostálgico;*

B.2.2. *Envergonhado;*

B.2.7. *Triste;*

B.2.3. *Enjoado;*

B.2.8. *Frustrado;*

B.2.4. *Contemplativo;*

B.2.9. *Sentimental;*

B.2.5. *Embaraçado;*

B.2.10. *Culpado;*

*B.2.11. Irritado;*

*B.2.13. Vazio;*

*B.2.12. Desesperado;*

*B.2.14. Não realizado.*

*B.3. Por causa desse arrependimento fez algumas das seguintes coisas: (2 opções de resposta: “0=Não”, “1=Sim”)*

*B.3.1. Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz;*

*B.3.2. Pensar sobre alternativas para que no futuro a s coisas corram melhor;*

*B.3.3. Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas.*

**Parte C: Arrependimento ao longo da vida**, em que se avalia o motivo (omissão ou comissão), emoções sentidas e consequência comportamental do arrependimento. O enunciado do questionário desta parte é o seguinte:

*C.1. Relativamente a toda a sua vida, pense no maior arrependimento que sentiu. Aconteceu: (2 opções de resposta: “1= por causa de alguma coisa que não fez”, “2= por causa de alguma coisa que fez”).*

*C.2. Por causa desse arrependimento assinale em que grau sentiu alguma das seguintes emoções: (resposta segundo escala tipo Likert, com 3 opções de resposta: “0=Nada”, “1=Razoavelmente”, “2=Muito”)*

*C.2.1. Zangado;*

*C.2.8. Frustrado;*

*C.2.2. Envergonhado;*

*C.2.9. Sentimental;*

*C.2.3. Enjoado;*

*C.2.10. Culpado;*

*C.2.4. Contemplativo;*

*C.2.11. Irritado;*

*C.2.5. Embaraçado;*

*C.2.12. Desesperado;*

*C.2.6. Nostálgico;*

*C.2.13. Vazio;*

*C.2.7. Triste;*

*C.2.14. Não realizado.*

*C.3. Por causa desse arrependimento fez algumas das seguintes coisas: (2 opções de resposta: “0=Não”, “1=Sim”)*

*C.3.1. Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz;*

*C.3.2. Pensar sobre alternativas para que no futuro a s coisas corram melhor;*

*C.3.3. Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas.*

## **PARTICIPANTES**

Os dados colhidos no preenchimento do QALV foram obtidos numa amostra de conveniência, a mesma que serviu de base à presente dissertação.

Um grupo de 25 estudantes (28.7%) da UC, dos quais 21 (84.0%) eram do sexo feminino, voltou a preencher o questionário do QALV após quatro a seis semanas, de modo a estudar a estabilidade temporal do mesmo. A idade média desta amostra foi de 22.40 anos (DP=5.000). A grande maioria eram solteiros (96.0%) e de nacionalidade portuguesa (88.0%).

## **ANÁLISE DESCRITIVA**

As tabelas 1 a 4 apresentam as frequências de resposta aos itens da parte A do QALV. Nos participantes com categoria de resposta igual a 8 no item A.0. (“Não responde”), não foram consideradas as respostas aos itens A.2. a A.5..

Verifica-se que, nesta amostra de estudantes, as categorias de situações com desfecho negativo mais frequentes são as referentes aos estudos e às relações interpessoais, ambos com mais de 20% (tabela 1). Verifica-se também que, nesta amostra, as situações com desfecho negativo descritas pelos participantes associaram-se mais a emoções como a tristeza e menos a alegria ou a satisfação (tabela 2). Quanto ao grau de controlo que o participante admite ter em relação a esse acontecimento com desfecho negativo é muito variado (tabela 2). Observa-se que a maioria dos participantes se sentiu arrependido com o que aconteceu (58.5%) e que quase todos pensaram em alternativas (96.3%) como se pode verificar na tabela 3. Após pensar em



alternativas, os participantes associaram as emoções sentidas menos à tristeza ou à culpa, mas não associaram mais a qualquer das emoções apresentadas (tabela 4).

**Tabela 1: Distribuição das categorias de resposta ao item A.0. da parte A do QALV (N=87)**

Itens	Frequências de categorias de resposta							
	1 n (%)	2 n (%)	3 n (%)	4 n (%)	5 n (%)	6 n (%)	7 n (%)	8 n (%)
A.0. Tente lembrar-se de um acontecimento recente, por exemplo no último mês, o qual teve um desfecho negativo e que potencialmente, pode vir a acontecer novamente. Descreva o acontecimento.	27 (31.0)	21 (24.1)	12 (13.8)	3 (3.4)	9 (10.3)	3 (3.4)	7 (8.0)	5 (5.7)
Md=2.00; Mo=1; Variação 1-8								

**Legenda:** **1.** Estudos; **2.** Relações Interpessoais; **3.** Relações Conjugais; **4.** Saúde/Bem-estar próprio e de outros significativos; **5.** Carreira; **6.** Dinheiro e Investimentos; **7.** Miscelânea; **8.** Não responde; Md, Mediana; Mo, Moda.

**Tabela 2: Distribuição das respostas ao item A.1. (tipo de emoção) e A.2. (grau de controlo) da parte A do QALV (N=82)**

Itens	Frequências de respostas			
	Nada n (%)	Um Pouco n (%)	Razo- velmente n (%)	Muito n (%)
A.1.1. Triste M±dp=2.15±0.931; Md=2.00; Mo=3; Var 0-3.	3 (3.7)	21 (25.6)	19 (23.2)	39 (47.6)
A.1.2. Ansioso M±dp =1.79±1.051; Md=2.00; Mo=3; Var 0-3.	11 (13.4)	22 (26.8)	22 (26.8)	27 (32.9)
A.1.3. Culpado M±dp =1.57±1.054; Md=2.00; Mo=1; Var 0-3.	15 (18.3)	25 (30.5)	22 (26.8)	20 (24.4)
A.1.4. Alegre M±dp =0.22±0.588; Md=0.00; Mo=0; Var 0-3.	70 (85.4)	7 (8.5)	4 (4.9)	1 (1.2)
A.1.5. Satisfeito M±dp =0.23±0.573; Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	69 (84.1)	7 (8.5)	6 (7.3)	0 (0.0)
A.2. (...) grau de controlo que teve em relação a esse acontecimento/desfecho negativo. M±dp=1.66±0.933; Md=2.00; Mo=2; Var 0-3.	11 (13.4)	21 (25.6)	35 (42.7)	15 (18.3)

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação.

**Tabela 3: Distribuição das respostas ao item A.3. e A.4. da parte A do QALV (N=82)**

Itens	Frequências de respostas	
	Não n (%)	Sim n (%)
A.3. Sentiu-se arrependido por causa do que aconteceu M±dp =0.59±0.496; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	34 (41.5)	48 (58.5)
A.4. Pensou em alternativas para que no futuro as coisas corram como quer M±dp =0.96±0.189; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	3 (3.7)	79 (96.3)

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação.

**Tabela 4: Distribuição das respostas ao item A.5. da parte A do QALV (N=82)**

Itens	Frequências de respostas			
	Nada n (%)	Um Pouco n (%)	Razo- velmente n (%)	Muito n (%)
A.5.1. Triste M±dp=1.09±0.919; Md=1.00; Mo=1; Var 0-3.	25 (30.5)	31 (37.8)	20 (24.4)	6 (7.3)
A.5.2. Ansioso M±dp=1.37±1.060; Md=1.00; Mo=1; Var 0-3.	21 (25.6)	25 (30.5)	21 (25.6)	15 (18.3)
A.5.3. Culpado M±dp=0.90±0.897; Md=1.00; Mo=0; Var 0-3.	32 (39.0)	21 (37.8)	14 (17.1)	5 (6.1)
A.5.4. Alegre M±dp =1.05±0.980; Md=1.00; Mo=0; Var 0-3.	30 (36.6)	25 (30.5)	20 (24.4)	7 (8.5)
A.5.5. Satisfeito M±dp=1.18±0.891; Md=1.00; Mo=1; Var 0-3.	20 (24.4)	33 (40.2)	23 (28.0)	6 (7.3)

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação

As tabelas 5 a 10 apresentam as frequências de resposta aos itens da parte B e C do QALV.

Verifica-se que, nesta amostra de estudantes, a maioria associa o maior arrependimento recente (no último mês) à omissão (57.5%) e o maior arrependimento de toda a vida associa-se igualmente à omissão e à comissão (tabela 5 e 6). Também se verifica que as emoções que os participantes associam ao arrependimento recente são sentirem-se zangados, nostálgicos, tristes, frustrados, sentimentais, culpados e irritados (tabela 7); enquanto em relação ao arrependimento de toda a vida associam sentirem-se tristes e culpados (tabela 8). Tanto no maior arrependimento recente como no ao longo da vida a maioria ficou a remoer sobre o que fez ou não fez, a pensar sobre alternativas para o futuro e tem intenção de colocar em prática essas alternativas (tabela 9 e 10).

Os coeficientes de correlação de *Spearman*, entre as respostas do teste e do reteste, são apresentados nas tabelas 6, 8 e 10 referentes aos itens sobre o arrependimento ao longo da vida.

Verifica-se uma correlação moderada, significativa e positiva entre as resposta do teste e reteste sobre ficar a remoer sobre o que fez ou não e para algumas emoções associadas ao arrependimento ao longo da vida: Zangado, Envergonhado, Enjoado, Contemplativo, Embaraçado, Triste, Sentimental, Culpado, Irritado, Desesperado, com uma magnitude de .388 (Embaraçado) a .684 (Irritado). Apesar disso, verifica-se que não existe correlação significativa entre as respostas do teste e do reteste relativamente ao motivo do arrependimento (omissão ou comissão), em pensar ou não sobre alternativas, ter a intenção ou não de as colocar em prática e para as restantes emoções associadas ao arrependimento ao longo da vida: Nostálgico, Frustrado, Vazio, Não realizado.

**Tabela 5: Distribuição das respostas ao item B.1. (último mês) do QALV (N=87)**

Itens	Frequências de respostas	
	O n (%)	C n (%)
B.1. Relativamente ao último mês, pense no maior arrependimento que sentiu. Aconteceu: M±dp =1.43±0.497; Md=1.00; Mo=1; Var 1-2.	50 (57.5)	37 (42.5)

**Legenda:** O – omissão/ por alguma coisa que não fez; C – comissão/ por alguma coisa que fez; M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação

**Tabela 6: Distribuição das respostas ao item C.1. (ao longo de toda a vida) do QALV (N=87) e Correlação de Spearman entre as respostas do teste e do reteste.**

Itens	Frequências de respostas		rS
	O n (%)	C n (%)	
C.1. Relativamente a toda a sua vida, pense no maior arrependimento que sentiu. Aconteceu: M±dp=1.49±0.503; Md=1.00; Mo=1; Var 1-2.	44 (50.6)	43 (49.4)	NS

**Legenda:** O – omissão/ por alguma coisa que não fez; C – comissão/ por alguma coisa que fez; M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação; rS, Coeficiente de correlação de Spearman entre o teste e o reteste; NS, Não Significativo.

**Tabela 7: Distribuição das respostas ao item B.2. (último mês) do QALV (N=87)**

Itens	Frequências de respostas		
	Nada n (%)	Razoavelmente n (%)	Muito n (%)
B.2.1. Zangado Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	22 (25.3)	43 (49.4)	22 (25.3)
B.2.2. Envergonhado Md=1.00; Mo=0; Var 0-2.	39 (44.8)	30 (34.5)	18 (20.7)
B.2.3. Enjoado Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	76 (87.4)	8 (9.2)	3 (3.4)
B.2.4. Contemplativo Md=1.00; Mo=0; Var 0-2.	43 (49.4)	32 (36.8)	12 (13.8)
B.2.5. Embaraçado Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	51 (58.5)	25 (28.7)	11 (12.6)
B.2.6. Nostálgico Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	34 (39.1)	35 (40.2)	18 (20.7)
B.2.7. Triste Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	15 (17.2)	38 (43.7)	34 (39.1)
B.2.8. Frustrado Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	21 (24.1)	38 (43.7)	28 (32.2)
B.2.9. Sentimental Md=1.00; Mo=1 <sup>a</sup> ; Var 0-2.	19 (21.8)	36 (41.4)	32 (36.8)
B.2.10. Culpado Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	20 (23.0)	43 (49.4)	24 (27.6)
B.2.11. Irritado Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	32 (36.8)	35 (40.2)	20 (23.0)
B.2.12. Desesperado Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	55 (63.2)	20 (23.0)	12 (13.8)
B.2.13. Vazio Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	59 (67.8)	17 (19.5)	11 (12.6)
B.2.14. Não realizado Md=1.00; Mo=0; Var 0-2.	41 (47.1)	28 (32.2)	18 (20.7)

**Legenda:** Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação; a. Menor valor da Mo.

**Tabela 8: Distribuição das respostas ao item C.2. (ao longo de toda a vida) do QALV (N=87) e Correlação de Spearman entre as respostas do teste e do reteste.**

Itens	Frequências de respostas			rS; p
	Nada n (%)	Razoavelmente n (%)	Muito n (%)	
C.2.1. Zangado Md=1.00; Mo=2; Var 0-2.	20 (23)	33 (37.9)	34 (39.1)	.464; <b>p=.019</b>
C.2.2. Envergonhado Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	27 (31.0)	33 (37.9)	27 (31.0)	.529; <b>p=.007</b>
C.2.3. Enjoado Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	66 (75.9)	11 (12.6)	10 (11.5)	.580; <b>p=.002</b>
C.2.4. Contemplativo Md=1.00; Mo=0; Var 0-2	43 (49.4)	28 (32.2)	16 (18.4)	.457; <b>p=.022</b>
C.2.5. Embaraçado Md=1.00; Mo=0; Var 0-2.	35 (40.2)	34 (39.1)	18 (20.7)	.388; <u>p=.055</u>
C.2.6. Nostálgico Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	31 (35.6)	27 (31.0)	29 (33.3)	NS
C.2.7. Triste Md=1.00; Mo=2; Var 0-2.	13 (14.9)	36 (41.4)	38 (43.7)	.593; <b>p=.002</b>
C.2.8. Frustrado Md=1.00; Mo=1; Var 0-2.	24 (27.6)	32 (36.8)	31 (35.6)	NS
C.2.9. Sentimental Md=1.00; Mo=1 <sup>a</sup> ; Var 0-2.	25 (28.7)	31 (35.6)	31 (35.6)	.395; <b>p=.050</b>
C.2.10. Culpado Md=1.00; Mo=2; Var 0-2.	13 (14.9)	34 (39.1)	40 (46.4)	.445; <b>p=.026</b>
C.2.11. Irritado Md=1.00; Mo=0; Var 0-2.	33 (37.9)	30 (34.5)	24 (27.6)	.684; <b>p&lt;.001</b>
C.2.12. Desesperado Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	54 (62.1)	19 (21.8)	14 (16.1)	.523; <b>p=.007</b>
C.2.13. Vazio Md=0.00; Mo=0; Var 0-2.	52 (59.8)	19 (21.8)	16 (18.4)	NS
C.2.14. Não realizado Md=1.00; Mo=0 <sup>a</sup> ; Var 0-2.	33 (37.9)	33 (37.9)	21 (24.1)	NS

**Legenda:** Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação; a. Menor valor da Mo; rS, Coeficiente de correlação de Spearman entre o teste e o reteste; NS, Não Significativo

**Tabela 9: Distribuição das respostas ao item B.3. (último mês) do QALV (N=87)**

Itens	Frequências de respostas	
	Não n (%)	Sim n (%)
B.3.1. Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz M±dp=0.82±0.390; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	16 (18.4)	71 (81.6)
B.3.2. Pensar sobre alternativas para que no futuro as coisas corram melhor M±dp=0.92±0.274; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	7 (8.0)	80 (92.0)
B.3.3. Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas M±dp=0.86±0.347; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	12 (13.8)	75 (86.2)

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação; a, Menor valor da Mo.

**Tabela 10: Distribuição das respostas ao item C.3. (ao longo de toda a vida) do QALV (N=87) e Correlação de Spearman entre as respostas do teste e do reteste.**

Itens	Frequências de respostas		rS; p
	Não n (%)	Sim n (%)	
C.3.1. Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz M±dp=0.89±0.321; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	10 (11.5)	77 (88.5)	.692; p<.001
C.3.2. Pensar sobre alternativas para que no futuro as coisas corram melhor M±dp=0.91±0.291; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	8 (9.2)	79 (90.8)	NS
C.3.3. Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas M±dp=0.90±0.306; Md=1.00; Mo=1; Var 0-1.	9 (10.3)	78 (89.7)	NS

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio-padrão; Md, Mediana; Mo, Moda; Var, Variação; a, Menor valor da Mo; rS, Coeficiente de correlação de Spearman entre o teste e o reteste; NS, Não Significativo.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1 – Gilovich T, Medvec VH. The temporal pattern to the experiences of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994; 67(3):357-365.



## **Anexo 3**

**ANÁLISE DESCRITIVA, PONTUAÇÕES  
MÉDIAS (AMOSTRA TOTAL),  
CORRELAÇÕES E COMPARAÇÃO DE  
PONTUAÇÕES MÉDIAS (GRUPOS) –  
TABELAS**

**Tabela 1: Características da amostra - distribuição da idade por sexos (N=87)**

<b>Idade</b>	<b>Sexo Masculino n(%)</b>	<b>Sexo Feminino n(%)</b>	<b>Total N(%)</b>
17-20	6 (6.9)	26 (29.9)	32 (36.8)
21-24	13 (14.9)	24 (27.6)	37 (42.5)
25-30	2 (2.3)	8 (9.2)	10 (11.5)
30-38	2 (2.3)	6 (6.9)	8 (9.2)
<b>Total</b>	<b>23 (26.4)</b>	<b>64 (73.6)</b>	<b>87 (100)</b>

**Tabela 2 - Proporção de emoções por nível de arrependimento – Teste de Qui-quadrado**

<b>Emoção</b>	<b>Arrependimento</b>		<b>Teste</b>
Razoavelmente e Muito	<b>NÃO n(%)</b>	<b>SIM n(%)</b>	<b>X<sup>2</sup>; p OR; IC95%</b>
<b>Triste</b>	20 (58.8)	38 (79.2)	3.979; <b>p=.041</b> OR 2.660; IC95% 1.003-7.056
Ansioso	18 (52.9)	31 (64.6)	1.122; p=.203
<b>Culpado</b>	6 (17.6)	36 (75.0)	26.202; <b>p&lt;.001</b> OR 14.000; IC95% 4.672-41.949
<b>Alegre</b>	5 (14.7)	0 (0.0)	7.517; <b>p=.010</b>
<b>Satisfeito</b>	5 (14.7)	1 (2.1)	4.676; <b>p=.042</b> OR .123; IC95% .014-1.110

**Legenda:** X<sup>2</sup>, valor de qui-quadrado de *Pearson*; p, significância; OR, *Odds ratio*/ razão das possibilidades; IC95%, Intervalo de Confiança de 95%.

**Tabela 3 - Média de emoções por nível de arrependimento – Teste T de Student para amostras independentes**

<b>Emoção</b>	<b>Arrependimento</b>		<b>Teste</b>
Razoavelmente e Muito	<b>NÃO n=34 M±dp</b>	<b>SIM n=48 M±dp</b>	<b>t (gl); p</b>
<b>Triste</b>	1.88±.913	2.33±.907	-2.212 (80); <b>p=.030</b>
Ansioso	1.62±1.015	1.92±1.069	-1.274 (80); p=.206
<b>Culpado</b>	.76±.819	2.15±.799	-7.635 (80); <b>p&lt;.001</b>
<b>Alegre</b>	.41±.821	.08±.279	2.243 (38.453); <b>p=.031</b>
Satisfeito	.35±.734	.15±.412	1.488 (47.718);p=.143

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; t, valor de t de *Student*; gl, graus de liberdade; p, significância.

**Tabela 4 - Comparação de pontuações médias de emoções antes e depois de pensar em alternativas – Teste T de Student para medidas repetidas**

Emoção	Pensar em alternativas		Teste
	Antes n=3 M±dp	Depois n=79 M±dp	
Razoavelmente e Muito			t (g.l); p
<b>Triste</b>	2.15±.931	1.09±.919	10.920 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Ansioso</b>	1.79±.1.051	1.37±1.060	4.156 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Culpado</b>	1.57±1.054	.90±.897	7.171 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Alegre</b>	.22±.588	1.05±.980	-8.610 (81); <b>p&lt;.001</b>
<b>Satisfeito</b>	.23±.573	1.18±.891	-10.196 (81); <b>p&lt;.001</b>

Legenda: M±dp, Média ± desvio padrão; t, valor de t de Student; gl, graus de liberdade; p, significância.

**Tabela 5 - Proporção de emoções por motivo (omissão ou comissão) no arrependimento recente (no último mês) – Teste de Qui-quadrado**

Emoção	Motivo		Teste
	OMISSÃO n(%)	COMISSÃO n(%)	
Razoavelmente e Muito			X <sup>2</sup> ; p OR; IC95%
Zangado	37 (74.0)	28 (75.7)	.032; p=.531
Envergonhado	26 (52.0)	22 (59.5)	.478; p=.318
Enjoado	7 (14.0)	4 (10.8)	.196; p=.459
Contemplativo	25 (48.0)	20 (54.1)	.312; p=.367
Embaraçado	22 (44.0)	14 (37.8)	.333; p=.361
Nostálgico	32 (64.0)	21 (56.8)	.469; p=.321
Triste	40 (80.0)	32 (86.5)	.627; p=.310
Frustrado	37 (74.0)	29 (78.4)	.223; p=.416
<b>Sentimental</b>	44 (88.0)	24 (64.9)	<b>6.668; p=.010</b> OR .252; IC95% .085-.747
Culpado	37 (74.0)	30 (81.1)	.602; p=.304
Irritado	33 (66.0)	22 (59.5)	.391; p=.344
Desesperado	21 (42.0)	11 (29.7)	1.377; p=.172
Vazio	16 (32.0)	12 (32.4)	.002; p=.573
<b>Não realizado</b>	33 (66.0)	13 (35.1)	<b>8.130; p=.004</b> OR .279; IC95% .114-.682

Legenda: X<sup>2</sup>, valor de qui-quadrado de Pearson; p, significância; OR, Odds ratio/ razão das possibilidades; IC95%, Intervalo de Confiança de 95%.

**Tabela 6 - Proporção de emoções por motivo (omissão ou comissão) no arrependimento ao longo da vida – Teste de Qui-quadrado**

Emoção	Motivo		Teste <b>X<sup>2</sup>; p</b> <b>OR; IC95%</b>
	<b>OMISSÃO</b> n(%)	<b>COMISSÃO</b> n(%)	
Razoavelmente e Muito			
Zangado	36 (81.8)	31 (72.1)	1.162; p=.205
<b>Envergonhado</b>	24 (54.5)	36 (83.7)	<b>8.649; p=.003</b> OR .4.286; IC95% 1.571-11.694
Enjoado	8 (18.2)	13 (30.2)	1.725; p=.144
Contemplativo	22 (50.0)	22 (51.2)	.012; p=.542
<b>Embaraçado</b>	22 (50.0)	30 (69.8)	<b>3.534; p=.048</b> OR 2.308; IC95% .958-5.558
<b>Nostálgico</b>	34 (77.3)	22 (51.2)	<b>6.464; p=.010</b> OR .308; IC95% .122-.777
Triste	40 (90.9)	34 (79.1)	2.398; p=.106
<b>Frustrado</b>	36 (81.8)	27 (62.8)	<b>3.941; p=.040</b> OR .375; IC95% .140-1.004
Sentimental	34 (77.3)	28 (65.1)	1.569; p=.155
<b>Culpado</b>	32 (72.7)	42 (97.7)	<b>10.649; p=.001</b> OR 15.750; IC95% 1.946-127.489
Irritado	28 (63.6)	26 (60.5)	.093; p=.467
Desesperado	16 (36.4)	17 (39.5)	.093; p=.467
Vazio	16 (36.4)	19 (44.2)	.553; p=.300
<b>Não realizado</b>	33 (75.0)	21 (48.8)	<b>6.323; p=.011</b> OR .318; IC95% .128-.788

**Legenda:** X<sup>2</sup>, valor de qui-quadrado de *Pearson*; p, significância; OR, *Odds ratio*/ razão das possibilidades; IC95%, Intervalo de Confiança de 95%.

**Tabela 7 - Comparação de pontuações medianas de emoções no arrependimento recente (último mês) e no arrependimento ao longo da vida – Teste de Wilcoxon**

Emoção	Arrependimento				Teste  Z; p
	Recente		Vida		
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
Razoavelmente e Muito					
Zangado	1 (2)	1.00±.715	1 (1)	1.16±.776	-1.692; p=.091
<b>Envergonhado</b>	1 (1)	.76±.777	1 (2)	1.00±.792	-2.087; <b>p=.037</b>
<b>Enjoado</b>	0 (0)	.16±.454	0 (0)	.36±.682	-2.520; <b>p=.012</b>
Contemplativo	1 (1)	.64±.715	1(1)	.69±.767	-.577; p=.564
<b>Embaraçado</b>	0 (1)	.54±.712	1 (1)	.80±.760	-2.833; <b>p=.005</b>
<b>Nostálgico</b>	1 (1)	.82±.755	1 (2)	.98±.835	-1.786; <b>p=.074</b>
Triste	1 (1)	1.22±.722	1 (1)	1.29±.714	-.810; p=.418
Frustrado	1 (1)	1.08±.750	1 (2)	1.08±.796	.000; p=1.00
Sentimental	1 (1)	1.15±.755	1 (2)	1.07±.804	-1.036; p=.300
<b>Culpado</b>	1 (1)	1.05±.714	1 (1)	1.31±.720	-2.935; <b>p=.003</b>
Irritado	1 (1)	.86±.765	1 (2)	.90±.807	-.461; p=.645
Desesperado	0 (1)	.51±.729	0 (1)	.54±.760	-.498; p=.618
Vazio	0 (1)	.45±.711	0 (1)	.59±.786	-1.709; p=.087
Não realizado	1 (1)	.74±.784	1 (1)	.86±.780	-1.484; p=.138

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; Z, valor de Wilcoxon; p, significância.

**Tabela 8 – Comparação das pontuações medianas nas variáveis de interesse por categoria do problema com desfecho negativo descrito – Teste de *Kruskal-Wallis***

Variáveis de Interesse	X <sup>2</sup>	p
EA	4.307	NS
EMP Total	1.993	NS
PAO	1.449	NS
PSP	4.977	NS
IMCP Total	1.613	NS
PE	1.810	NS
EPP	1.625	NS
PP	2.354	NS
<b>QPP Total</b>	12.228	<b>.007</b>
<b>PR</b>	11.872	<b>.008</b>
<b>II</b>	12.434	<b>.006</b>
D	3.883	NS
AH	.401	NS
AN	1.924	NS
AV/ AP	1.089	NS
Stresse	1.130	NS
Apoio	1.017	NS
ESP - Pr	2.618	NS

**Legenda:** NS, Não Significativo; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Percepção de stresse; Apoio, Percepção de apoio; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 9 – Pares de comparação de pontuações medianas/ médias por categoria do acontecimento com desfecho negativo – Teste U de Mann-Whitney**

Variáveis de Interesse	Categorias				U; p
	Estudos (1) 27 (31.0%)	Relações Interpessoais (2) 21 (24.1%)	Relações Conjugais (3) 12 (13.8%)	Carreira (5) 9 (10.3%)	
	Md (ii) M (dp)				
<b>QPP Total</b>	25.0 (14.00) 27.56±11.963	26.0 (15.00) 27.52±11.316	22.5 (9.00) 24.75±10.575	9.0 (13.00) 12.67±13.509	1 vs.2: 280.50; NS 1 vs.3: 135.50; NS <b>1 vs 5: 34.00; p=.001</b> 2 vs 3: 106.50; NS <u>2 vs 5: 28.00; p=.003</u> 3 vs 5: 16.50; p=.008
<b>PR</b>	14.0 (8.00) 14.15±5.769	14.0 (8.00) 15.71±5.596	12.5 (5.00) 13.83±5.622	6.0 (7.50) 7.56±6.598	1 vs.2: 240.50; NS 1 vs.3: 154.00; NS 1 vs 5: 44.50; p=.005 2 vs 3: 97.50; NS <u>2 vs 5: 25.00; p=.002</u> 3 vs 5: 17.00; p=.008
<b>II</b>	11.0 (6.00) 13.41±6.582	11.0 (8.50) 11.81±6.137	10.0 (9.75) 10.92±5.728	3.0 (7.50) 5.11±7.026	1 vs.2: 242.50; NS 1 vs.3: 119.00; NS <b>1 vs 5: 32.50; p=.001</b> 2 vs 3: 113.00; NS 2 vs 5: 33.00; p=.005 3 vs 5: 20.00; p=.015

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; NS, Não significativo; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade.

**Tabela 10 - Pontuações médias nas variáveis de interesse por grupos de arrependimento após acontecimento com desfecho negativo descrito – Teste T de *Student* para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Arrependimento		Test T
	NÃO n=34 M±dp	SIM n=48 M±dp	
Pontuações médias			t (g.l); p
<b>EA</b>	20.03±5.579	23.69±5.965	-2.809 (80); <b>p=.006</b>
EMP Total	129.21±18.328	134.40±20.849	-1.167 (80); p=.247
PAO	74.68±12.593	76.02±13.862	-.449 (80); p=.655
<b>PSP</b>	54.53±8.525	58.38±9.252	-1.915 (80); <b>p=.059</b>
<u>IMCP Total</u>	31.94±8.053	35.54±8.766	-1.894 (80); <u>p=.062</u>
<b>PE</b>	10.09±2.789	11.88±3.200	-2.624 (80); <b>p=.010</b>
EPP	11.03±3.289	11.90±3.026	-1.232 (80); p=.222
PP	10.82±2.418	11.77±2.962	-1.536 (80); p=.128
<b>QPP Total</b>	21.03±10.041	28.17±12.492	-2.758 (80); <b>p=.007</b>
<b>PR</b>	11.97±4.957	14.85±6.371	-2.207 (80); <b>p=.030</b>
<b>II</b>	9.06±5.586	13.31±6.592	-3.062 (80); <b>p=.003</b>
<b>D</b>	30.74±11.421	37.27±13.116	-2.343 (80); <b>p=.022</b>
<b>AH</b>	18.44±6.205	22.10±8.006	-2.233 (80); <b>p=.028</b>
<b>AN</b>	49.18±16.641	59.38±20.086	-2.428 (80); <b>p=.017</b>
AV/ AP	29.94±6.706	27.50±6.776	1.614 (80); p=.110
Stresse	20.68±3.462	21.48±4.151	-.923 (80); p=.359
<b>Apoio</b>	3.06±1.071	2.50±1.111	2.277 (80); <b>p=.025</b>
ESP - Pr	1.50±0.615	1.75±0.838	-1.479 (80); p=.143

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Perceção de stresse; Apoio, Perceção de apoio; ESP - Pr, Perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.



**Tabela 11 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse por grupos de quem ficou ou não a remoer sobre o que fez/não fez no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	“Remoer”				Test U
	NÃO n=16		SIM n=71		U; p
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>EA</b>	20.0 (9.50)	17.63±5.852	23.0 (8.00)	23.38±5.665	272.50; <b>p=.001</b>
<b>EMP Total</b>	122.0 (31.25)	120.63±22.774	134.0 (33.00)	133.87±20.388	398.50; <b>p=.063</b>
<b>PAO</b>	72.5 (21.00)	70.63±15.840	75.0 (20.00)	76.04±13.410	461.50; p=.243
<b>PSP</b>	50.5 (13.00)	50.00±9.223	58.0 (14.00)	57.83±9.260	324.00; <b>p=.007</b>
<b>IMCP Total</b>	32.0 (8.50)	31.44±5.621	34.0 (10.00)	34.51±9.347	469.00; p=.277
<b>PE</b>	10.0 (3.75)	9.94±1.982	11.0 (4.00)	11.42±3.294	425.00; p=.115
<b>EPP</b>	12.0 (3.00)	11.06±2.489	11.0 (4.00)	11.52±3.455	566.50; p=.987
<b>PP</b>	10.0 (3.50)	10.44±2.250	12.0 (4.00)	11.56±2.965	459.00; p=.229
<b>QPP Total</b>	16.0 (10.75)	18.06±12.450	26.0 (14.00)	27.54±11.404	268.00; <b>p=.001</b>
<b>PR</b>	10.0 (5.50)	10.69±6.478	14.0 (9.00)	14.73±5.799	313.00; <b>p=.005</b>
<b>II</b>	5.0 (7.50)	7.38±6.386	11.0 (7.00)	12.80±6.191	283.50; <b>p=.002</b>
<b>D</b>	30.0 (12.00)	30.75±13.762	32.0 (17.00)	36.66±14.071	403.50; <b>p=.071</b>
<b>AH</b>	16.0 (10.25)	18.69±6.237	19.0 (8.00)	21.37±7.724	458.50; p=.229
<b>AN</b>	45.0 (16.75)	49.44±18.092	52.0 (21.00)	58.03±20.826	399.00; <b>p=.064</b>
<b>AV/ AP</b>	31.0 (8.50)	29.75±8.653	28.0 (9.00)	27.85±6.716	441.50; p=.165
<b>Stresse</b>	19.0 (4.75)	19.69±3.177	21.0 (5.00)	21.52±3.898	402.00; <b>p=.068</b>
<b>Apoio</b>	4.0 (2.00)	3.06±1.340	3.0 (1.00)	2.59±1.103	408.50; <b>p=.070</b>
<b>ESP - Pr</b>	1.5 (1.00)	1.63±.957	2.0 (1.00)	1.70±.800	529.50; p=.645

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Percepção de stresse; Apoio, Percepção de apoio; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 12 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse por grupos de quem ficou ou não a remoer sobre o que fez/não fez no arrependimento ao longo da vida – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	“Remoer”				Test U
	NÃO n=10		SIM n=77		
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>EA</b>	17.0 (10.75)	16.50±6.294	22.0 (7.50)	23.08±5.682	181.00; <b>p=.007</b>
EMP Total	123.0 (35.25)	122.70±26.525	133.0 (32.00)	132.57±20.512	305.50; p=.290
PAO	70.5 (16.75)	71.60±15.672	75.0 (20.00)	75.49±13.761	324.00; p=.417
PSP	55.0 (19.50)	51.10±12.706	57.0 (14.50)	57.08±9.112	292.50; p=.218
IMCP Total	33.0 (10.75)	31.80±5.269	33.0 (10.00)	34.22±9.021	323.00; p=.409
PE	10.5 (3.50)	10.80±2.821	11.0 (4.00)	11.19±3.191	358.50; p=.723
EPP	10.5 (4.50)	10.50±2.991	11.0 (4.00)	11.56±3.327	330.00; p=.462
PP	11.5 (3.50)	10.50±2.550	11.0 (3.50)	11.47±2.905	335.50; p=.507
<u>QPP Total</u>	19.0 (12.25)	19.50±13.302	15.0 (15.50)	26.61±11.788	243.50; <u>p=.060</u>
PR	11.0 (7.50)	11.40±7.230	14.0 (8.50)	14.32±5.906	268.00; p=.119
<u>II</u>	8.5 (8.00)	8.10±6.420	11.0 (8.00)	12.29±6.442	245.50; <u>p=.063</u>
<b>D</b>	24.5 (13.50)	30.20±17.080	32.0 (15.50)	36.27±13.672	236.00; <b>p=.047</b>
AH	16.5 (7.00)	17.40±5.739	19.0 (9.00)	21.32±7.627	259.50; p=.094
<b>AN</b>	42.5 (12.50)	47.60±21.485	52.0 (20.00)	57.60±20.260	210.00; <b>p=.020</b>
AV/ AP	28.0 (10.00)	28.90±8.647	29.0 (9.50)	28.10±6.929	345.00; p=.594
Stresse	21.0 (2.25)	20.40±1.897	21.0 (5.00)	21.29±4.006	335.50; p=.508
Apoio	3.0 (1.00)	3.00±1.247	3.0 (2.00)	2.64±1.146	307.00; p=.282
ESP - Pr	1.0 (1.00)	1.50±1.080	2.0 (1.00)	1.71±.792	312.5; p=.292

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Perceção de stresse; Apoio, Perceção de apoio; ESP - Pr, Perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 13 – Pontuações medianas nas variáveis de interesse por grupos de quem ficou ou não a pensar em alternativas no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Pensar em Alternativas				Test U
	NÃO n=7		SIM n=80		U; p
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
EA	27.0 (11.00)	26.00±6.110	22.0 (7.75)	22.00±6.023	173.00; p=.094
EMP Total	140.0 (21.00)	132.43±30.708	130.5 (32.25)	131.35±20.594	227.00; p=.408
PAO	83.0 (9.00)	77.29±16.419	73.5 (20.00)	74.85±13.816	223.00; p=.374
PSP	58.0 (15.00)	55.14±15.269	56.5 (14.00)	56.50±9.187	262.00; p=.779
IMCP Total	38.0 (24.00)	39.00±11.648	33.0 (10.75)	33.50±8.497	193.00; p=.174
PE	12.0 (7.00)	13.29±3.817	11.0 (4.00)	10.96±3.029	178.00; p=.109
EPP	14.0 (8.00)	13.00±4.967	11.0 (4.00)	11.30±3.111	201.50; p=.218
PP	13.0 (6.00)	12.71±3.450	11.0 (4.00)	11.24±2.807	208.50; p=.261
QPP Total	41.0 (31.00)	34.86±17.218	24.0 (13.00)	25.00±11.361	164.00; p=.070
PR	21.0 (11.00)	17.71±8.036	13.0 (7.00)	13.66±5.850	178.50; p=.112
II	20.0 (13.00)	17.14±9.737	11.0 (8.75)	11.34±6.052	161.00; p=.063
D	52.0 (46.00)	53.00±20.224	31.0 (14.75)	34.05±12.524	124.00; p=.015
AH	30.0 (13.00)	29.14±9.424	19.0 (8.75)	20.15±6.936	115.00; p=.010
AN	75.0 (54.00)	82.14±28.316	48.5 (19.50)	54.20±18.280	105.00; p=.006
AV/ AP	20.0 (11.00)	18.43±5.740	29.0 (9.00)	29.05±6.564	60.50; p=.001
Stresse	22.0 (4.00)	22.43±4.353	21.0 (5.00)	21.08±3.788	238.50; p=.516
Apoio	1.0 (2.00)	1.00±.816	3.0 (2.00)	2.83±1.065	59.50; p=.000
ESP - Pr	2.0 (3.00)	2.29±1.254	2.0 (1.00)	1.64±.767	199.50; p=.170

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Perceção de stresse; Apoio, Perceção de apoio; ESP - Pr, Perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 14 – Pontuações medianas nas variáveis de interesse por grupos de quem tem ou não intenção de pôr em prática alternativas no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Intenção de pôr em prática alternativas				Test U
	NÃO n=12		SIM n=75		U; p
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>EA</b>	25.5 (9.00)	25.67±5.630	22.0 (8.00)	21.79±6.028	281.50; <b>p=.038</b>
EMP Total	140.0 (31.25)	131.92±27.238	129.0 (32.00)	131.36±20.469	404.50; p=.575
PAO	81.0 (21.00)	75.08±15.991	73.0 (20.00)	75.04±13.717	416.50; p=.680
PSP	59.0 (11.50)	56.83±12.554	56.0 (14.00)	56.32±9.258	394.50; p=.494
IMCP Total	37.5 (19.00)	37.50±11.115	33.0 (10.00)	33.37±8.365	345.50; p=.198
PE	12.0 (6.75)	12.92±3.753	11.0 (4.00)	10.87±2.961	312.00; p=.087
EPP	13.0 (5.25)	12.25±4.454	11.0 (4.00)	11.31±3.084	360.00; p=.265
PP	13.0 (7.00)	12.33±3.627	11.0 (4.00)	11.20±2.726	361.00; p=.270
<b>QPP Total</b>	36.5 (20.50)	34.33±13.773	24.0 (12.00)	24.43±11.329	237.50; <b>p=.009</b>
<b>PR</b>	18.5 (8.75)	17.67±7.062	13.0 (6.00)	13.40±5.766	278.00; <b>p=.034</b>
<b>II</b>	18.5 (8.00)	16.67±7.463	10.0 (8.00)	11.03±6.083	228.50; <b>p=.006</b>
<b>D</b>	54.0 (37.25)	51.08±18.696	31.0 (15.00)	33.09±11.604	197.50; <b>p=.002</b>
<b>AH</b>	30.0 (15.25)	28.17±8.993	19.0 (8.00)	19.71±6.600	201.50; <b>p=.002</b>
<b>AN</b>	82.5 (49.50)	79.25±26.612	48.0 (18.00)	52.80±16.929	189.50; <b>p=.001</b>
<b>AV/ AP</b>	20.0 (8.50)	19.50±5.248	29.0 (8.00)	29.59±6.338	98.50; <b>p&lt;.001</b>
Stresse	21.5 (5.50)	21.75±4.330	21.0 (5.00)	21.09±3.764	408.00; p=.604
<b>Apoio</b>	1.0 (1.00)	1.50±1.168	3.0 (2.00)	2.87±1.044	179.50; <b>p=.001</b>
ESP - Pr	2.0 (1.00)	1.92±1.084	2.0 (1.00)	1.65±.780	409.50; p=.586

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Percepção de stresse; Apoio, Percepção de apoio; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 15 – Pontuações medianas nas variáveis de interesse por grupos de quem tem ou não intenção de pôr em prática alternativas no arrependimento ao longo da vida – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Intenção de pôr em prática alternativas				Test U
	NÃO n=9		SIM n=78		U; p
	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
EA	25.0 (4.00)	23.44±3.167	22.0 (8.25)	21.96±6.257	212.00; p=.052
EMP Total	134.0 (37.50)	130.00±29.891	132.5 (31.00)	131.60±20.386	333.50; p=.807
PAO	74.0 (22.00)	73.89±16.344	74.5 (20.00)	75.18±13.763	350.00; p=.989
PSP	57.0 (17.00)	56.11±14.252	57.0 (14.00)	56.42±9.155	320.50; p=.671
IMCP Total	37.0 (10.50)	34.89±9.765	33.0 (10.25)	33.83±8.784	311.50; p=.581
PE	12.0 (3.00)	11.44±3.005	11.0 (4.00)	11.12±3.170	308.00; p=.547
EPP	11.0 (6.50)	11.44±4.667	11.0 (4.00)	11.44±3.136	338.00; p=.855
PP	13.0 (4.00)	12.00±2.646	11.0 (4.00)	11.28±2.901	282.00; p=.333
QPP Total	30.0 (23.50)	30.44±14.842	24.0 (14.50)	25.26±11.745	257.00; p=.190
PR	17.0 (14.50)	16.44±8.383	13.0 (8.00)	13.71±5.782	288.50; p=.383
II	16.0 (11.00)	14.00±7.433	10.5 (9.00)	11.55±6.436	254.00; p=.176
<b>D</b>	52.0 (29.00)	47.78±18.199	31.0 (15.50)	34.17±13.000	188.50; <b>p=.023</b>
<b>AH</b>	30.0 (13.00)	26.56±7.143	19.0 (8.00)	20.22±7.316	181.00; <b>p=.018</b>
<b>AN</b>	75.0 (42.50)	74.33±24.249	48.5 (18.50)	54.38±19.178	180.00; <b>p=.017</b>
AV/ AP	22.0 (9.00)	24.22±8.303	29.0 (10.00)	28.65±6.854	235.50; p=.107
Stresse	22.0 (5.00)	22.44±4.640	21.0 (5.25)	21.04±3.729	272.50; p=.272
Apoio	2.0 (3.00)	1.89±1.453	3.0 (2.00)	2.77±1.092	224.00; p=.067
ESP - Pr	2.0 (2.00)	1.89±1.054	2.0 (1.00)	1.67±.800	321.50; p=.654

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Percepção de stresse; Apoio, Percepção de apoio; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 16 – Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Zangado” no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Zangado				Test U
	NÃO n=22		SIM n=65		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
<b>AH</b>	15.0 (6.50)	17.77±6.172	20.0 (8.00)	21.92±7.676	
<b>AN</b>	46.0 (19.00)	48.91±15.835	52.0 (23.00)	59.00±21.395	502.00; <b>p=.037</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo.

**Tabela 17 – Pontuações médias nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Nostálgico” no arrependimento no último mês – Teste T de Student para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Nostálgico		Test T
	Nada n=34 M±dp	Razoavelmente e Muito n=53 M±dp	
<b>QPP Total</b>	21.62±10.896	28.47±12.176	-2.733 (76.068); <b>p=.008</b>
<b>PR</b>	12.21±5.757	15.13±6.086	-2.262 (73.356); <b>p=.027</b>
<b>II</b>	9.41±5.743	13.34±6.610	-2.932 (77.435); <b>p=.004</b>
<b>Apoio</b>	3.06±.983	2.43±1.201	2.536 (85); <b>p=.013</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; Apoio, Percepção de apoio.

**Tabela 18 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Triste” no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Triste				Test U
	NÃO n=15		SIM n=72		U; p
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>QPP Total</b>	20.0 (9.00)	19.13±8.228	25.5 (15.75)	27.18±12.361	326.00; <b>p=.016</b>
<b>II</b>	8.0 (6.00)	7.67±4.135	11.0 (9.75)	12.67±6.640	291.50; <b>p=.005</b>
<b>D</b>	26.0 (13.00)	28.07±8.548	32.0 (15.75)	37.14±14.590	324.50; <b>p=.015</b>
<b>AH</b>	15.0 (10.00)	17.40±5.152	19.0 (8.75)	21.60±7.749	356.00; <b>p=.038</b>
<b>AN</b>	45.0 (21.00)	38.94±11.777	51.5 (21.00)	58.74±21.266	338.50; <b>p=.024</b>
<b>AV/ AP</b>	31.0 (11.00)	32.00±6.622	28.0 (9.75)	27.40±6.972	349.00; <b>p=.032</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo.

**Tabela 19 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Frustrado” no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Frustrado				Test U
	NÃO n=21		SIM n=66		U; p
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>D</b>	28.0 (9.50)	27.90±6.347	33.0 (18.25)	38.02±15.050	402.50; <b>p=.004</b>
<b>AH</b>	15.0 (6.00)	17.14±4.953	20.0 (9.00)	22.06±7.823	399.00; <b>p=.003</b>
<b>AN</b>	44.0 (17.00)	45.05±10.380	53.5 (25.50)	60.08±21.666	381.00; <b>p=.002</b>
<b>AV/ AP</b>	31.0 (9.00)	31.05±6.217	27.5 (10.00)	27.29±7.157	471.50; <b>p=.028</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo.

**Tabela 20 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Sentimental” no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Sentimental				Test U
	NÃO n=19		SIM n=68		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
<b>D</b>	28.0 (21.00)	30.63±11.082	32.5 (14.75)	36.96±14.636	
<b>Apoio</b>	3.0 (1.00)	3.16±.898	3.0 (3.00)	2.54±1.190	460.00; <b>p=.048</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; D, Depressão; Apoio, Percepção de apoio.

**Tabela 21 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Culpado” no arrependimento no último mês – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Culpado				Test U
	NÃO n=20		SIM n=67		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
<b>QPP Total</b>	18.0 (13.75)	19.20±8.758	26.0 (15.00)	27.76±12.318	
<b>PR</b>	10.0 (6.75)	11.10±5.200	14.0 (8.00)	14.85±6.113	410.00; <b>p=.009</b>
<b>II</b>	7.5 (6.75)	8.10±4.128	11.0 (9.00)	12.91±6.741	384.50; <b>p=.004</b>
<b>D</b>	28.0 (8.50)	26.80±5.881	33.0 (19.00)	38.19±14.822	307.50; <b>p&lt;.001</b>
<b>AH</b>	16.0 (6.00)	17.40±4.616	20.0 (9.00)	21.91±7.916	444.00; <b>p=.022</b>
<b>AN</b>	45.0 (10.00)	44.20±7.770	54.0 (26.00)	60.10±21.740	345.50; <b>p=.001</b>
<b>Apoio</b>	3.0 (1.00)	3.20±.696	3.0 (3.00)	2.52±1.223	469.00; <b>p=.036</b>
<b>ESP - Pr</b>	1.0 (1.00)	1.25±.639	2.0 (1.00)	1.82±.833	433.50; <b>p=.009</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; Apoio, Percepção de apoio; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.



**Tabela 22 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Irritado” no arrependimento no último mês – Teste T de Student para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Irritado		Test T
	Nada n=32 M±dp	Razoavelmente e Muito n=55 M±dp	
Pontuações medianas			t (g.l); p
<b>IMCP Total</b>	31.72±7.118	35.24±9.518	-1.957 (79.598); <b>p=.054</b>
<b>PE</b>	10.31±2.558	11.64±3.357	-2.069 (78.823); <b>p=.042</b>
<b>II</b>	10.13±5.735	12.78±6.828	-1.940 (74.233); <b>p=.056</b>
<b>D</b>	29.72±8.670	38.98±15.570	-3.093 (85); <b>p=.003</b>
<b>AH</b>	18.28±5.760	22.38±8.033	-2.758 (81.182); <b>p=.007</b>
<b>AN</b>	48.00±13.296	61.36±22.420	-3.068 (85); <b>p=.003</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo.

**Tabela 23 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Enjoado” no arrependimento ao longo da vida – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Enjoado				Test U
	NÃO n=66		SIM n=21		
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	U; p
<b>IMCP Total</b>	32.0 (11.00)	32.76±7.622	37.0 (16.50)	37.67±11.297	507.50; <b>p=.065</b>
<b>EPP</b>	11.0 (4.00)	10.98±2.880	13.0 (5.00)	12.86±4.102	460.00; <b>p=.020</b>
<b>D</b>	30.0 (9.50)	33.21±12.001	42.0 (28.50)	43.00±17.706	461.00; <b>p=.021</b>
<b>AH</b>	18.5 (9.00)	19.86±6.924	22.0 (13.50)	24.05±8.541	478.00; <b>p=.033</b>
<b>AN</b>	48.0 (14.25)	53.08±17.686	64.0 (43.50)	67.05±25.293	457.00; <b>p=.019</b>
<b>Apoio</b>	3.0 (2.00)	2.83±1.032	2.0 (3.00)	2.19±1.401	510.50; <b>p=.061</b>
<b>ESP - Pr</b>	1.5 (1.00)	1.58±.745	2.0 (1.00)	2.05±.973	510.50; <b>p=.048</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartil); M±dp, Média ± desvio padrão; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; EPP, elevados padrões pessoais; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; Apoio, Percepção de apoio; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 24 - Pontuações médias nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Embaraçado” no arrependimento ao longo da vida – Teste T de Student para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Embaraçado		Test T
	Nada n=35 M±dp	Razoavelmente e Muito n=52 M±dp	
Pontuações médias			t (g.l); p
<b>IMCP Total</b>	31.03±7.501	35.90±9.185	-2.713 (81.748); <b>p=.008</b>
<b>PE</b>	10.11±2.541	11.85±3.328	-2.747 (83.566); <b>p=.007</b>
<b>EPP</b>	10.49±3.100	12.08±3.289	-2.291 (75.966); <b>p=.025</b>
<b>PP</b>	10.43±2.368	11.98±3.026	-2.677 (82.987); <b>p=.009</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição.

**Tabela 25 - Pontuações médias nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Nostálgico” no arrependimento ao longo da vida – Teste T de Student para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Nostálgico		Test T
	Nada n=31 M±dp	Razoavelmente e Muito n=56 M±dp	
Pontuações médias			t (g.l); p
<b>QPP Total</b>	20.19±8.946	28.89±12.569	-3.402 (85); <b>p=.001</b>
<b>PR</b>	11.81±4.708	15.20±6.471	-2.563 (85); <b>p=.012</b>
<b>II</b>	8.39±4.897	13.70±6.603	-3.916 (85); <b>p&lt;.001</b>
<b>D</b>	31.16±11.903	38.02±14.752	-2.217 (85); <b>p=.029</b>
<b>AH</b>	17.35±5.930	22.82±7.630	-3.707 (75.565); <b>p&lt;.001</b>
<b>AN</b>	48.52±17.035	60.84±21.106	-2.961 (73.642); <b>p=.004</b>
<b>ESP - Pr</b>	1.45±.723	1.82±.855	-2.138 (71.178); <b>p=.036</b>

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; ESP - Pr, Percepção de que os acontecimentos de stress são dependentes.

**Tabela 26 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Triste” no arrependimento ao longo da vida – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Triste				Test U
	NÃO n=13		SIM n=74		U; p
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>D</b>	27.0 (10.50)	28.46±10.121	32.0 (16.25)	36.82±14.408	277.50; <b>p=.015</b>
<b>AN</b>	46.0 (15.00)	46.08±15.102	52.5 (21.00)	58.27±20.889	279.50; <b>p=.016</b>
<b>Stresse</b>	19.0 (3.50)	19.08±2.465	21.5 (5.00)	21.55±3.914	275.50; <b>p=.019</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; D, Depressão; AN, Afeto negativo; Stresse, Percepção de stresse.

**Tabela 27 - Pontuações medianas nas variáveis de interesse significativas por grupos de quem sentiu ou não a emoção “Culpado” no arrependimento ao longo da vida – Teste U de Mann-Whitney para amostras independentes**

Variáveis de Interesse	Culpado				Test U
	NÃO n=13		SIM n=74		U; p
Pontuações medianas	Md (ii)	M±dp	Md (ii)	M±dp	
<b>PSP</b>	51.0 (11.50)	52.08±7.262	58.0 (15.00)	57.15±9.905	323.00; <b>p=.060</b>
<b>Apoio</b>	3.0 (1.00)	3.38±.506	3.0 (2.00)	2.55±1.195	296.50; <b>p=.023</b>

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartilico); M±dp, Média ± desvio padrão; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; Apoio, Percepção de apoio.

**Tabela 28: Pontuações médias nas variáveis em estudo.**

<b>Pontuações totais e dimensionais</b>	<b>M±dp</b>	<b>Varição (Mín-Máx)</b>
1. EA Total	22.32±6.093	9-35
2. EMP Total	131.44±21.341	66-171
3. Perfeccionismo Auto Orientado (PAO)	75.05±13.950	41-101
4. Perfeccionismo Social Prescrito (PSP)	56.39±9.692	25-79
5. IMCP Total	33.94±8.835	18-56
6. Preocupações com os erros (PE)	11.15±3.138	6-20
7. Elevados padrões pessoais (EPP)	11.44±3.291	5-20
8. Procura da perfeição (PP)	11.36±2.869	5-19
9. QPP Total	25.79±12.104	2-53
10. Pensamento repetitivo (PR)	13.99±6.097	2-28
11. Interferência e improdutividade (II)	11.80±6.541	0-30
12. POMS - Afeto Depressivo (D)	35.57±14.125	19-76
13. POMS - Ansiedade/Hostilidade (AH)	20.87±7.512	10-46
14. POMS - Afeto negativo (AN)	56.45±20.527	32-122
15. POMS - Amabilidade/Vigor (AV); Afeto positivo (AP)	28.20±7.094	9-42
16. Perceção de stresse	21.18±3.826	10-33
17. Perceção de apoio	2.68±1.156	0-4
18. Perceção de suscetibilidade ao stresse (Pr)	1.69±.826	0-4

**Legenda:** M±dp, Média ± desvio padrão

**Tabela 29: Coeficientes de correlação de Pearson entre as variáveis – AMOSTRA TOTAL.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>1 EA</b>	1																	
<b>2 EMP</b>	.422 <sup>b</sup>	1																
<b>3 PAO</b>	.360 <sup>b</sup>	.934 <sup>b</sup>	1															
<b>4 PSP</b>	.412 <sup>b</sup>	.858 <sup>b</sup>	.617 <sup>b</sup>	1														
<b>5 IMCP</b>	.495 <sup>b</sup>	.702 <sup>b</sup>	.657 <sup>b</sup>	.599 <sup>b</sup>	1													
<b>6 PE</b>	.475 <sup>b</sup>	.658 <sup>b</sup>	.624 <sup>b</sup>	.550 <sup>b</sup>	.956 <sup>b</sup>	1												
<b>7 EPP</b>	.401 <sup>b</sup>	.681 <sup>b</sup>	.618 <sup>b</sup>	.609 <sup>b</sup>	.948 <sup>b</sup>	.855 <sup>b</sup>	1											
<b>8 PP</b>	.545 <sup>b</sup>	.661 <sup>b</sup>	.632 <sup>b</sup>	.544 <sup>b</sup>	.946 <sup>b</sup>	.870 <sup>b</sup>	.838 <sup>b</sup>	1										
<b>9 QPP</b>	.505 <sup>b</sup>	.236 <sup>a</sup>	NS	.294 <sup>b</sup>	.398 <sup>b</sup>	.448 <sup>b</sup>	.292 <sup>b</sup>	.400 <sup>b</sup>	1									
<b>10 PR</b>	.451 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	.354 <sup>b</sup>	.390 <sup>b</sup>	.252 <sup>a</sup>	.375 <sup>b</sup>	.955 <sup>b</sup>	1								
<b>11 II</b>	.513 <sup>b</sup>	.274 <sup>a</sup>	NS	.348 <sup>b</sup>	.406 <sup>b</sup>	.465 <sup>b</sup>	.306 <sup>b</sup>	.390 <sup>b</sup>	.961 <sup>b</sup>	.834 <sup>b</sup>	1							
<b>12 D</b>	.462 <sup>b</sup>	NS	NS	.224 <sup>a</sup>	.364 <sup>b</sup>	.431 <sup>b</sup>	.258 <sup>a</sup>	.354 <sup>b</sup>	.647 <sup>b</sup>	.562 <sup>b</sup>	.674 <sup>b</sup>	1						
<b>13 AH</b>	.538 <sup>b</sup>	.415 <sup>b</sup>	.375 <sup>b</sup>	.375 <sup>b</sup>	.561 <sup>b</sup>	.597 <sup>b</sup>	.449 <sup>b</sup>	.560 <sup>b</sup>	.631 <sup>b</sup>	.538 <sup>b</sup>	.666 <sup>b</sup>	.779 <sup>b</sup>	1					
<b>14 AN</b>	.515 <sup>b</sup>	.285 <sup>b</sup>	.234 <sup>a</sup>	.291 <sup>b</sup>	.456 <sup>b</sup>	.515 <sup>b</sup>	.342 <sup>b</sup>	.448 <sup>b</sup>	.676 <sup>b</sup>	.583 <sup>b</sup>	.707 <sup>b</sup>	.973 <sup>b</sup>	.902 <sup>b</sup>	1				
<b>15 AV/AP</b>	-.325 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	-.366 <sup>b</sup>	-.294 <sup>b</sup>	-.403 <sup>b</sup>	-.598 <sup>b</sup>	-.466 <sup>b</sup>	-.582 <sup>b</sup>	1			
<b>16 Stresse</b>	.362 <sup>b</sup>	.442 <sup>b</sup>	.421 <sup>b</sup>	.367 <sup>b</sup>	.334 <sup>b</sup>	.369 <sup>b</sup>	.288 <sup>b</sup>	.296 <sup>b</sup>	.330 <sup>b</sup>	.312 <sup>b</sup>	.319 <sup>b</sup>	.368 <sup>b</sup>	.351 <sup>b</sup>	.382 <sup>b</sup>	-.216 <sup>a</sup>	1		
<b>17 Apoio</b>	-.360 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	-.233 <sup>a</sup>	-.285 <sup>b</sup>	NS	NS	-.539 <sup>b</sup>	-.490 <sup>b</sup>	-.540 <sup>b</sup>	-.614 <sup>b</sup>	-.521 <sup>b</sup>	-.614 <sup>b</sup>	.468 <sup>b</sup>	NS	1	
<b>18 Pr</b>	.270 <sup>b</sup>	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	.310 <sup>b</sup>	.246 <sup>a</sup>	.344 <sup>b</sup>	.416 <sup>b</sup>	.333 <sup>b</sup>	.408 <sup>b</sup>	-.244 <sup>a</sup>	.272 <sup>a</sup>	-.313 <sup>b</sup>	1

**Legenda:** a.  $p < .05$ ; b.  $p < .01$ ; NS, Não significativo; 1. EA, Escala de Arrependimento; 2. EMP, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); 3. PAO, Perfeccionismo auto orientado; 4. PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; 5. IMCP, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; 6. PE, Preocupações com os erros; 7. EPP, elevados padrões pessoais; 8. PP, Procura da perfeição; 9. QPP, Questionário de pensamento perseverativo; 10. PR, Pensamento repetitivo; 11. II, Interferência e improdutividade; 12. D, Depressão; 13. AH, Ansiedade-hostilidade; 14. AN, Afeto negativo; 15. AV/AP, Amabilidade-Vigor / Afeto positivo; 16. Stresse, Percepção de stresse; 17. Apoio, Percepção de apoio; 18. Pr, Percepção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 30 – Comparação das pontuações medianas de EA por grupos (baixo vs. médio vs. elevado) das variáveis correlacionadas – Teste de *Kruskal-Wallis***

Variáveis Correlacionadas	EA	
	X <sup>2</sup>	p
<b>EMP Total</b>	13.169	<b>.001</b>
<b>PAO</b>	7.714	<b>.021</b>
<b>PSP</b>	15.306	<b>&lt;.001</b>
<b>IMCP Total</b>	16.234	<b>&lt;.001</b>
<b>PE</b>	18.080	<b>&lt;.001</b>
<b>EPP</b>	12.703	<b>.002</b>
<b>PP</b>	18.270	<b>&lt;.001</b>
<b>QPP Total</b>	15.959	<b>&lt;.001</b>
<b>PR</b>	13.214	<b>.001</b>
<b>II</b>	14.114	<b>.001</b>
<b>D</b>	12.394	<b>.002</b>
<b>AH</b>	12.548	<b>.002</b>
<b>AN</b>	14.974	<b>.001</b>
<b>AV/AP</b>	8.518	<b>.014</b>
Stresse	4.688	NS
<b>Apoio</b>	8.380	<b>.015</b>
ESP-Pr	1.688	NS

**Legenda:** NS, Não Significativo; EA, Escala de Arrependimento; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Stresse, Perceção de stresse; Apoio, Perceção de apoio; ESP - Pr, Perceção de que os acontecimentos de stresse são dependentes.

**Tabela 31 – Pares de comparação de pontuações medianas da Escala de Arrependimento por grupos (baixo vs. médio vs. elevado) nas variáveis correlacionadas – Teste U de Mann-Whitney**

Variáveis Correlacionadas	Escala de Arrependimento (Arrependimento-traço)			U; P
	Baixo (1) n (%) Md (ii)	Médio (2) n (%) Md (ii)	Elevado (3) n (%) Md (ii)	
<b>EMP Total</b>	<b>12 (13.8%)</b> 20.5 (5.00)	<b>59 (67.8%)</b> 22.0 (8.00)	<b>16 (18.4%)</b> 28.0 (7.25)	1 vs. 2: 243.00; NS <b>1 vs. 3: 26.00; p=.001</b> <b>2 vs 3: 247.50; p=.004</b>
<b>PAO</b>	<b>15 (17.2%)</b> 21.0 (3.0)	<b>56 (64.4%)</b> 22.0 (8.0)	<b>16 (18.4%)</b> 29.0 (11.00)	1 vs. 2: 347.50; NS <u>1 vs. 3: 60.50; p=.018</u> <b>2 vs 3: 269.50; p=.015</b>
<b>PSP</b>	<b>15 (17.2%)</b> 20.0 (6.00)	<b>58 (66.7%)</b> 22.0 (8.25)	<b>14 (16.1%)</b> 27.0 (6.50)	1 vs. 2: 275.00; NS <b>1 vs. 3: 18.00; p&lt;.001</b> <b>2 vs 3: 212.00; p=.006</b>
<b>IMCP Total</b>	<b>12 (13.8%)</b> 19.0 (6.25)	<b>62 (71.3%)</b> 22.0 (7.00)	<b>13 (14.9%)</b> 30.0 (8.50)	1 vs. 2: 245.50; NS <b>1 vs. 3: 19.50; p=.001</b> <b>2 vs 3: 155.50; p=.001</b>
<b>PE</b>	<b>18 (20.7%)</b> 19.5 (6.50)	<b>56 (64.4%)</b> 22.0 (6.75)	<b>13 (14.9%)</b> 30.0 (8.50)	<b>1 vs. 2: 312.50; p=.016</b> <b>1 vs. 3: 32.00; p=.001</b> <b>2 vs 3: 142.50; p=.001</b>
<b>EPP</b>	<b>15 (17.2)</b> 21.0 (5.00)	<b>60 (69.0)</b> 22.0 (7.00)	<b>12 (13.8)</b> 29.50 (9.75)	1 vs. 2: 332.00; NS <b>1 vs. 3: 27.50; p=.002</b> <b>2 vs 3: 159.00; p=.002</b>
<b>PP</b>	<b>15 (17.2%)</b> 21.0 (7.00)	<b>61 (70.1%)</b> 22.0 (6.50)	<b>11 (12.6%)</b> 32.0 (4.00)	1 vs. 2: 362.00; NS <b>1 vs. 3: 17.00; p=.001</b> <b>2 vs 3: 78.50; p&lt;.001</b>
<b>QPP Total</b>	<b>11 (12.6%)</b> 18.0 (11.00)	<b>60 (69.0%)</b> 22.0 (6.75)	<b>16 (18.4%)</b> 27.0 (9.25)	1 vs. 2: 190.50; NS <b>1 vs. 3: 20.50; p=.001</b> <b>2 vs 3: 236.00; p=.002</b>
<b>PR</b>	<b>10 (11.5%)</b> 18.0 (11.75)	<b>62 (71.3%)</b> 22.0 (7.25)	<b>15 (17.2%)</b> 27.0 (8.00)	1 vs. 2: 183.00; NS <b>1 vs. 3: 20.50; p=.002</b> <b>2 vs 3: 246.50; p=.005</b>
<b>II</b>	<b>16 (18.4%)</b> 18.5 (5.50)	<b>57 (65.5%)</b> 22.0 (7.00)	<b>14 (16.1%)</b> 27.0 (10.25)	1 vs. 2: 296.50; NS <b>1 vs. 3: 26.50; p&lt;.001</b> <b>2 vs 3: 214.50; p=.008</b>
<b>D</b>	<b>10 (11.5%)</b> 18.0 (6.75)	<b>63 (72.4%)</b> 22.0 (7.00)	<b>14 (16.1%)</b> 26.0 (10.50)	1 vs. 2: 183.00; NS <b>1 vs. 3: 16.00; p=.002</b> <b>2 vs 3: 248.00; p=.011</b>
<b>AH</b>	<b>9 (10.3%)</b> 20.0 (9.50)	<b>63 (72.4%)</b> 22.0 (7.00)	<b>15 (17.2%)</b> 27.0 (9.00)	1 vs. 2: 237.50; NS <b>1 vs. 3: 22.00; p=.007</b> <b>2 vs 3: 210.50; p=.001</b>
<b>AN</b>	<b>9 (10.3%)</b> 18.0 (7.00)	<b>64 (73.6%)</b> 22.0 (7.75)	<b>14 (16.1%)</b> 27.5 (10.25)	1 vs. 2: 186.50; NS <b>1 vs. 3: 10.50; p=.001</b> <b>2 vs 3: 198.00; p=.001</b>
<b>AV/AP</b>	<b>16 (18.4%)</b> 26.0 (9.00)	<b>55 (63.2%)</b> 22.0 (6.00)	<b>16 (18.4%)</b> 19.5 (10.25)	1 vs. 2: 307.50; NS <b>1 vs. 3: 57.50; p=.008</b> 2 vs 3: 297.50; NS

<b>Apoio</b>	<b>18 (20.7%)</b> 26.5 (7.50)	<b>43 (49.4%)</b> 22.0 (6.00)	<b>26 (29.9%)</b> 20.50 (11.75)	1 vs. 2: 246.50; NS <b>1 vs. 3: 120.50; p=.007</b> 2 vs 3: 462.50; NS
--------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---

**Legenda:** Md (ii), Mediana (intervalo interquartílico); NS, Não Significativo; EMP Total, Escala Multidimensional de Perfeccionismo (PAO+PSP); PAO, Perfeccionismo auto orientado; PSP, Perfeccionismo socialmente prescrito; IMCP Total, Inventário multidimensional de crenças perfeccionistas; PE, Preocupações com os erros; EPP, elevados padrões pessoais; PP, Procura da perfeição; QPP Total, Questionário de pensamento perseverativo; PR, Pensamento repetitivo; II, Interferência e improdutividade; D, Depressão; AH, Ansiedade-hostilidade; AN, Afeto negativo; AV/AP, Amabilidade-Vigor/ Afeto positivo; Apoio, Percepção de apoio;



## **Anexo 4**

# **SELEÇÃO DE VARIÁVEIS INDEPENDENTES**

## 1. VD: Arrependimento-traço

As variáveis de **Perfeccionismo** introduzidas no modelo foram: PAO, PSP e PP. Este modelo explicou 31.7% da variância da VD [ $R^2=.317$ / Adjusted  $R^2=.293$ ;  $F(3;83)=12.867$ ,  $p<.001$ ]<sup>3</sup>. As dimensões PAO ( $\beta=-.060$ ;  $p=.643$ ) e PSP ( $\beta=.187$ ;  $p=.120$ ) não podem ser consideradas preditoras independentes de arrependimento; PP ( $\beta=.481$ ;  $p<.001$ ) já pode ser considerado. Elevando ao quadrado o coeficiente de correlação parcial deste preditor, verifica-se que a percentagem de variância explicada isoladamente é de 16%.

Quanto às variáveis do **PPN**, foi introduzida no modelo a dimensão II, que explicou 26.3% da variância da VD [ $R^2=.263$ / Adjusted  $R^2=.255$ ;  $F(1;85)=30.362$ ,  $p<.001$ ]<sup>4</sup>, e foi preditora significativa de Arrependimento ( $\beta=.513$ ;  $p<.001$ ).

Quanto ao modelo constituído pela **percepção de stresse** ( $\beta=.324$ ;  $p=.001$ ) e de **apoio social** ( $\beta=-.322$ ;  $p=.001$ ), que explicou 23.3% [ $R^2=.233$ / Adjusted  $R^2=.215$ ;  $F(2;84)=12.776$ ,  $p<.001$ ]<sup>5</sup>, sendo estas dimensões preditoras positiva e negativa, respetivamente, de arrependimento. Verifica-se que a percentagem de variância explicada por cada uma isoladamente foi respetivamente de 11.90% e 11.76%.

## 2. VD: Percepção de Stresse

A variável de **arrependimento**, introduzida no modelo, explicou 13.1% da variância da VD [ $R^2=.131$ / Adjusted  $R^2=.120$ ;  $F(1;85)=12.779$ ,  $p=.001$ ]<sup>6</sup> sendo o arrependimento ( $\beta=.362$ ;  $p=.001$ ) preditora significativa negativa de percepção de stresse.

As variáveis de **perfeccionismo** introduzidas no modelo foram: PAO, PSP e PE. Este modelo explicou 20.6% da variância da VD [ $R^2=.206$ / Adjusted  $R^2=.178$ ;  $F(3;83)=7.193$ ,

---

<sup>3</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .494-.579; VIF =1.726-2.023; Durbin-Watson=2.078

<sup>4</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF =1.000; Durbin-Watson=2.141

<sup>5</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .987; VIF =1.013; Durbin-Watson=2.037

<sup>6</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF =1.000; Durbin-Watson=1.962

$p < .001$ ]<sup>7</sup>, mas as dimensões PAO ( $\beta = .252$ ;  $p = .071$ ), PSP ( $\beta = .136$ ;  $p = .294$ ) e PE ( $\beta = .136$ ;  $p = .297$ ) não são consideradas preditoras independentes de percepção de stresse.

A dimensão II do **PPN** explicou 10.2% da variância da VD [ $R^2 = .102$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> = .09;  $F(1;85) = 9.645$ ,  $p = .003$ ]<sup>8</sup> e foi preditora significativa de percepção de stresse ( $\beta = .319$ ;  $p = .003$ ).

Quanto às variáveis do **AN**, foi introduzida no modelo a dimensão D, que explicou 13.5% da variância da VD [ $R^2 = .135$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> = .125;  $F(1;85) = 13.322$ ,  $p < .001$ ]<sup>9</sup> e foi preditora significativa de percepção de stresse ( $\beta = .368$ ;  $p < .001$ ).

### 3.1. VD: Depressão (D)

A variável de **arrependimento** explicou 21.3% da variância da VD [ $R^2 = .213$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> = .204;  $F(1;85) = 23.073$ ,  $p < .001$ ]<sup>10</sup> sendo preditora significativa de D ( $\beta = .462$ ;  $p < .001$ ).

As variáveis de **perfeccionismo** introduzidas no modelo foram: PSP e PE. Este modelo explicou 18.6% da variância da VD [ $R^2 = .186$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> = .167;  $F(2;84) = 9.605$ ,  $p < .001$ ]<sup>11</sup>. A única dimensão preditora de D é PE ( $\beta = .442$ ;  $p < .001$ ; 14.29%).

Quanto às variáveis do **PPN**, foi introduzida no modelo a dimensão II. Este explicou 45.4% da variância da VD [ $R^2 = .454$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> = .448;  $F(1;85) = 70.728$ ,  $p < .001$ ]<sup>12</sup> e foi preditora significativa de D ( $\beta = .674$ ;  $p < .001$ ).

Quanto ao modelo constituído pela **percepção de stresse** ( $\beta = .301$ ;  $p < .001$ ) e de **apoio social** ( $\beta = -.580$ ;  $p < .001$ ), explicou 46.7% [ $R^2 = .467$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> = .454;  $F(2;84) = 36.798$ ,  $p < .001$ ]<sup>13</sup>, sendo estas dimensões preditoras positiva e negativa, respetivamente, de D, explicando cada uma isoladamente 9.06% e 33.64%.

---

<sup>7</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .503-.574; VIF = 1.741-1.988; Durbin-Watson=2.146

<sup>8</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF = 1.000; Durbin-Watson=1.953

<sup>9</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF = 1.000; Durbin-Watson=2.068

<sup>10</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF = 1.000; Durbin-Watson=2.007

<sup>11</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .697; VIF = 1.435; Durbin-Watson=2.030

<sup>12</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF = 1.000; Durbin-Watson=1.959

<sup>13</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .987; VIF = 1.013; Durbin-Watson=2.203

### 3.2. VD: Ansiedade-Hostilidade (AH)

A variável de **arrependimento**, introduzida no modelo, explicou 29.0% da variância da VD [ $R^2=.290$ / Adjusted  $R^2=.282$ ;  $F(1;85)=34.698$ ,  $p<.001$ ]<sup>14</sup> sendo o arrependimento ( $\beta=.538$ ;  $p<.001$ ) preditora significativa de AH.

As variáveis de **perfeccionismo** introduzidas no modelo foram: PAO, PSP e PE. Este modelo explicou 36.0% da variância da VD [ $R^2=.360$ / Adjusted  $R^2=.337$ ;  $F(3;83)=15.565$ ,  $p<.001$ ]<sup>15</sup>. A PE pode ser considerada preditora independente de AH ( $\beta=.574$ ;  $p<.001$ ; 22.56%).

Quanto às variáveis do **PPN**, foi introduzida no modelo a dimensão II. Este explicou 44.3% da variância da VD [ $R^2=.443$ / Adjusted  $R^2=.437$ ;  $F(1;85)=67.694$ ,  $p<.001$ ]<sup>16</sup> e foi preditora significativa de AH ( $\beta=.666$ ;  $p<.001$ ).

O modelo constituído pela **percepção de stresse** ( $\beta=.295$ ;  $p=.001$ ) e de **apoio social** ( $\beta=-.487$ ;  $p<.001$ ) explicou 35.8% [ $R^2=.358$ / Adjusted  $R^2=.342$ ;  $F(2;84)=23.393$ ,  $p<.001$ ]<sup>17</sup>, sendo estas dimensões predictoras positiva e negativa, respetivamente, de AH. Verifica-se que a percentagem de variância explicada por cada um isoladamente foi respetivamente de 11.76% e 26.73%.

### 3.3. VD: Afeto negativo (AN)

A variável de **arrependimento**, introduzida no modelo, explicou 26.5% da variância da VD [ $R^2=.265$ / Adjusted  $R^2=.257$ ;  $F(1;85)=30.680$ ,  $p<.001$ ]<sup>18</sup> sendo o arrependimento ( $\beta=.515$ ;  $p<.001$ ) preditora significativa de AN.

---

<sup>14</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF =1.000; Durbin-Watson=2.043

<sup>15</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .503-.574; VIF =1.741-1.988; Durbin-Watson=1.867

<sup>16</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF =1.000; Durbin-Watson=1.633

<sup>17</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .987; VIF =1.013; Durbin-Watson=1.952

<sup>18</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF =1.000; Durbin-Watson=2.082

As variáveis de **perfeccionismo** introduzidas no modelo foram: PAO, PSP e PE. Este modelo explicou 28.2% da variância da VD [ $R^2=.282$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> $=.256$ ;  $F(3;83)=10.850$ ,  $p<.001$ ]<sup>19</sup>. PE ( $\beta=.582$ ;  $p<.001$ ) pode ser considerada preditora independente de NA, explicando isoladamente 21.07%.

Quanto às variáveis do **PPN**, foi introduzida no modelo a dimensão II. Este explicou 50.0% da variância da VD [ $R^2=.500$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> $=.495$ ;  $F(1;85)=85.150$ ,  $p<.001$ ].<sup>20</sup> A dimensão II ( $\beta=.707$ ;  $p<.001$ ) foi preditora significativa de AN.

Quanto ao modelo constituído pela **percepção de stresse** ( $\beta=.315$ ;  $p<.001$ ) e de **apoio social** ( $\beta=-.577$ ;  $p<.001$ ), explicou 47.5% [ $R^2=.475$ / *Adjusted R*<sup>2</sup> $=.462$ ;  $F(2;84)=37.931$ ,  $p<.001$ ]<sup>21</sup>, sendo estas dimensões predictoras positiva e negativa, respetivamente, de NA, com percentagens de variância explicada isoladamente de 15.76% e 38.44%, respetivamente.

---

<sup>19</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .503-.574; VIF =1.741-1.988; Durbin-Watson=1.961

<sup>20</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: 1.000; VIF =1.000; Durbin-Watson=2.217

<sup>21</sup>Estatísticas de colinearidade: Tolerância: .987; VIF =1.013; Durbin-Watson=2.037

## **Anexo 5**

# **REGRESSÃO LINEAR MÚLTIPLA HIERÁRQUICA – TABELAS**

**Tabela 1: Sumário da regressão hierárquica, Depressão**

	Estatísticas referentes à mudança no modelo						
	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajust.	Erro padrão	Mudança R <sup>2</sup>	Mudança F	g.l.	p <sup>φ</sup>
Stresse Apoio	.467	.454	10.434	.467	36.798	2;84	<.001
EA PE II	.583	.557	9.396	.116	7.525	3;81	<.001

**Legenda:** φ Relativo à mudança de F.

Estatísticas de colinearidade: Tolerância=.540-.987; VIF=1.013-1.851; Durbin-Watson=2.129

**Tabela 2: Sumário da regressão hierárquica, Ansiedade-Hostilidade**

	Estatísticas referentes à mudança no modelo						
	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajust.	Erro padrão	Mudança R <sup>2</sup>	Mudança F	g.l.	p <sup>φ</sup>
Stresse Apoio	.358	.342	6.092	.358	23.393	2;84	<.001
EA PE II	.597	.572	4.912	.240	16.067	3;81	<.001

**Legenda:** φ Relativo à mudança de F.

Estatísticas de colinearidade: Tolerância=.540-.987; VIF=1.013-1.851; Durbin-Watson=1.817

**Tabela 3: Sumário da regressão hierárquica, Afeto Negativo**

	Estatísticas referentes à mudança no modelo						
	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajust.	Erro padrão	Mudança R <sup>2</sup>	Mudança F	g.l.	p <sup>φ</sup>
Stresse Apoio	.475	.462	15.055	.475	37.931	2;84	<.001
EA PE II	.638	.616	12.720	.164	12.227	3;81	<.001

**Legenda:** φ Relativo à mudança de F.

Estatísticas de colinearidade: Tolerância=.540-.987; VIF=1.013-1.851; Durbin-Watson=2.134

## **Anexo 6**

# **CONSENTIMENTO INFORMADO E QUESTIONÁRIOS**



## ESTUDO PERFCOUNTERFACT | SPM-FMUC

Convidamo-lo a participar num estudo sobre a relação entre a personalidade, pensamento e arrependimento. Para tal basta o preenchimento de um conjunto de questionários de auto-resposta, sendo garantida completa confidencialidade quanto à informação recolhida.

A sua participação neste estudo implica o seu consentimento informado para a utilização destes dados para fins de investigação.

A sua colaboração é voluntária e tem toda a liberdade de recusar ou de abandonar. Aos interessados em participar, pedimos que leiam atentamente todas as questões e respondam segundo as instruções. Não há respostas certas ou erradas. O que interessa é que cada um escolha a opção que se aplica a si. Necessitamos de grandes amostras e as respostas não serão analisadas individualmente.

Para a realização deste estudo será necessário começar por adaptar para a língua Portuguesa alguns questionários sobre atitudes, pensamentos e maneiras de ser das pessoas. Isto implica que alguns dos participantes possam vir a ser solicitados a voltar a preencher alguns dos questionários daqui a cerca de um mês e meio. Nesse sentido, solicitamos a indicação das iniciais do nome e do e-mail para efeitos de emparelhamento dos dados.

Desde já agradecemos a sua colaboração.

Os Investigadores Responsáveis,  
Prof. Doutor António Macedo  
Doutora Ana Telma Pereira  
(Serviço de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra)

Caso tenha alguma dúvida sobre o estudo pode contactar-nos através do e-mail: [estudoperfcounterfact@gmail.com](mailto:estudoperfcounterfact@gmail.com) ou dos e-mails ou telemóvel:

Daniela Borges: [daniela.s.a.borges@gmail.com](mailto:daniela.s.a.borges@gmail.com); 917585318  
Joana Almeida Borges: [joana.p.a.borges@gmail.com](mailto:joana.p.a.borges@gmail.com); 916510796  
Mestre Ana Sofia Cabral: [anaprimocabral@hotmail.com](mailto:anaprimocabral@hotmail.com); 917066755  
Doutora Ana Telma Pereira: [apereira@fmed.uc.pt](mailto:apereira@fmed.uc.pt); 964404676

**\*Obrigatório**

### 1. Consentimento \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

Declaro que dou o meu consentimento informado para a utilização destes dados para fins de investigação.



FMUC FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
PSICOLOGIA MÉDICA

*Passe para a pergunta 2.*

## Dados Sociodemográficos

**2. Nome**

(apenas indique as letras iniciais do seu nome)

-----

**3. Idade \***

-----

**4. Sexo \***

*Marcar apenas uma oval.*

Masculino

Feminino

**5. Estado Civil \***

*Marcar apenas uma oval.*

Solteiro(a)

Casado(a)

Divorciado(a)

Viúvo (a)

Outra: -----

**6. Em que país nasceu? \***

-----

**7. Qual a Faculdade da UC e Curso que frequenta? \***

-----

**8. E-mail:**

-----

## Questionário 1 de 12

### 9. QPP -15 \*

Neste questionário ser-lhe-á pedido que descreva a forma como habitualmente pensa sobre experiências negativas ou problemas. Por favor leia as seguintes afirmações e assinale em que medida elas se aplicam a si, quando pensa nas experiências negativas ou problemas. [Aconselhamos que faça diminuição do zoom da página caso não consiga visualizar todas as opções de resposta]

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre
Os mesmos pensamentos passam pela minha cabeça vezes sem conta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os pensamentos metem-se na minha cabeça.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não consigo parar de cismar neles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso em muitos problemas sem resolver nenhum deles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não consigo fazer mais nada enquanto penso sobre os meus problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus pensamentos repetem-se.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os pensamentos vêm-me à cabeça sem que eu queira.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico bloqueado em certas questões e não consigo avançar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Questiono-me continuamente sem encontrar nenhuma resposta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus pensamentos impedem-me de prestar atenção a outras coisas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou continuamente a pensar na mesma coisa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os pensamentos surgem subitamente na minha cabeça.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me levado a pensar na mesma coisa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus pensamentos não me ajudam muito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus pensamentos consomem toda a minha atenção.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Questionário 2 de 12

### 10. IMCP \*

De seguida é apresentada uma lista de pensamentos perfeccionistas que por vezes surgem na cabeça de algumas pessoas. Por favor leia cada um dos pensamentos e assinale a opção que corresponde ao número de vezes que o pensamento lhe surgiu durante a última semana. [Aconselhamos que faça diminuição do zoom da página caso não consiga visualizar todas as opções de resposta]

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Algumas Vezes	Frequentemente	Sempre
Vou procurar atingir os padrões mais elevados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É importante estabelecer padrões elevados para mim próprio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quanto mais elevado o objetivo, maior o desafio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É para meu benefício que estabeleço padrões elevados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quanto mais elevado o objetivo, melhor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não posso sentir-me satisfeito, a não ser que as coisas sejam feitas na perfeição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho que ser perfeito a qualquer custo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não posso ficar satisfeito se não fizer as coisas de modo perfeito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As coisas não deviam ser imperfeitas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
"Fazer algo na perfeição" faz sentido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irei culpar-me se cometer um erro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se não conseguir fazer isto bem, significa que estou abaixo da média.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É uma vergonha cometer um erro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir-me-ia sem valor se falhasse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me péssimo se cometer um erro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Questionário 3 de 12

### 11. ESP \*

As questões nesta escala dizem respeito aos seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Para cada questão, assinale o que melhor corresponde ao número de vezes que pensou ou sentiu dessa maneira. [Aconselhamos que faça diminuição do zoom da página caso não consiga visualizar todas as opções de resposta]

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
No último mês, com que frequência se sentiu incomodado por algo que aconteceu inesperadamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência sentiu que era incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e stressado(a)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência se sentiu confiante quanto à sua capacidade para lidar com os seus problemas pessoais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr como queria?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência achou que não conseguia lidar com todas as coisas que tinha de fazer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência tem sido capaz de controlar as coisas que o/a irritam na sua vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência sentiu que tinha tudo sob controlo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência ficou irritado por causa de coisas que estavam fora do seu controlo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular de tal forma que não conseguiria superá-las?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sente que tem tido o apoio e ajuda de que necessita (do marido/companheiro/namorado, família, amigos, vizinhos e/ou outros)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procure recordar-se de acontecimentos de vida/problemas ocorrido(s) no último mês. Em que medida considera ter sido o causador desses acontecimentos/problemas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Questionário 4 de 12

### 12. POMS-36 \*

A seguir encontrará uma lista de palavras que descrevem sentimentos que as pessoas têm. À frente de cada palavra seleccione a opção que melhor descreve o modo como se tem sentido durante o ÚLTIMO MÊS, incluindo hoje. [Aconselhamos que faça diminuição do zoom da página caso não consiga visualizar todas as opções de resposta]

Marcar apenas uma oval por linha.

	De maneira nenhuma	Um pouco	Moderadamente	Muito	Multíssimo
Irado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infeliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Animado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgostoso(a) com coisas que aconteceram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activo(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enervado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabugento(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cheio(a) de força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sem esperança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Descontraído(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Simpático(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resmungão/Resmungona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chateado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desanimado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ressentido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgraçado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amargurado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansioso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pessimista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desesperado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Revoltoso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desamparado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saturado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desiludido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Furioso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Segura de si	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cheio(a) de vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mau humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assustado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vigoroso(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desorientado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Questionário 5 de 12

### 13. EMP (Hewitt & Flett) \*

Seleccione a opção que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo relativamente a cada uma das afirmações. [Aconselhamos que faça diminuição do zoom da página caso não consiga visualizar todas as opções de resposta]

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo completamente	Discordo bastante	Provavelmente discordo	Indeciso	Provavelmente concordo	Concordo bastante	Concordo completamente
Quando estou a trabalhar em alguma coisa, não me consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho dificuldade em satisfazer as expectativas que as outras pessoas têm sobre mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Um dos meus objectivos é ser perfeita/o em tudo o que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tudo o que as outras pessoas fazem, deve ser de excelente qualidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No meu trabalho nunca tenho como objectivo a perfeição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As pessoas que me rodeiam, aceitam sem problemas, que eu também possa fazer erros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quanto mais sucesso tenho, mais esperam de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raramente sinto o desejo de ser perfeita/o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tudo o que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade, pelas pessoas que me rodeiam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Faço tudo o que posso para ser tão perfeita/o quanto possível.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupo-me muito em ter um resultado perfeito em tudo o que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esforço-me para ser a/o melhor em tudo o que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As pessoas que me rodeiam, esperam que eu seja bem sucedida/o em tudo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De mim, não exijo menos do que a perfeição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As outras pessoas vão gostar de mim, mesmo que não seja excelente em tudo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fico triste se descobrir um erro no meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para mim, ser bem sucedida/o significa que devo trabalhar mais para agradar aos outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se peço a alguém para fazer alguma coisa, espero que seja feito na perfeição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não posso tolerar que as pessoas que me rodeiam façam erros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando estabeleço os meus objectivos, tendo para a perfeição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As outras pessoas aceitam-me como sou, mesmo quando não sou bem sucedida/o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em todos os momentos devo dar o meu rendimento máximo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mesmo que não o mostrem, as outras pessoas ficam perturbadas quando falho numa tarefa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não preciso de ser a/o melhor em tudo o que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha família espera que eu seja perfeita/o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus objectivos não são muito elevados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De mim, as pessoas não esperam menos do que a perfeição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estabeleço normas muito elevadas para mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na escola ou no trabalho devo ser sempre bem sucedida/o.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As pessoas que me rodeiam acham que ainda sou competente, mesmo que faça um erro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Questionário 6 de 12

### 14. EA \*

Selecione a opção que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo relativamente a cada uma das afirmações. [Aconselhamos que faça diminuição do zoom da página caso não consiga visualizar todas as opções de resposta]

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 Discordo completamente	2	3	4	5	6	7 Concordo completamente
Não olho para trás depois de tomar uma decisão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sempre que faço uma escolha, fico curioso(a) sobre o que teria acontecido se tivesse escolhido de modo diferente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sempre que faço uma escolha, tento obter informação sobre o modo como correram as outras alternativas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se fizer uma escolha e ela correr bem, sentirei-me-ei algo fracassado se descobrir que a outra opção teria corrido melhor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando penso na forma como me estou a sair na vida, frequentemente penso em oportunidades que não aproveitei.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Questionário 7 de 12

### QALV

---

15. 1. Tente lembrar-se de um acontecimento recente, por exemplo no último mês, o qual teve um desfecho negativo e que potencialmente, pode vir a acontecer novamente. Descreva o acontecimento: \*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

16. 2. Depois desse desfecho teve pensamentos sobre ele que o fizeram sentir-se: \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Nada	Um pouco	Razoavelmente	Muito
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Satisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. 3. Relativamente ao acontecimento/desfecho que descreveu, assinale a opção que melhor descreve o grau de controlo que teve em relação a esse acontecimento/desfecho negativo \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nada  
 Um pouco  
 Razoavelmente  
 Muito

18. 4. Sentiu-se arrependido por causa do que aconteceu? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

19. 5. Pensou em alternativas para que no futuro as coisas corram como quer? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

20. **6. Depois de pensar nessas alternativas, sentiu-se:** \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nada	Um pouco	Razoavelmente	Muito
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Satisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. **7. Relativamente ao último mês, pense no maior arrependimento que sentiu. Aconteceu:** \*

Marcar apenas uma oval.

- por causa de alguma coisa que não fez  
 por causa de alguma coisa que fez

22. **8. Por causa desse arrependimento assinale em que grau sentiu alguma das seguintes emoções:** \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nada	Razoavelmente	Muito
Zangado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Envergonhado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enojado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contemplativo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embaraçado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nostálgico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Irritado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desesperado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vazio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não realizado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. **9. Por causa desse arrependimento fez algumas das seguintes coisas?** \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Sim	Não
Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensar sobre alternativas para que no futuro as coisas corram melhor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. **10. Relativamente a toda a sua vida, pense no maior de todos os arrependimentos que sentiu. Aconteceu:** \*

Marcar apenas uma oval.

- por causa de alguma coisa que não fez  
 por causa de alguma coisa que fez

25. **11. Por causa desse arrependimento assinale em que grau sentiu alguma das seguintes emoções: \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Nada	Razoavelmente	Muito
Zangado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Envergonhado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enojado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contemplativo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embaraçado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nostálgico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentimental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Culpado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iritado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desesperado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vazio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não realizado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. **12. Por causa desse arrependimento fez algumas das seguintes coisas? \***

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Sim	Não
Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pensar sobre alternativas para que no futuro as coisas corram melhor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Os restantes questionários que integravam o inquérito não foram utilizados para este estudo.