

**MESTRADO EM PSICOLOGIA**  
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

# **Escala de Ajustamento à Separação de Fisher - Forma Breve: Estudo de Validação com Jovens Adultos Portugueses**

Ana Rita Almeida Lopes de Araújo Horta

**M**

2022



**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**ESCALA DE AJUSTAMENTO À SEPARAÇÃO DE FISHER – FORMA  
BREVE: ESTUDO DE VALIDAÇÃO COM JOVENS ADULTOS PORTUGUESES**

**Ana Rita Almeida Lopes de Araújo Horta**

Junho 2022

Dissertação apresentada no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Mariana Veloso Martins* (FPCEUP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o ator declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## NOTIFICAÇÕES

Esta dissertação insere-se no Projeto de Investigação designado por “Separações Amorosas na Adulterez Emergente” apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BD/08585/2020) e com parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.<sup>a</sup> 2021/10-09b) e da Reitoria da Universidade do Porto (Parecer A-13/2022).

## AGRADECIMENTOS

À *Professora Doutora Mariana Veloso Martins*, por me ter guiado com dedicação, confiança, rigor e exigência neste caminho de superação.

À *Dra. Joana Fernandes*, pela sua disponibilidade constante e ajuda incansável.

À minha *mãe*, a minha maior inspiração e a quem um simples “obrigada” nunca será suficiente, por sonhar comigo.

Ao meu *pai*, por se orgulhar de mim independentemente do que eu faça.

Ao *Bernardo*, por me incentivar a não levar a vida (sempre) tão a sério.

À minha *avó*, por me fazer acreditar que sou capaz de tudo.

Ao meu *avô*, um exemplo de tenacidade, persistência e de trabalho árduo.

Ao meu *padrinho*, por me desafiar a alcançar os meus objetivos.

Ao *Ricardo*, por estar sempre a meu lado e por acreditar sempre em mim, mesmo quando eu própria não acredito.

À *Leonor*, à *Ana* e à *Catarina*, por me ensinarem o que é a amizade.

## RESUMO

Embora o término das relações amorosas não conjugais esteja entre as experiências mais potencialmente desestruturantes da adultez emergente, a investigação no âmbito das separações amorosas privilegia o estudo do divórcio. O presente estudo apresenta a validação da Escala de Ajustamento à Separação de Fisher – Forma Breve para a população portuguesa, recorrendo a uma amostra de jovens adultos entre os 18 e os 35 anos, que experienciaram uma separação amorosa no último ano. Esta escala é baseada na Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form (FDAS-SF), versão chilena de Guzmán-González e colaboradores (2017), adaptado da escala original de Fisher (1976, 1978). Foram conduzidas Análises Fatoriais Exploratória e Confirmatória para determinar a estrutura fatorial mais adequada. Foi, também, testada a fidelidade e as validades convergente e discriminante da escala e das suas dimensões. Os resultados da análise fatorial sugeriram um modelo de quatro fatores: *Vinculação ao Ex-parceiro*, *Sentimentos de Autovalorização*, *Raiva* e *Confiança Social*. Tanto a escala global como cada uma das quatro dimensões apresentaram altos níveis de consistência interna (acima de .85). Para além de terem sido encontradas correlações significativas com medidas de depressão e vinculação, verificou-se uma ausência de correlações significativas com medidas de *coping*, assegurando a validade de construto. Investigação futura poderá beneficiar de novos estudos com amostras mais heterogéneas em termos de características sociodemográficas, assim como contribuir para o estudo de adaptação às separações amorosas no âmbito de relações não conjugais em jovens adultos portugueses.

**PALAVRAS-CHAVE:** validação, FDAS-SF, adultez emergente, separação amorosa, ajustamento à separação

## ABSTRACT

Although the breakup of a nonmarital relationship is among the most potentially disruptive experiences of emerging adulthood, research on romantic breakups has focused mainly on the study of divorce. The present study presents the validation of the Fisher Separation Adjustment Scale - Short Form for the Portuguese population, using a sample of young adults between 18 and 35 years old who have experienced a romantic breakup in the last year. This scale is based on the Fisher Divorce Adjustment Scale - Short Form (FDAS-SF), Chilean version by Guzmán-González and colleagues (2017), adapted from the original scale by Fisher (1976, 1978). Exploratory and Confirmatory Factor Analyses were conducted in order to determine the most appropriate factor structure. The reliability, as well as convergent and discriminant validities of the scale and its dimensions were also tested. The results of the factor analysis suggested a four-factor model: *Attachment to the Ex-Partner, Feelings of Self-Worth, Anger, and Social Self-Worth*. Both the overall scale and each of its four dimensions showed high levels of internal consistency (above .85). In addition to finding significant correlations with measures of depression and attachment, there were no significant correlations with measures of coping, ensuring construct validity. Future research may benefit from further studies with more heterogeneous samples in terms of sociodemographic characteristics, as well as contribute to the study of post-breakup adjustment within non-marital relationships in young Portuguese adults.

**KEY WORDS:** validation, FDAS-SF, emerging adulthood, romantic breakup, breakup adjustment

# ÍNDICE

<b>1. Introdução</b> .....	
<b>2. Método</b> .....	
2.1 Procedimento .....	
2.2 Participantes .....	
2.3 Materiais.....	
2.4 Análise Estatística.....	
<b>3. Resultados</b> .....	
3.1. Análise Fatorial Exploratória (AFE).....	
3.2. Análise Fatorial Confirmatória (AFC).....	
3.3. Fidelidade.....	
3.4. Validade.....	
<b>4. Discussão e Conclusão</b> .....	
<b>5. Referências Bibliográficas</b> .....	
<b>6. Anexos</b> .....	



## **1. Introdução**

### **1.1. As Relações Amorosas na Adulter Emergente**

A adultez emergente, caracterizada entre os 18 e os 29 anos, constitui um período de transição desenvolvimental crítico no ciclo vital do indivíduo, pautado por múltiplas explorações, tomadas de decisão e profundas mudanças (Arnett, 2000). Uma das principais tarefas normativas desta etapa prende-se com o desenvolvimento da intimidade, principalmente no que se refere à formação e manutenção de relações amorosas, bem como à aprendizagem de quando e como terminá-las (Snyder, 2006; Lewandowski & Bizzoco, 2007 cited in Fincham & Cui, 2011; Halpem-Meeekin, 2012 cited in Lantagne et al., 2017). As experiências amorosas constituem oportunidades de promoção de outras tarefas características da adultez emergente relacionadas com o desenvolvimento da identidade e da autonomia (Ávila et al., 2011) que, por sua vez, são condições necessárias para o estabelecimento de relações amorosas satisfatórias.

No decurso deste período, as relações amorosas assumem uma centralidade crescente (Collins & Laursen, 2000; Collins & van Dulmen, 2006). Os jovens adultos começam a desejar uma maior segurança e compromisso, bem como a estabilidade e o conforto que as relações amorosas podem proporcionar. Estes tornam-se mais capazes de manter uma intimidade duradoura e de desenvolver uma proximidade emocional mais profunda, passando a valorizar as recompensas de um relacionamento mais longo (Xia et al., 2018). À medida que as suas explorações amorosas se tornam mais sérias e íntimas, quer física quer emocionalmente (Michael et al., 1995), os jovens vão desenvolvendo a capacidade de avaliar criticamente as suas relações, assim como de ponderar se as qualidades dos seus parceiros e experiências amorosas satisfazem as suas necessidades (Clark & Beck, 2010).

As experiências e relações amorosas são fontes importantes de um vínculo emocional e contribuem para o desenvolvimento de um autoconceito positivo, assim como para uma maior integração social (Meier & Allen, 2008; Montgomery, 2005 cited in Gómez-López, 2019). A investigação sugere que os jovens adultos que estão envolvidos em relações amorosas são mais felizes, apresentando maior afeto positivo, uma maior autoestima e satisfação com a vida e menos complicações de saúde física e mental do que os jovens

adultos solteiros (Gómez-López et al., 2019). A qualidade da relação, a satisfação das necessidades de autonomia, competência e afeto, bem como uma vinculação segura com o parceiro, têm sido sugeridos como fortes indicadores de bem-estar (Ryan & Deci, 2001; Williams, 2003). Adicionalmente, elevados níveis de compromisso, intimidade, comunicação, apoio no alcance de objetivos pessoais e relacionais e uma boa gestão de conflitos têm sido associados a um maior bem estar (Kumashiro et al., 2006; Overall et al., 2010). Posto isto, o envolvimento em relações amorosas de elevada qualidade, baseadas em princípios de saúde mental e emocional e competência nas relações interpessoais, (Shulman et al., 2011; Bouchey, 2007; Adamczyk & Segrin, 2016 cited in Xia et al., 2018) é apontado pela literatura como uma das principais fontes significativas de bem-estar na adultez emergente (Shulman et al., 2011).

## **1.2. As Separações Amorosas na Adultez Emergente**

Tendo em conta que os jovens adultos se envolvem em múltiplas relações íntimas, as separações amorosas ao longo deste período acabam por se tornar não só experiências normativas, como também inevitáveis (Tashiro & Frazier, 2003; Perilloux & Buss, 2008). Não obstante, apresentam implicações psicossociais importantes, bem como um impacto significativo nas diferentes áreas de funcionamento do indivíduo (Sbarra et al., 2011). Uma separação pode ser um dos acontecimentos mais angustiantes do percurso de vida (Priest et al., 2009), uma vez que as relações íntimas são uma fonte privilegiada de felicidade e satisfação para a maioria dos indivíduos (Berscheid & Reis, 1998).

A rutura de relacionamentos amorosos tem sido empiricamente associada a uma multiplicidade de respostas físicas e emocionais negativas (Davis et al., 2003), sendo uma das principais causas de suicídio entre os jovens (Fordwood, 2007; Monroe et al., 1999). A literatura sugere que indivíduos que terminaram uma relação amorosa apresentam níveis mais elevados de depressão e ansiedade, comparativamente àqueles que estão casados ou numa relação não-conjugal ou até mesmo solteiros (Doherty et al., 1989; Hope et al., 1999; Menaghan & Lieberman, 1986; Krendle, 1998; Sbarra & Emery, 2005 cited in Yilmaz et al., 2021), bem como níveis mais baixos de bem-estar psicológico (Gottman, 1994; Kiecolt-Glaser & Newton, 2001; Afifi et al., 2006; Forste & Heaton, 2004; Verhallen et al., 2019).

Também têm sido reportados sentimentos de decepção e insegurança, (Davis et al., 2003), medo, pânico, preocupação e apatia (Dürschlag et al, 1998), perda de autoconfiança e dificuldades nas dimensões académica e profissional (Ross, 1999 cited in Rajabi & Nikpoor, 2018). O término de uma relação pode, ainda, afetar negativamente a vida social do indivíduo, reduzindo a sua rede de contactos e o seu nível de integração social (Roos, 2018 cited in Yılmaz et al., 2021).

O processo de separação amorosa pode envolver aspetos semelhantes aos de uma perda e/ou de um luto complicado (Prigerson & Jacobs, 2001; Raphael et al., 2001; Davis et al., 2003). Esta sintomatologia inclui emoções intensas como tristeza, culpa, vergonha, solidão e raiva (Emery & Wyer, 1987; Wallerstein, 1986), bem como pensamentos intrusivos acerca do ex-parceiro/relacionamento e dificuldade em controlá-los, o que, por sua vez, contribui para o desenvolvimento de perturbações do sono, nomeadamente insónias. Da mesma forma, inclui a incapacidade de aceitar a separação ou a negação da mesma, assim como o declínio da confiança e da intimidade em relações amorosas posteriores (Field et al., 2009). O término de relações amorosas encontra-se igualmente associado a um maior *distress* físico e emocional, de que são exemplo os sentimentos de rejeição ou anseio pela proximidade e companheirismo perdidos (Agnew, 2000, cited in Slotter et al., 2010), assim como tentativas exageradas de restabelecer a relação, comportamento vingativo e consumo de substâncias, como álcool e drogas (Taylor & Bryant, 2007). Indivíduos que passam por este processo podem, inclusivamente, sentir-se sem rumo e sem propósito nas suas vidas (Fisher, 2004).

### **1.3. Ajustamento à Separação**

O término de uma relação amorosa pode assumir diferentes formas, tais como o divórcio, a separação conjugal sem divórcio, o rompimento de uma coabitação não conjugal ou de uma relação pré-marital, entre outras (Yılmaz et al., 2021). Todas estas formas de separação são potenciais desencadeadores de dificuldades na vida de um indivíduo devido à necessidade de adaptação a um conjunto de mudanças interligadas (Baxter, 1984; Mastekaasa, 1994 cited in Yılmaz et al., 2021). Este conjunto de mudanças sociais e

emocionais sentidas pelos indivíduos que se separam e às quais devem adaptar-se, corresponde ao ajustamento à separação (Gúzman-González et al., 2017).

A literatura tem vindo a estabelecer uma associação entre os estilos de vinculação e o ajustamento pós-separação (Davis et al., 2003; Moller et al. 2003, Saffrey & Ehrenberg, 2007, Sbarra, 2006), na medida em que os estilos de vinculação moldam não só a reação emocional à separação, como o processo de ajustamento à mesma (Mikulincer & Shaver, 2021). Por exemplo, Saffrey e Ehrenberg (2007) concluíram que os jovens adultos com um estilo de vinculação predominantemente ansioso nas suas relações interpessoais tendem a relatar sinais de um ajustamento mais negativo. Ademais, a investigação sugere que, comparativamente aos indivíduos com uma vinculação segura, aqueles com uma vinculação insegura tendem a avaliar eventos stressantes (e.g. perda, separação) como sendo mais ameaçadores, bem como a autoavaliar-se como menos competentes para os gerir. Efetivamente, estes usam estratégias de *coping* cognitivas, emocionais e comportamentais menos construtivas (Davis et al., 2003). Assim, uma separação amorosa será percebida de forma diferente tendo em conta os diferentes estilos de vinculação e, por isso, ativará diferentes respostas de *coping* (Gilbert & Sifers, 2011)

Na avaliação do ajustamento psicológico pós-separação, tende a ser utilizada uma abordagem multidimensional com recurso a um conjunto de indicadores gerais e indiretos de ajustamento positivo ou negativo às mudanças que ocorrem em diferentes aspetos da vida após a separação, entre eles os níveis de ansiedade e depressão, o bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida e sintomas de luto (Gúzman-González et al., 2017). No sentido de elevar e aprimorar a avaliação do ajustamento ao divórcio e à separação, foram construídos instrumentos específicos para o efeito. Entre os mais utilizados, conta-se com a Fisher Divorce Adjustment Scale (FDAS; Fisher, 1976, 1978). Composta por 100 itens avaliados numa escala do tipo Likert de 5 pontos (em que 1 corresponde a “Quase Sempre” e 5 corresponde a “Quase Nunca”), a FDAS mede o grau de ajustamento à separação amorosa em 6 das suas dimensões: Autovalorização (25 itens), Desvinculação do Ex-Parceiro (22 itens), Raiva (12 itens), Luto (24 itens), Confiança Social (8 itens) e Autovalorização Social (9 itens). A subescala da Autovalorização inclui aspetos ligados à autoconfiança e a sentimentos relativamente ao próprio (e.g. “Sinto-me capaz de enfrentar e lidar com os meus problemas.”). A subescala Desvinculação do Ex-parceiro avalia o investimento emocional e os sentimentos amorosos pelo ex-parceiro que ainda estão presentes (e.g. “Estou constantemente a pensar no/a meu/minha ex-parceiro/a.”). A subescala Raiva envolve a raiva

dirigida ao ex-parceiro e em relação ao fim da relação amorosa, bem como ao desejo de se vingar ou de atribuir culpa (e.g. “Espero que o/a meu/minha ex-parceiro/a esteja a sofrer tanto ou mais do que eu.”). A subescala Luto refere-se à expressão da perda da relação e mede o grau de incontrolabilidade dos sentimentos do indivíduo, avaliando quer a expressão emocional (choro, depressão, solidão, medo, insegurança), quer mudanças físicas (exaustão, mudanças nos hábitos alimentares e de sono) (e.g. ”Sinto-me emocionalmente inseguro/a.”). A subescala Confiança Social está relacionada com o quão confortável a pessoa se sente com a experiência de proximidade emocional e com a expressão da sexualidade numa possível nova relação (e.g. “Tenho receio de me envolver emocionalmente com outra pessoa.”). A subescala da Autovalorização Social avalia a disposição para partilhar com os outros o término da relação, bem como para se envolver em novas situações sociais e procurar reestabelecer o contacto com antigos amigos (e.g. ” Sinto-me confortável em dizer às pessoas que estou separado/a do/da meu/minha ex-parceiro/a”) (Fisher, 1978 citado por Guzmán-González et al., 2017). A escala total apresenta uma excelente consistência interna, com um alfa de Cronbach de .985. O alfa de Cronbach das suas subescalas varia entre .87 e .95 (Slanbekova, 2015).

Este instrumento destaca-se não só pelas suas propriedades psicométricas mas também pelo seu carácter multidimensional, uma vez que inclui uma grande diversidade de aspetos psicológicos envolvidos no pós-separação (Guzmán-González et al., 2017). No entanto, um dos seus pontos negativos prende-se com a sua extensão, o que torna a sua aplicação mais demorada e desgastante para os participantes e, portanto, torna mais complexa a sua utilização em estudos de investigação. No sentido de ultrapassar esta desvantagem, surgiu a necessidade de desenvolver uma versão mais breve da FDAS. Em 2017, Guzmán-González e colaboradores desenvolveram uma forma abreviada da escala, posteriormente validada para o contexto chileno. Mantendo a validade e a fidelidade da escala original, e usando critérios estatísticos e teóricos, selecionaram 22 dos 100 itens originais para compor a sua versão. Com base numa Análise Fatorial Exploratória e posterior Análise Fatorial Confirmatória, os autores propuseram uma distribuição dos 22 itens em cinco fatores. Apesar de não coincidir com a solução de seis fatores encontrada pelo autor da escala original, é consistente com a estrutura fatorial de um estudo de validação da FDAS para a população turca (Yilmaz & Fisiloglu, 2006 cited in Guzmán-González et al., 2017).

Na versão chilena, o Fator 1, Sentimentos de Autovalorização, é composto pelos itens 10 (52), 13 (60), 18 (78) e 19 (79). O Fator 2, Desvinculação do Ex-parceiro, é composto pelos

itens 1 (3), 7 (49), 9 (51), 12 (59), 15 (71) e 17 (76). O Fator 3, Luto, é composto pelos itens 22 (94), 20 (87), 8 (50) e 5 (40). O Fator 4, Raiva, é composto pelos itens 11 (53), 4 (37), 3(32) e 2(27) e, por fim, o Fator 5, Confiança Social, pelos itens 6 (46), 14 (62), 16 (74) e 21 (88). A análise da fidelidade revelou uma boa consistência interna em todas as dimensões da escala (acima de .70). Por outro lado, as análises da validade convergente revelaram uma correlação significativa entre a escala total (e cada uma das suas dimensões) com medidas de depressão, ansiedade, *stress* e satisfação com a vida (Guzmán-González et al., 2017).

#### **1.4. Objetivos do Presente Estudo**

O presente estudo surgiu da necessidade de um instrumento válido e fiável concebido especificamente para avaliar o ajustamento à separação de uma relação amorosa em jovens adultos portugueses nos seus diferentes aspetos, destacando-se a sua utilidade tanto para fins de investigação científica como para a prática clínica.

Neste sentido, o objetivo do estudo consiste na validação da Escala de Ajustamento à Separação de Fisher – Forma Breve (adaptada da FDAS-SF; Gúzman-González et al., 2017) para jovens adultos portugueses através da avaliação das suas propriedades psicométricas, determinando a estrutura fatorial mais adequada e analisando a fidelidade e validades convergente e discriminante da escala resultante.

No que diz respeito à estrutura fatorial, espera-se obter uma solução relativamente semelhante à encontrada por Gúzman-González e colaboradores. Quanto à fidelidade da escala e das suas dimensões, é expectável consistência interna satisfatória, com um alfa de Cronbach acima de .70, tal como reportado pelos autores chilenos.

A fim de assegurar a validade convergente de um instrumento, este deve apresentar correlações significativas com medidas teoricamente semelhantes ou relacionadas (Urbina, 2000). Neste sentido, prevê-se que reduzidos níveis de ajustamento à separação estejam significativa e positivamente associados a elevados níveis de insegurança na vinculação adulta. Por outro lado, como uma separação amorosa pode contribuir para o aumento de sintomatologia depressiva (Monroe et al., 1999; Boelen et al., 2009; Field et al., 2009;

Stoessel et al., 2011), prevê-se que reduzidos níveis de ajustamento à separação estejam significativa e positivamente associados a elevados níveis de depressão. Um instrumento apresenta validade discriminante se forem demonstradas correlações não significativas ou correlações consistentemente baixas com outros instrumentos que visam medir construtos teoricamente distintos (Urbina, 2000, 2014). Assim, é esperado que o ajustamento à separação não esteja significativamente associado ou que apresente correlações baixas com os estilos de *coping*.

## **2. Método**

### **2.1. Procedimento**

O presente estudo insere-se no Projeto de Investigação denominado “Separações Amorosas na Adulter Emergente” apoiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (SFRH/BD/08585/2020) e com parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.<sup>a</sup> 2021/10-09b) e da Reitoria da Universidade do Porto (Parecer A-13/2022). Os participantes foram recrutados entre Dezembro de 2021 e Fevereiro de 2022 através de um questionário (software *LimeSurvey*) divulgado online, tanto nos meios de comunicação institucionais, como nas redes sociais do Projeto de Investigação, tendo sido obtido o seu consentimento informado.

Os critérios de inclusão foram jovens adultos portugueses, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, que tivessem experienciado uma separação amorosa significativa no último ano.

Os critérios de exclusão para o presente estudo foram ter filhos e estar atualmente envolvido numa relação amorosa. No estudo de validação de Guzmán-González e colaboradores (2017), os sujeitos que se tinham envolvido numa nova relação após a separação relataram níveis superiores de confiança social e ajustamento geral comparativamente aos sujeitos que se encontravam solteiros pós-separação. Este resultado

vai ao encontro de outros estudos (e.g. Saffrey & Ehrenberg, 2007; Yildirim & Demir, 2015), que indicam que o ajustamento à separação é facilitado pelo estabelecimento de um vínculo amoroso com um novo parceiro.

Antes de ser administrada aos participantes, a FDAS-SF passou por um processo de tradução para o português escrito e falado em Portugal, salvaguardando a equivalência lexical, gramatical e conceitual à escala original. Após se ter chegado a uma versão final de consenso entre 3 tradutoras, a escala foi validada por uma especialista na área e, de seguida, apresentada a 25 indivíduos da população-alvo para que estes avaliassem a compreensão dos itens, bem como a 5 especialistas em psicologia para que avaliassem a equivalência conceitual e de conteúdo dos itens.

## **2.2. Participantes**

No presente estudo, foram recrutados um total de 263 participantes. No sentido de conferir credibilidade e validade aos resultados, foram excluídos 23 participantes que indicaram estar atualmente a namorar.

A amostra final é composta por um total de 240 jovens adultos portugueses solteiros entre os 18 e os 35 anos de idade. A maioria dos participantes são estudantes do sexo feminino cujo grau de ensino mais elevado que completaram foi o 12º ano. Na sua generalidade, vivem com mais 3 outras pessoas e dizem-se satisfeitos com a sua situação económica, embora, nos últimos 6 meses, tenham gastado menos dinheiro do que aquele que habitualmente recebem. Mais de 80% dos participantes não tem um parceiro íntimo sexual. As características sociodemográficas da amostra encontram-se sumarizadas na Tabela 1.



**Tabela 1***Estatística descritiva dos dados sociodemográficos (n=240)*

	<i>M</i>	<i>DP</i>
<b>Idade (anos )</b>	22.38	2.04
	<i>n</i>	%
<b>Género</b>		
Feminino	181	75.4
Masculino	57	23.8
Não-Binário	1	.4
Prefiro não responder	1	.4
<b>Nível de Ensino</b>		
≤ 12.º ano	126	52.5
Licenciatura	78	32.5
Mestrado ou superior	36	15.0
<b>Situação Profissional</b>		
Empregado/a	21	8.8
Desempregado/a	4	1.7
Estudante	174	72.5
Trabalhador/a estudante	41	17.1
<b>Situação Financeira</b>		
Baixo (Gasta menos do que aquele que recebe)	173	72.1
Médio (Gasta todo o dinheiro que recebe)	59	24.6
Alto (Gasto mais dinheiro do que recebe)	8	3.3
<b>Satisfação Económica</b>		
Muito insatisfeito/a	13	5.4
Insatisfeito/a	63	26.3
Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a	65	27.1
Satisfeito/a	85	35.4
Muito satisfeito/a	14	5.8
<b>Agregado Familiar</b>		
Vive sozinho	33	13.8
2 pessoas	26	10.8
3 pessoas	60	25.0
4 pessoas	87	36.3
+ de 4 pessoas	34	14.1
<b>Atualmente tem parceiro íntimo sexual?</b>		
Sim	34	14.2
Não	203	84.6
Omisso	3	1.3

Na tabela 2, podem observar-se os dados relativos às características da relação terminada. A maioria dos participantes terminaram uma relação totalmente exclusiva sem coabitação e não mantêm contacto com o ex-parceiro, tendo tido apenas uma separação amorosa significativa na sua vida. Numa escala de 1 (nada difícil) a 10 (muito difícil), o processo de separação foi maioritariamente encarado como difícil e angustiante, e nem tanto como alivante. A duração da relação varia entre um 1 mês e 11 anos e o tempo decorrido desde a separação entre 2 semanas e 1 ano.

**Tabela 2**

*Estatística descritiva dos dados sobre a relação (n=240)*

	<b>n válido</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
<b>Duração da relação (anos)</b>	239	-	2.34	2.04
<b>Exclusividade da relação</b>				
Totalmente exclusiva	191	79.6	-	-
Não totalmente exclusiva	35	14.6	-	-
Não sei/ nunca falamos sobre isso	14	5.8	-	-
<b>Coabitação com o/a ex-parceiro/a</b>				
Sim	25	10.4	-	-
Não	215	89.6	-	-
<b>Duração da coabitação (meses)</b>	27	-	20.3	14.788
<b>Processo de Separação (entre 1- nada e 10- muito)</b>				
Difícil	-	-	8.00	2.292
Angustiante	-	-	7.72	2.484
Alivante	-	-	5.16	2.969
<b>Contacto mantido com o/a ex-parceiro/a</b>				
Nunca (não mantêm contacto)	87	36.3	-	-
Raramente	56	23.3	-	-
Às vezes	55	22.9	-	-
Muitas vezes	24	10.0	-	-
Sempre	18	7.5	-	-
<b>Número de separações amorosas significativas</b>				
1	105	43.8	-	-
2	94	39.2	-	-
3	26	10.8	-	-
+ de 3	15	6.2	-	-
<b>Tempo decorrido desde a Separação (meses)</b>	239	-	5.88	3.744

### 2.3. Medidas

Para o presente estudo, foi construído um questionário sociodemográfico específico com o objetivo de recolher tanto as características sociodemográficas da amostra, como, também, dados relativos à relação amorosa terminada.

A Escala de Ajustamento à Separação de Fisher – Forma Breve (Fisher Divorce Adjustment Scale – Short Form (FDAS-SF)) (versão original de Guzmán-González et al., 2017, adaptada de Fisher, 1976, 1978) é uma escala de 22 itens que foi desenvolvida para identificar dificuldades comuns que os sujeitos experienciam perante o fim de uma relação amorosa, desde poucas semanas até muitos anos após a separação. É pedido ao sujeito que, tendo em conta a sua separação amorosa, leia cada afirmação e indique com que frequência esta se aplica aos seus sentimentos e atitudes atuais. Os itens são pontuados numa escala do tipo Likert de 5 pontos que varia entre 1 e 5 (1 corresponde a “Quase Nunca”, 2 a “Raramente”, 3 a “Às vezes”, 4 a “Geralmente” e 5 a “Quase Sempre”), sendo que pontuações mais elevadas são indicadoras de um pior ajustamento à separação. Através de uma análise paralela com rotação *direct oblimin* e posterior análise fatorial confirmatória, os autores concluíram que os 22 itens se dividiam em 5 fatores (Sentimentos de Autovalorização, Desvinculação do Ex-parceiro, Luto, Raiva e Confiança Social) com índices de consistência interna acima de .70.

O inventário Experiências em Relações Próximas – Forma Breve (Experiences in Close Relationships – Short Form (ECR-S)) (versão portuguesa de Paiva & Figueiredo, 2010, adaptada de Brennan et al., 1998; versão breve de Wei et al., 2007) permite avaliar a vinculação na vida adulta em diferentes relações próximas ou nas relações próximas em geral, no que se refere às dimensões de ansiedade e evitamento. Solicita-se ao sujeito que, tendo em conta as suas experiências, assinale, numa escala do tipo Likert de 7 pontos, o grau em que concorda com cada um dos 12 itens apresentados, que dizem respeito ao modo como se sente nas relações amorosas no geral. Valores baixos nesta escala são indicadores de uma vinculação segura. Wei e colaboradores (2007) reportaram uma elevada consistência interna, com um alfa de Cronbach de .78 para a subescala Ansiedade e de .84 para a subescala Evitamento.

O inventário Brief-COPE (versão portuguesa de Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004, adaptada de Carver, 1997) é composto por 28 itens de resposta numa escala do tipo Likert

de 4 pontos (1 corresponde a “Nunca faço isto”, 2 a “Por vezes faço isto”, 3 a “Muitas vezes faço isto” e 4 a “Faço sempre isto”) que pretendem avaliar estilos e estratégias de *coping* habitualmente utilizados para lidar com stressores. É composto por 14 subescalas, denominadas *Coping* Ativo, Planear, Suporte Instrumental, Suporte Social Emocional, Religião, Reinterpretação Positiva, Autoculpabilização, Aceitação, Expressão de Sentimentos, Negação, Autodistração, Desinvestimento Comportamental, Uso de Substâncias e Humor. Cada uma destas subescalas pertence a um de 3 estilos de *coping* dominantes: *coping* focado no problema, *coping* focado nas emoções e *coping* evitante. A pontuação da escala é apresentada sob a forma de perfil, calculado pelos scores médios dos itens pertencentes a cada um dos 3 estilos de *coping* (Dias et al., 2012). A análise da pontuação em cada uma das dimensões permite destacar e identificar estratégias de *coping* adaptativas e mal adaptativas. A consistência interna das subescalas varia entre .62 e .83, valores adequados tendo em consideração que cada subescala é constituída por apenas dois itens. (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004).

O Questionário sobre a Saúde do Paciente (Patient Health Questionnaire (PHQ-9)) (versão portuguesa disponibilizada por Pfizer, adaptada de Kroenke et al., 2001) corresponde à subescala de Depressão do Questionário sobre a Saúde do Paciente. É pedido aos participantes que respondam a cada um dos 9 itens numa escala do tipo Likert de 4 pontos (0 corresponde a “Nunca”, 1 a “Em vários dias”, 2 a “Em mais de metade do número de dias” e 3 a “Em quase todos os dias”). Pontuações mais elevadas são indicadoras de uma maior frequência de sintomatologia depressiva.

Quanto à consistência interna da escala, a versão portuguesa de Monteiro e colaboradores (2013) obtiveram um alfa de Cronbach de .86.

## **2.4. Análise Estatística**

Recorreu-se aos *software* SPSS (versão 25) e AMOS (versão 26) para a realização do tratamento estatístico dos dados.

Foi realizada uma análise descritiva com o objetivo de obter o perfil de distribuição das características sociodemográficas da amostra.

Os itens invertidos da escala (itens 10, 13, 18 e 19, correspondentes, respectivamente, aos itens 52, 60, 78 e 79 da escala completa original (Fisher, 1976, 1978)) foram estatisticamente recodificados de forma a que a pontuação total do ajustamento à separação correspondesse à soma das pontuações de todos os itens. Assim, pontuações mais elevadas são indicadoras de um pior ajustamento à separação.

A existência de outliers foi avaliada pela distância quadrada de Mahalanobis ( $D^2$ ), tendo sido eliminados 2 dos 240 sujeitos iniciais ( $p < .001$ ).

Foi analisada a estatística descritiva dos 22 itens que constituem a FDAS-SF, tendo a sua normalidade sido avaliada pelos coeficientes de assimetria ( $Sk$ ) e curtose ( $Ku$ ) (cf. Anexo A). Nenhuma variável apresentou valores de assimetria e curtose indicadores de violações severas à distribuição normal, estando dentro dos parâmetros aceitáveis ( $Sk < 3$ ;  $Ku < 7$ , Marôco, 2014).

Para analisar e identificar a solução fatorial mais adequada para os 22 itens da FDAS-SF, foi conduzida a Análise Fatorial Exploratória usando o método Análise de Componentes Principais com rotação varimax. Para a determinação do número de fatores, foram analisados dois modelos, um primeiro através do critério de Kaiser (eigenvalues superiores a 1), que se diferenciou da estrutura da escala original, e um segundo forçado a 5 fatores, por ter sido a estrutura encontrada por Gúzman-González e colaboradores (2017). Foram analisadas a matriz de correlações, as medidas de adequação da amostragem, as matrizes anti imagem, as comunalidades, o *scree plot* e as matrizes de componente rotativa. Os critérios utilizados para a eliminação dos itens foram o valor da comunalidade inferior a .50 e a saturação em mais do que um fator com uma diferença igual ou inferior a .10 (Field, 2005).

Procedeu-se à Análise Fatorial Confirmatória (AFC) do modelo encontrado através da análise dos Índices de Qualidade de Ajustamento, entre eles o  $\chi^2/gl$ , o *Normed Fit Index* (NFI), o *Relative Fit Index* (RFI), o *Incremental Fit Index* (IFI), o *Tucker-Lewis Index* (TLI), o *Comparative Fit Index* (CFI) e o *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA). Segundo Marôco (2010), o ajustamento do modelo hipotetizado à matriz de covariância observada é considerado bom se  $\chi^2/gl$  for inferior a 2, se os índices relativos forem superiores a .90 e se o RMSEA estiver no intervalo [.05;.08].

No que diz respeito à fidelidade, foi analisada a consistência interna quer da escala, quer de cada uma das suas dimensões, através do cálculo do Alfa de Cronbach, considerando aceitáveis valores iguais ou superiores a .70 (Bland & Altman, 1997).

Relativamente à validade de construto, foi avaliada tanto a validade convergente como a validade discriminante através da análise dos coeficientes de correlação de Pearson. Correlacionou-se o ajustamento à separação e as suas dimensões com as pontuações totais da ECR-S, do PHQ-9 e das escalas do Brief COPE, considerando correlações significativas como um indicador de validade convergente e a ausência de correlação ou correlações de baixa magnitude como um indicador de validade discriminante ( $p < .005$ ).

### 3. Resultados

#### 3.1. Análise Fatorial Exploratória (AFE)

Através de uma Análise de Componentes Principais com rotação varimax, efetuou-se a Análise Fatorial Exploratória. Por apresentarem valores de comunalidade inferiores a .50 (Field, 2005), os itens 5 (.41) e 19 (.49) foram eliminados. O item 8 foi, também, removido por saturar em mais do que um fator com uma diferença inferior ou igual a .10 (.015). Relativamente às medidas de adequação da amostragem, o teste de Bartlett à esfericidade apresentou um valor de  $\chi^2(231) = 3127.37$ ,  $p < .001$ . A medida Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) é de .892, indicando uma boa adequação da análise fatorial. A AFE segundo o critério de Kaiser resultou numa solução de 19 itens distribuídos em quatro fatores, explicando 69.37% da variância total. O fator 1 (Vinculação ao Ex-parceiro) explica 32.24% da variância, o Fator 2 (Sentimentos de Autovalorização) explica 13.61%, o Fator 3 (Raiva) 10,37% e o Fator 4 (Confiança Social) os restantes 8.16% (cf. Tabela 4).

Tendo em conta a solução proposta por Gúzman-González e colaboradores, foi igualmente testada uma estrutura de cinco fatores. Os resultados foram complementados com o *scree plot*, onde apenas as primeiras 4 componentes se encontravam acima do ponto de inflexão. A Tabela 3 compara a solução de 5 fatores com o matriz final de 4 fatores.

**Tabela 3***Comparação do modelo de 5 fatores com o modelo final de 4 fatores*

<b>Nº de Fatores</b>	<b>KMO</b>	<b>Teste de Bartlett à Esfericidade</b>	<b>Itens eliminados</b>	<b>Nº de itens</b>	<b>Variância Explicada</b>	<b>Consistência Interna</b>
<b>5</b>	.868	$\chi^2(171) = 2607.184, p < .001$	8; 20; 5	19	72.58%	.895
<b>4</b>	.878	$\chi^2(171) = 2673.155, p < .001$	5; 19; 8	19	69.37%	.902

Muito embora os índices considerados para a qualidade da AFE não apresentem, à primeira, vista diferenças aparentemente significativas, a solução de cinco fatores foi desconsiderada, uma vez o Fator 5 era composto apenas pelo item 19 e, isoladamente, explicava 4% da variância. Tendo em conta estes resultados, seguiu-se com a matriz de quatro fatores. A tabela 4 apresenta as saturações por item em cada um dos fatores.

**Tabela 4***Estrutura Fatorial final da FDAS-SF após AFE com respectivos pesos fatoriais*

<b>Itens</b>	<b>Fator 1</b>	<b>Fator 2</b>	<b>Fator 3</b>	<b>Fator 4</b>
<b>Vinculação ao Ex-parceiro</b>				
9. Ainda tenho sentimentos românticos pelo/a meu/minha ex-parceiro/a.	.871			
15. Sinto que ainda estou emocionalmente ligado/a ao/a meu/minha ex-parceiro/a.	.819			
7. Acredito que, se ambos tentássemos, poderíamos salvar a nossa relação.	.782			
17. Não consigo acreditar que a nossa relação chegou ao fim.	.768			
1. Estou constantemente a pensar no/a meu/minha ex-parceiro/a.	.766			
12. Fico perturbada quando penso que o/a meu/minha ex-parceiro/a possa estar envolvido/a com outra pessoa	.708			
<b>Sentimentos de Autovalorização</b>				
13. Sinto-me capaz de enfrentar e lidar com os meus problemas		.825		
18. Sinto-me autoconfiante.		.809		
10. Sinto-me capaz de tomar s decisões que preciso porque sei que posso confiar nos meus sentimentos.		.764		
20. Sinto-me emocionalmente inseguro/a.		.701		
22. Sinto que estou a enlouquecer.		.563		
<b>Raiva</b>				
2. Tenho vontade de descarregar os meus sentimentos de raiva e dor no meu/minha ex-parceiro/a.			.816	
11. Tenho vontade de me vingar do/a meu/minha ex-parceiro/a.			.810	
3. Espero que o/a meu/minha ex-parceiro/a esteja a sofrer tanto ou mais do que eu.			.805	
4. Fico facilmente zangado/a com o/a meu/minha ex-parceiro/a.			.786	
<b>Confiança Social</b>				
14. Tenho receio de me envolver sexualmente com outra pessoa.				.895
21. Sinto-me desconfortável só de pensar em ter um novo relacionamento sexual.				.886
16. Tenho receio de me envolver emocionalmente com outra pessoa.				.644
6. Sinto-me desconfortável só de pensar em novas relações ou encontros românticos				.638

*Notas.* Método de Extração: Análise de Componentes Principais. Método de Rotação: Varimax com Normalização de Kaiser <sup>a</sup>. Rotação Convergida em 6 iterações



### 3.3. Análise Fatorial Confirmatória (AFC)

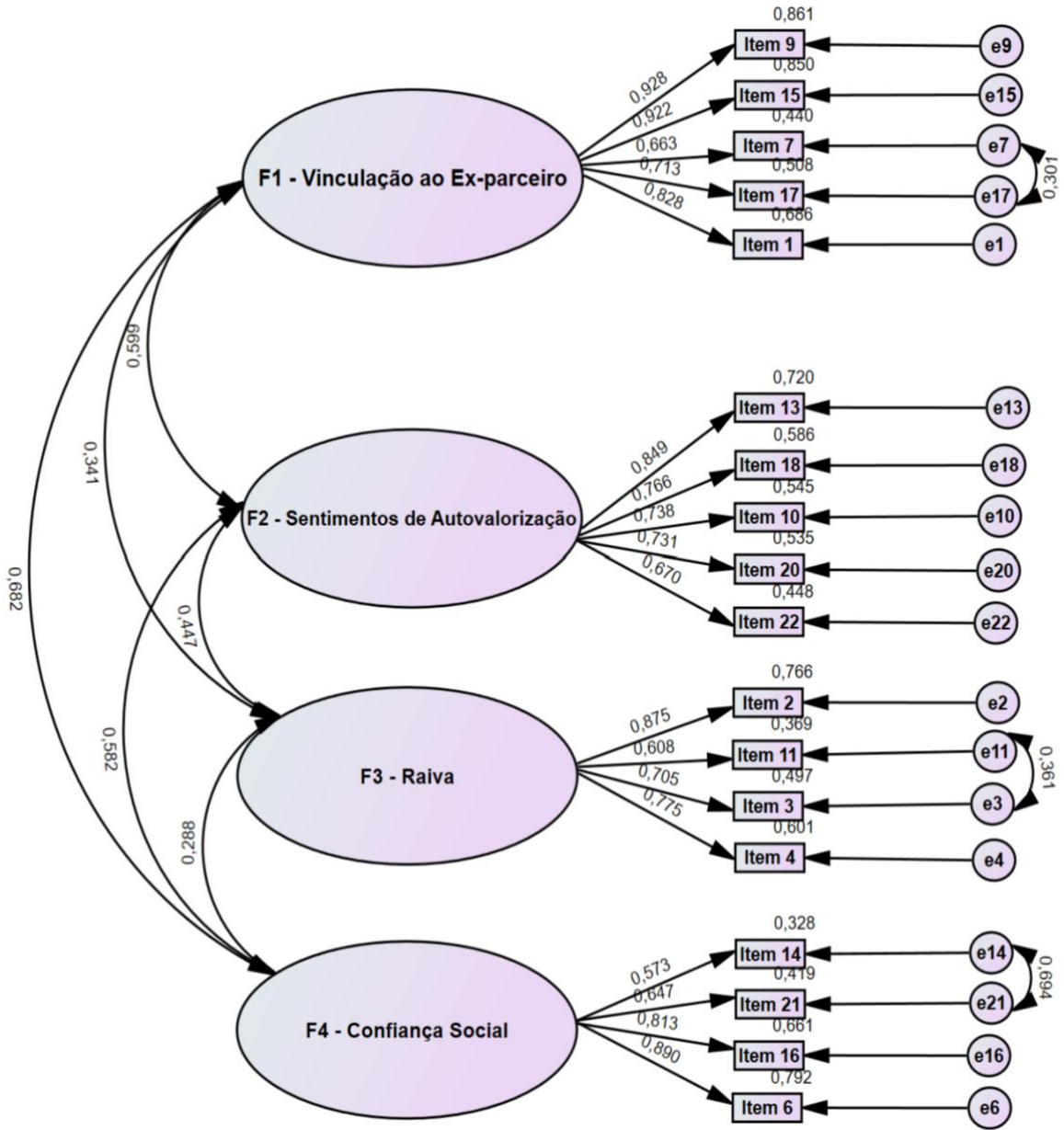
A validade da estrutura de quatro fatores, obtida através da Análise Fatorial Exploratória, foi avaliada com recurso à Análise Fatorial Confirmatória.

Numa fase inicial, o modelo apresentou fracos índices de ajustamento ( $\chi^2/df = 3.19$ ; NFI= .83; RFI=.80; IFI= .87; TLI = .85; CFI= .88; *RMSEA* = .096). Como tal, no sentido de respecificar o modelo, procedeu-se à análise dos índices de modificação, que sugeriam a covariância entre os erros de medida dos itens 14 (“Tenho receio de me envolver sexualmente com outra pessoa”) e 21 (Sinto-me desconfortável só de pensar em ter um novo relacionamento sexual), 11 (“Tenho vontade de me vingar do/a meu/minha ex-parceiro/a”) e 3 (“Espero que o/a meu/minha ex-parceiro/a esteja a sofrer tanto ou mais do que eu”) e 7 (“Acredito que, se ambos tentássemos, poderíamos salvar a nossa relação”) e 17 (“Não consigo acreditar que a nossa relação chegou ao fim”), bem como a eliminação do item 12 (“Fico perturbada quando penso que o/a meu/minha ex-parceiro/a possa estar envolvido/a com outra pessoa”) (cf. Figura 1).

O modelo final ficou constituído por 18 itens divididos em 4 dimensões (Vinculação ao Ex-parceiro, Sentimentos de Autovalorização, Raiva e Confiança Social), revelando um bom ajustamento ( $\chi^2/df = 1.938$ ; NFI= .90; RFI=.88; IFI= .95; TLI = .94; CFI= .95; *RMSEA* = .063).

**Figura 1**

Análise Fatorial Confirmatória da FDAS-SF – Modelo final



### 3.4. Fidelidade

A consistência interna foi avaliada através do cálculo do Alfa ( $\alpha$ ) de Cronbach. Tanto a escala total ( $\alpha = .892$ ) como as suas quatro dimensões apresentaram uma boa consistência interna ( $\alpha > .80$ ) Foram calculadas as correlações entre a escala total e cada uma das suas dimensões, verificando-se correlações significativas entre todas as variáveis. As únicas correlações de magnitude elevada são entre o Ajustamento à Separação e a Vinculação ao Ex-parceiro, os Sentimentos de Autovalorização e a Confiança Social. A correlações de magnitude mais baixa são entre a Raiva e a Vinculação ao Ex-parceiro, Sentimentos de Autovalorização e Confiança Social. As restantes correlações são de magnitude moderada (Bryman & Cramer, 2003). Estes resultados estão evidenciados na Tabela 5.

**Tabela 5**

*Estatísticas de fidelidade e correlações entre as dimensões da FDAS-SF (n=238)*

	Alfa de Cronbach	1	2	3	4
<b>1.Vinculação ao Ex-parceiro</b>	.898	-			
<b>2.Sentimentos de Autovalorização</b>	.840	.448**	-		
<b>3.Raiva</b>	.839	.280**	.355**	-	
<b>4.Confiança Social</b>	.851	.472**	.424**	.137** <sup>a</sup>	-
<b>Ajustamento à Separação (Escala Total)</b>	.892	.812*	.765**	.566**	.716**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Foi analisada a estatística descritiva de cada uma das subescalas da FDAS-SF, como pode observar-se na Tabela 6. A Confiança Social é a dimensão que apresenta valores mais elevados e a dimensão Raiva é a que apresenta *scores* mais baixos.

**Tabela 6**

*Estatística descritiva das dimensões da FDAS-SF (n=238)*

<b>Dimensão</b>	<b>Média (DP)</b>	<b>Mediana</b>	<b>Min-Máx</b>	<b>Amplitude</b>	<b>Sk</b>	<b>Ku</b>
<b>Vinculação ao Ex-parceiro</b>	2.74 (1.20)	2.60	1-5	4	.26	-1.03
<b>Sentimentos de Autovalorização</b>	2.60 (.94)	2.60	1-5	4	.34	-.64
<b>Raiva</b>	1.95 (1.00)	1.75	1-5	4	1.17	.71
<b>Confiança Social</b>	2.98 (1.19)	3.00	1-5	4	-.01	-.10

### 3.5. Validade

Para avaliar a validade da escala, correlacionou-se o ajustamento à separação (e suas dimensões) com a vinculação, a depressão e os estilos de *coping*. Os coeficientes de correlação e respetiva significância são apresentados na Tabela 7.

Como esperado, o ajustamento à separação apresenta correlações positivas significativas de magnitude moderada (Bryman & Cramer, 2003) com a vinculação e a depressão, assegurando a validade convergente da escala. Níveis mais elevados de um pior ajustamento à separação estão associados a elevados níveis de depressão e de vinculação insegura.

Perante a análise das dimensões, no entanto, verifica-se que a depressão não se encontra significativamente correlacionada com a Vinculação ao Ex-parceiro e que o estilo de vinculação evitante apresenta apenas uma correlação significativa com Sentimentos de Autovalorização.

Conforme previsto, o ajustamento à separação não se encontra significativamente correlacionado com os estilos de *coping*. Verifica-se uma correlação significativa entre o estilo de *coping* focado nas emoções e a Raiva, embora de muito baixa magnitude, o que atesta a validade discriminante da escala.

**Tabela 7**

*Correlações entre medidas*

	<b>Ajustamento à Separação</b>	<b>Vinculação ao Ex- parceiro</b>	<b>Sentimentos de Autovalorização</b>	<b>Raiva</b>	<b>Confiança Social</b>	<b>Vinculação Insegura</b>	<b>Vinculação Ansiosa</b>	<b>Vinculação Evitante</b>	<b>Depressão</b>	<b>Coping focado no problema</b>	<b>Coping focado nas emoções</b>	<b>Coping evitante</b>
<b>Vinculação Insegura</b>	.375**	.142*	.465**	.339**	.191**	-						
<b>Vinculação Ansiosa</b>	.449**	.249**	.493**	.377**	.213**	.820**	-					
<b>Vinculação Evitante</b>	.075	-0.72	.173*	.105	.390	.682**	.141*	-				
<b>Depressão</b>	.455**	.264	.444*	.356*	.311*	.074	.055	.055	-			
<b>Coping focado no problema</b>	.093	.061	.106	.092	.013	.096	.199**	-.084	-.101	-		
<b>Coping focado nas emoções</b>	.137	.047	.111	.158*	.097	.146*	.201**	.000	-.062	.631**	-	
<b>Coping evitante</b>	-.088	-.059	-.137	-.011	-.039	-.064	.136	-.280**	-.096	.555**	.460**	-

\*p<.05; \*\*p<.001

#### 4. Discussão e Conclusão

Na adultez emergente, as relações amorosas são experiências comuns que desempenham um papel fundamental no percurso desenvolvimental do jovem. Tanto podem constituir uma importante fonte de bem-estar como, na eventualidade de uma separação, conduzir a complicações significativas a nível da saúde mental (Gómez-López et al., 2019). Destaca-se a importância do estudo das relações amorosas nesta etapa, nomeadamente do ajustamento pós-separação, dado que um elevado ajustamento está associado a baixos níveis de desesperança e de solidão e *stress* percebidos que, por sua vez, produzem níveis mais elevados de bem estar (Moller et al., 2003). A investigação, no entanto, tem-se focado no estudo do ajustamento ao divórcio em detrimento do ajustamento a separações amorosas não-maritais (Koenig-Kellas & Masunov, 2003 cited in Yildirim, 2015). De facto, importa lembrar que a FDAS foi primeiramente desenvolvida enquanto medida de ajustamento específica para o divórcio e, só mais tarde, alargada a outros tipos de relações amorosas.

Posto isto, o presente estudo teve como objetivo a adaptação e avaliação das propriedades psicométricas da FDAS-SF (Gúzman-González et al., 2017) perante uma amostra de jovens adultos em contexto português. Este trabalho é relevante para a investigação na área das separações amorosas na adultez emergente na medida em que acrescenta meios de avaliação e recolha de informação, combatendo o escasso número de instrumentos validados para jovens adultos portugueses no que se refere a adaptação às separações amorosas no seu todo. Efetivamente, tanto quanto é do nosso conhecimento, este estudo é a primeira tentativa de adaptação e validação de uma versão portuguesa da FDAS (quer no seu formato original, quer em formato reduzido).

Grupos de investigação a nível internacional têm, igualmente, realizado estudos no sentido de traduzir, adaptar e validar uma versão mais reduzida da FDAS para o seu contexto social e cultural. A versão turca da escala na sua forma breve (Yılmaz et al., 2021), por exemplo, comporta 25 dos 100 itens originais da escala completa, apenas 10 dos quais em comum com a versão de Gúzman-González (2017). Os autores encontraram uma estrutura fatorial composta por 5 fatores: Escassez de Reação ao Luto, Desvinculação da Relação, Escassez de Raiva, Confiança e Intimidade e Autovalorização. A versão japonesa (Yasumitsu & Satoko, 2020) do instrumento é constituída por 24 dos 100 itens da escala

completa original, apenas 13 dos quais em comum com a versão de Gúzman-González et al. (2017). Os autores obtiveram uma estrutura fatorial composta por 6 fatores: Autovalorização, Desvinculação, Raiva, Luto, Confiança Social e Autovalorização Social.

Já a solução fatorial obtida por Gúzman-González e colaboradores no estudo de validação da versão chilena da escala (2017) é constituída por 5 fatores: Sentimentos de Autovalorização, Desvinculação ao Ex-parceiro, Luto, Raiva e Confiança Social. Contrariamente às soluções anteriormente obtidas, a análise fatorial exploratória realizada no presente estudo sugeriu um modelo de quatro fatores. As maioria das dimensões originais mantiveram-se, à exceção da dimensão Luto (itens 22, 20, 8 e 5). Tal não era expectável, dado que os sintomas de luto estão entre os indicadores comumente utilizados na avaliação do ajustamento à separação (Gúzman-González et al., 2017). No entanto, com a eliminação dos itens 5 (“Desde a separação que ou não tenho apetite ou não paro de comer, o que não é normal em mim.”) e 8 (“Sinto um vazio dentro de mim.”) em consequência da análise fatorial exploratória, os itens 20 (“Sinto-me emocionalmente inseguro/a”) e 22 (“Sinto que estou a enlouquecer.”) fundiram-se com a subescala Sentimentos de Autovalorização.

Na verdade, um dos instrumentos mais populares utilizados no âmbito das separações amorosas (Zapata-Veja, 2022) é a Breakup Distress Scale (BDS; Field et al., 2009). A BDS mede o *distress* pós-separação e foi adaptada do Inventário de Sintomas de Luto Complicado (Prigerson et al., 1995). Tendo em conta que, neste estudo de validação da FDAS-SF, a subescala Luto desaparece, importa destacar a necessidade e a importância da existência de instrumentos que conceptualizem a separação amorosa para além do luto, partindo de uma base teórica mais abrangente, como é o caso da FDAS, que, no entanto, ainda não é muito utilizada neste âmbito.

Os elevados níveis de consistência interna (acima de .85), quer da escala total, quer das suas subescalas, atestam a confiabilidade do instrumento.

De todas as suas dimensões, o ajustamento à separação apresenta correlações de magnitude mais elevada com a Vinculação ao Ex-parceiro. De facto, a literatura tem documentado uma forte associação entre a vinculação romântica e o ajustamento ao divórcio e à separação (Gúzman-González et al., 2019).

No que diz respeito às subescalas do ajustamento à separação, a Confiança Social é a dimensão que apresenta valores mais elevados e a Raiva a que apresenta valores mais baixos. Estes resultados vão ao encontro dos resultados reportados por Gúzman-González e colaboradores (2017) no seu estudo de validação da escala.



O ajustamento à separação encontra-se significativa e moderadamente correlacionada com depressão, indicando, como esperado, que ambos os construtos, embora diferentes, estão relacionados. Assim, elevados níveis de um pior ajustamento estão positivamente associados a elevados níveis de depressão. Estes resultados estão em linha com múltiplos outros estudos que reportaram uma associação entre as separações amorosas, nomeadamente o *distress* pós-separação e a sintomatologia depressiva (Monroe et al., 1999; Boelen et al., 2009; Field et al., 2009; Stoessel et al., 2011). Adicionalmente, os dados vão ao encontro de outros estudos de validação da FDAS-SF, que encontraram correlações significativas entre o ajustamento à separação e diferentes medidas de depressão (e.g. Guzmán-González et al., 2017; Asanjarani et al., 2018). De todas as dimensões do ajustamento à separação, apenas a Vinculação ao Ex-parceiro não apresentou uma correlação significativa com a depressão. De facto, estudos que testam a relação entre a vinculação adulta e a sintomatologia depressiva têm vindo a reportar resultados inconsistentes (Dagan et al. 2018).

Foram, também, encontradas correlações significativas entre o ajustamento à separação e a vinculação, sendo que reduzidos níveis de ajustamento à separação se apresentam positivamente associados a elevados níveis de vinculação insegura. Enquanto que a subescala Ansiedade apresenta correlações significativas com o ajustamento à separação e com todas as suas dimensões, a subescala Evitamento está correlacionada apenas com a dimensão Sentimentos de Autovalorização. É possível que estes resultados possam ser explicados à luz da Teoria da Vinculação (Samios et al., 2014; Mikulincer & Shaver, 2022). Efetivamente, estudos indicam que indivíduos com um estilo de vinculação evitante parecem não ser particularmente afetados por separações amorosas (Mikulincer & Shaver, 2022). De acordo com Mikulincer e Shaver (2016, cited in Mikulincer & Shaver, 2022), indivíduos evitantes, comparativamente a indivíduos mais ansiosos, podem não ter tanto medo de perder uma figura de vinculação, em parte porque tendem, geralmente, a minimizar as suas necessidades de vinculação, procurando contar apenas consigo próprios para lidar com desafios e ameaças.

Adicionalmente, verificou-se a ausência de uma correlação significativa entre o ajustamento à separação e os estilos de *coping*. O *coping* focado nas emoções apresenta uma correlação de muito baixa magnitude (embora estatisticamente significativa) com a dimensão Raiva. Tal indica, como esperado, que ambos os instrumentos medem variáveis latentes distintas. De facto, de acordo com Carver e colaboradores (1989), o *coping* pode ser pensado como um conjunto de estilos relativamente estáveis e fixos ao longo do tempo e das circunstâncias

que, partindo de experiências anteriores, os indivíduos adotam para enfrentar situações stressantes (e.g. separação amorosa). Em conjunto, estas evidências asseguram a validade de construto da escala.

Posto isto, conclui-se que a escala final, constituída por 18 itens divididos por 4 subescalas (cf. Anexo B), reúne as propriedades psicométricas necessárias para se recomendar a sua administração a esta população. O desenvolvimento de uma versão breve da Escala de Ajustamento à Separação de Fisher facilita a sua utilização quer em contexto clínico, quer em contexto de investigação. O reduzido tempo de administração da escala proporciona a sua integração com outros instrumentos, o que permite uma avaliação e/ou estudo mais compreensivos. Destaca-se o forte potencial de aplicação desta escala em contexto terapêutico, uma vez que permite identificar a fase do processo de separação em que o indivíduo se encontra e, assim, desenvolver planos de intervenção adaptados à idiosincrasia de cada caso.

Importa, ainda, considerar algumas limitações do presente estudo que podem ser ultrapassadas em futuras investigações. A maior parte dos sujeitos da amostra avaliada são estudantes, o que impede a generalização dos resultados a grupos de jovens adultos com outras características. Por outro lado, embora o presente estudo pretendesse abranger todo o tipo de relações amorosas, a maioria dos participantes estava envolvido em relações heterossexuais. Assim, destaca-se a importância da realização de estudos futuros com amostras mais numerosas e heterogéneas em termos das suas características sociodemográficas.

## 5. Referências Bibliográficas

- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O., & De Mol, J. (2018). Examining the reliability and validity of the Fisher Divorce Adjustment Scale: The Persian version. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), 141-155. <https://doi.org/10.1080/10502556.2017.1402653>.
- Beckmeyer, J. & Jamison, T. (2019). Is Breaking Up Hard to Do? Exploring Emerging Adults' Perceived Abilities to End Romantic Relationships. *Family Relations*. 69(5). <https://doi.org/10.1111/fare.12404>.
- Belu, C., Lee, B., & O'Sullivan, L. (2016). It Hurts to Let You Go: Characteristics of Romantic Relationships, Breakups and the Aftermath Among Emerging Adults. *Journal of Relationships Research*, 7. <https://doi.org/10.1017/jrr.2016.11>.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17, 1- 12. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>.
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. *Bmj*, 314(7080), 572. <https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Quantitative data analysis with minitab: a guide for social scientists*. Routledge.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19. <https://doi.org/10.1002/smi.1219>.
- Carter, K., Knox, D. & Hall, S. (2018). Romantic Breakup: Difficult Loss for Some but Not for Others, *Journal of Loss and Trauma*, 23(8), 698-714, <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>.

- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>.
- Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 236, 274-290. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.091>.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>.
- Dias, G. F., & Fontaine, A. M. (2002). Young adult developmental tasks: Relationships and specificities. *Anais UIED* 3, 283–305.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS., 2nd ed.* Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc..
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1(03), 173-177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement: Romantic breakups. *Psychology*, 2(04), 382. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>.
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*. 30. <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>.
- Fincham, F., & Cui, M. (2011). *Romantic Relationships in Emerging Adulthood (Advances in Personal Relationships)*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511761935>.
- Furman, W., & Shomaker, L. (2008). Patterns of interaction in adolescent romantic relationships: distinct features and associations with other close relationships.

- Journal of Adolescence*, 31(6), 771–778.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.10.007>.
- Gala, J., & Kapadia, S. (2013). Romantic Relationships in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective. *Psychological Studies*, 58(4), 406-418. <https://doi.org/10.1007/s12646-013-0219-5>.
- Gilbert, S. P. & Sifers, S. K (2011) Bouncing Back from a Breakup: Attachment, Time Perspective, Mental Health, and Romantic Loss, *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(4), 295-310. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.605693>.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>.
- Guzmán-González, M., Garrido, L., Calderón, C., Contreras, P., & Rivera, D. (2017). Chilean adaptation and validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale–short form. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(2), 96-109. <https://doi.org/10.1080/10502556.2016.1268017>.
- Guzmán-González, M., Włodarczyk, A., Contreras, P., Rivera-Ottenberger, D., & Garrido, L. (2019). Romantic attachment and adjustment to separation: The role of forgiveness of the former partner. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 3011-3021. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01476-8>.
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1-14. <https://doi.org/10.1353/csd.2008.0008>.
- Kansky, J. & Allen, J.P. (2018). Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups. *Emerg Adulthood*, 6(3), 172–190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>.
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. n E. Diener, S. Oishi, & L. Tay, *Handbook of well-being*.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>.
- Kumar, S.A & Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Personal Relationships*, 23, 801-817. <https://doi.org/10.1111/pere.12161>.

- Levitz-Jones, E. M., & Orlofsky, J. L. (1985). Separation-individuation and intimacy capacity in college women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 156. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.156>.
- Madey, S. F., & Jilek, L. (2012). Attachment style and dissolution of romantic relationships: Breaking up is hard to do, or is it?. *Individual Differences Research*, 10(4).
- Manning, W. (2020). Young Adulthood Relationships in an Era of Uncertainty: A Case for Cohabitation. *Demography*, 57(3), 799-819. <https://doi.org/10.1007/s13524-020-00881-9>.
- Marôco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais* (1<sup>st</sup> ed.). Pêro Pinheiro.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. (5<sup>th</sup> ed.). Pêro Pinheiro.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2021). An attachment perspective on loss and grief. *Current opinion in psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.003>.
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 354-369. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x>.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of abnormal psychology*, 108(4), 606. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.108.4.606>.
- Monteiro, S., Torres, A., Pereira, A., Albuquerque, E., & Morgadinho, R. (2013). Preliminary validation study of a Portuguese version of the Patient Health Questionnaire (PHQ-9). *European Psychiatry*, 28( S1), 1-1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76982-7](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76982-7).
- Monteoliva, A. J., García-Martínez, M. A. & Calvo-Salguero, A. (2016) Perceived Benefits and Costs of Romantic Relationships for Young People: Differences by Adult Attachment Style, *The Journal of Psychology*, 150(8), 931-948, <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1217190>.
- Morris, C. E., & Reiber, C. (2011). Frequency, intensity and expression of post-relationship grief. *EvoS Journal: The Journal of the Evolutionary Studies Consortium*, 3(1), 1-11.

- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood, 5*(2), 116-127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>.
- Norona, J. C., Roberson, P., & Welsh, D. P. (2017). "I Learned Things That Make Me Happy, Things That Bring Me Down": Lessons from romantic relationships in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research, 32*(2), 155–182. <https://doi.org/10.1177/0743558415605166>.
- Painuly, N., Sharan, P., & Mattoo, S. K. (2005). Relationship of anger and anger attacks with depression. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience, 255*(4), 215-222. <https://doi.org/10.1007/s00406-004-0539-5>.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*. <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>.
- Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças, (1)*, 3-15.
- Samios, C., Henson, D. F., & Simpson, H. J. (2014). Benefit Finding and Psychological Adjustment Following a Non-Marital Relationship Breakup. *Journal of Relationships Research, 5*(6), 1-8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.6>.
- Sbarra, D.A., & Emery, R.E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12* (2), 213–232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112>.
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion, 6*(2), 224. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Bezalel-Boiangiu, S., & Tregubenko, V. (2016). The diversity of romantic pathways during emerging adulthood and their developmental antecedents. *International Journal of Behavioral Development 42*(2). <https://doi.org/10.1177/0165025416673474>.
- Slanbekova, G. K., Kabakova, M. P., Duisenbekov, D. D., Mun, M. V., & Kudaibergenova, S. K. (2015). Testing of the " Fisher Divorce Adjustment Scale" Questionnaire for

- Russian Sample in Kazakhstan. *Asian Social Science*, 11(6), 83-91. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n6p83>.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and social psychology bulletin*, 36(2), 147-160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors Associated with Distress Following the Breakup of a Close Relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791–809. <https://doi.org/10.1177/0265407598156005>.
- Stoessel, C., Stiller, J., Bleich, S., Boensch, D., Doerfler, A., Garcia, M. & Forster, C. (2011). Differences and similarities on neuronal activities of people being happily and unhappily in love: a functional magnetic resonance imaging study. *Neuropsychobiology*, 64(1), 52-60. <https://doi.org/10.1159/000325076>.
- Tashiro, T. & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*. 10. 113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>.
- Urbina, S. (2014). *Essentials of psychological testing*. (2nd Ed.). John Wiley & Sons.
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88, 187-204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>.
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A. & Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 47. 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>.
- Yasumitsu, J., & Satoko, A. (2020). Reliability and validity of the Fisher Divorce Adjustment Scale: Japanese and Japanese short versions. *Journal of Divorce & Remarriage*, 61(7), 487-503. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1768493>.
- Yildirim, F., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>.
- Yilmaz, A. E., & Figiloglu, H. (2006). Psychometric properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish divorced sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), 149-169. [https://doi.org/10.1300/J087v45n01\\_08](https://doi.org/10.1300/J087v45n01_08).



- Yılmaz, A. E., Akyüz, Z., Bintaş Zörer, P., Erarslan İnceç, Ö., Öksüzler Cabılar, B., & Tulum Akbulut, S. (2021). Derivation and psychometric evaluation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form in a Turkish sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(1), 41-65. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833291>.
- Zapata-Vega, D., Pichardo-Martel, C., Frías-Hiciano, M., Pacheco del Castillo, L., Espinal, J., & Garrido, L. E. (2022). Heartache in Young Adulthood: Cross-Cultural Adaptation and Validation of a Spanish Version of the Breakup Distress Scale. *Emerging Adulthood*, 10(3), 788-803. <https://doi.org/10.1177/21676968221076340>.

## 6. Anexos

### Anexo A

#### *Estatística Descritiva dos itens da FDAS-SF*

<b>Itens FDAS-SF</b>	<b>Média (DP)</b>	<b>Mediana</b>	<b>Min-Máx</b>	<b>Amplitude</b>	<b>Sk</b>	<b>Ku</b>
<b>Item 1</b>	3.10(1.27)	3.00	1-5	4	-.19	-.87
<b>Item 2</b>	2.05(1.24)	2.00	1-5	4	.96	-.13
<b>Item 3</b>	1.98(1.32)	1.00	1-5	4	1.15	.08
<b>Item 4</b>	2.30(1.31)	2.00	1-5	4	.62	-.80
<b>Item 5</b>	2.13(1.33)	1.50	1-5	4	.78	-.73
<b>Item 6</b>	3.08(1.37)	3.00	1-5	4	-.15	-1.18
<b>Item 7</b>	2.39(1.41)	2.00	1-5	4	.62	-.93
<b>Item 8</b>	3.08(1.47)	3.00	1-5	4	-.09	-1.36
<b>Item 9</b>	2.90(1.53)	3.00	1-5	4	.10	-1.45
<b>Item 10</b>	2.48(1.18)	2.00	1-5	4	.50	-.61
<b>Item 11</b>	1.49(.98)	1.00	1-5	4	2.20	4.18
<b>Item 12</b>	2.84(1.48)	3.00	1-5	4	.20	-1.34
<b>Item 13</b>	2.39(1.19)	2.00	1-5	4	.66	-.43
<b>Item 14</b>	2.76(1.46)	3.00	1-5	4	.10	-1.40
<b>Item 15</b>	3.19(1.49)	3.00	1-5	4	-.20	-1.36
<b>Item 16</b>	3.39(1.42)	3.00	1-5	4	-.40	-1.08
<b>Item 17</b>	2.11(1.44)	1.00	1-5	4	.99	-.50
<b>Item 18</b>	2.87(1.10)	3.00	1-5	4	.26	-.54
<b>Item 19</b>	2.08(.81)	2.00	1-5	4	.67	.75
<b>Item 20</b>	3.22(1.20)	3.00	1-5	4	-.30	-.63
<b>Item 21</b>	2.71(1.46)	3.00	1-5	4	.24	-1.29
<b>Item 22</b>	2.04(1.31)	1.00	1-5	4	.97	-.26

## **Anexo B**

### *Itens da Escala de Ajustamento à Separação de Fisher - forma breve por dimensão*

#### Vinculação ao Ex-parceiro

- 9. Ainda tenho sentimentos românticos pelo/a meu/minha ex-parceiro/a.
- 15. Sinto que ainda estou emocionalmente ligado/a ao/à meu/minha ex-parceiro/a.
- 7. Acredito que, se ambos tentássemos, poderíamos salvar a nossa relação.
- 17. Não consigo acreditar que a nossa relação chegou ao fim.
- 1. Estou constantemente a pensar no/a meu/minha ex-parceiro/a.

#### Sentimentos de Autovalorização

- 13. Sinto-me capaz de enfrentar e lidar com os meus problemas
- 18. Sinto-me autoconfiante.
- 10. Sinto-me capaz de tomar as decisões que preciso porque sei que posso confiar nos meus sentimentos.
- 20. Sinto-me emocionalmente inseguro/a.
- 22. Sinto que estou a enlouquecer.

#### Raiva

- 2. Tenho vontade de descarregar os meus sentimentos de raiva e dor no meu/minha ex-parceiro/a.
- 11. Tenho vontade de me vingar do/a meu/minha ex-parceiro/a.
- 3. Espero que o/a meu/minha ex-parceiro/a esteja a sofrer tanto ou mais do que eu.
- 4. Fico facilmente zangado/a com o/a meu/minha ex-parceiro/a.

## Confiança Social

14. Tenho receio de me envolver sexualmente com outra pessoa.
21. Sinto-me desconfortável só de pensar em ter um novo relacionamento sexual.
16. Tenho receio de me envolver emocionalmente com outra pessoa.
6. Sinto-me desconfortável só de pensar em novas relações ou encontros românticos.