



Construção e Evidências Psicométricas da Escala de Gratidão

Construction and Psychometric Evidence of the Gratitude Scale

Ana Paula Porto Noronha
Universidade São Francisco

Bárbara Cristina Soares Sena
Universidade Federal de São Carlos

Camélia Santina Murgu
Universidade do Oeste Paulista

Leonardo Santos de Souza
Hospital do Coração de São Paulo

Leonardo de Oliveira Barros
Universidade Federal da Bahia

Resumo

Objetivamos construir e analisar as propriedades psicométricas de um instrumento para avaliar a gratidão em formato de julgamento situacional. Após a análise de juízes e estudo piloto, houve a exclusão de 6 itens dos 15 elaborados inicialmente. No estudo de busca de evidência de validade por meio da estrutura interna participaram 514 pessoas, sendo 56% do sexo feminino, com idades entre 14 e 72 anos, que responderam à Escala de Gratidão, Escala de Afetos, Escala de Vitalidade e a Escala de Satisfação com a Vida. A análise fatorial exploratória indicou uma estrutura unidimensional composta por 9 itens. As mulheres apresentaram as maiores médias quando comparadas aos homens, tanto no julgamento como na autoavaliação da gratidão. A gratidão apresentou correlação, em sentido positivo com magnitude fraca, apenas com a vitalidade. Os dados indicaram evidências de validade com base no conteúdo do teste, consistência interna e na relação com variáveis externas para a Escala de Gratidão.

Palavras-chave: **Bem-estar subjetivo; Psicologia Positiva; Psicometria; Avaliação**

Abstract

We aimed to build and analyze the psychometric properties of an instrument to assess gratitude in situational judgment format. After the analysis of judges' and pilot study, 6 items out of the 15 elaborated were excluded. In the internal structure study 514 people participated, being 56% female, aged between 14 and 72 years old, who answered the Gratitude Scale, Affections Scale, Vitality Scale and Life Satisfaction Scale. The exploratory factor analysis indicated a one-dimensional structure composed of 9 items. Women had the highest averages when compared to men, both in judgment and in the self-assessment of gratitude. The gratitude presented positively correlation with weak magnitude only with vitality, being positively explained by the gratitude. The data indicated evidence of validity based on the test content, on its internal consistency and in the relationship to external variables for the Gratitude Scale.

Keywords: Subjective Well-Being; Positive Psychology; Psychometrics; Assessment

INTRODUÇÃO

A gratidão é uma emoção positiva, socialmente orientada, que permite ao indivíduo observar e apreciar os aspectos positivos da vida e, ao lado disso, gera satisfação e retribuição em resposta a uma ação benéfica recebida por alguém (Froh et al., 2011). Ela desempenha um papel importante na construção e manutenção de relações sociais (Bartlett et al., 2012), com vistas à promoção de interações mais profícuas e que tragam bem-estar (Emmons e McCullough, 2003); melhorem a saúde física (Hill et al., 2013) e diminuam a solidão (O'Connell et al., 2016). Adicionalmente, a gratidão pode ser cultivada, o que justifica fortemente a realização de pesquisas sobre a temática, tal como apresentado por Monica Bartlett e Sarah Sarah Arpin (2019).

Em termos de conceituação, há várias perspectivas teóricas para o entendimento da gratidão. Para Jean Piaget (1965/1973), a gratidão pode ser decorrente de um aspecto valorativo no qual um beneficiado retribui a ação ou benefício recebido, e isto sana uma dívida de reconhecimento por algo ou alguém. Adam Smith (2002) a conceitua como uma emoção social que motiva comportamentos benevolentes para um benfeitor. Na perspectiva etológica de Kristin Bonnie e Frans Waal (2004), a gratidão seria decorrente do recebimento de uma ação generosa que despertaria um sentimento bom para as intenções do benfeitor, de modo que a retribuição geraria um ciclo contínuo de boas ações.

Sob a perspectiva da Psicologia Positiva, a gratidão é uma das forças de caráter vinculadas à virtude transcendência (Peterson e Seligman, 2004). Ela é um sentimento de alegria em resposta a algo recebido, material ou não (Noronha e Reppold, 2019) e decorre da percepção de ter sido beneficiado em decorrência da ação de outra pessoa. Há um reconhecimento de que a pessoa recebeu um presente e um apreço e reconhecimento disso (Peterson e Seligman, 2004). Fica evidenciado, nas perspectivas mencionadas que a ideia de reciprocidade funciona como método regulatório das relações sociais.

A gratidão também tem sido discutida como uma emoção ou estado resultante de uma consciência e apreciação daquilo que é valioso e significativo para si mesmo. Pesquisas têm demonstrado que sentir-se grato aumenta a saúde física (Emmons e McCullough, 2003); promove reformulação de situações negativas que, por sua vez, aumenta a satisfação com a vida (Lambert et al., 2009). Além disso, quando os indivíduos se sentem gratos por ter recebido algo do outro, tende a se motivar a cuidar dele, o que estimula os comportamentos recíprocos e pro-sociais (Bartlett et al., 2012). Ao lado disso, sentir-se grato está associado a presença de afetos positivos e à percepção de satisfação (Algoe et al., 2010).

Especialmente, no que diz respeito à mensuração do construto, alguns achados sugerem que a gratidão é unidimensional (McCullough et al., 2002), todavia, análises detalhadas dos conceitos teóricos indicam que também podem existir facetas ou várias dimensões (Hammer e Brenner, 2017; Peterson e Seligman, 2004). De acordo com Christopher Peterson e Martin Seligman (2004), é importante avaliar a intensidade, a frequência, a extensão e a densidade. A intensidade refere-se ao quanto uma pessoa consegue ser mais grata do que outra; a frequência faz alusão a quantidade de vezes ao dia que um sujeito experimenta o sentimento de ser grato por algo; extensão corresponde ao número de eventos da vida para os quais alguém se sente grato em um determinado momento, ou seja, o reconhecimento de múltiplos aspectos para agradecer ao mesmo tempo; e a densidade é o número de pessoas a quem se sente grato por um único resultado positivo.

Entre os instrumentos desenvolvidos para avaliar a gratidão o mais conhecido e utilizado é o *Gratitude questionnaire-6* (GQ-6) (McCullough et al., 2002), instrumento de autorrelato com seis itens que avalia as diferenças individuais na propensão do sentimento de gratidão na vida diária, apresentando bons parâmetros psicométricos ($\alpha = 0,82$). Além de ser frequentemente aplicado, o GQ-6 já teve adaptações e validações feitas em diversos países (Fayaz, 2020; Kong et al., 2017; O'Connell e Killeen-Byrt, 2018). Outro instrumento utilizado é a *Gratitude Adjectives Checklist* (McCullough et al., 2002) composto por três itens numa escala likert de cinco pontos, que varia de 1 (muito pouco) a 5 (extremamente) e boa consistência interna ($\alpha = 0,87$). Ademais, a *Wishes and Gratitude Survey*, que derivou do estudo de Franziska Baumgarten-Tramer (1938) com duas questões dissertativas tem sido adaptado e utilizado em diferentes populações e contextos, entre eles o brasileiro (Freitas et al., 2016) no qual a sua versão é composta por quatro perguntas abertas. Entre os demais instrumentos usados encontram-se o uso de histórias, escalas e entrevistas (Castro et al., 2011; Freitas et al., 2009; Merçon-Vargas et al., 2016).

Em âmbito nacional, são incipientes as produções sobre a gratidão sendo que as pesquisas em geral tratam de conceitos teóricos ou de discussões em torno de qual momento do desenvolvimento humano o sentimento surge nos indivíduos (Pieta e Freitas, 2009; Rava, 2014), além do desenvolvimento de instrumentos de mensuração do construto (Vazquez et al., 2019) e relações com outras variáveis (Natividade et al., 2019). Especificamente sobre as características de gratidão na população brasileira, a investigação de Vazquez et al. (2019) traz apontamentos reveladores. Contaram com uma amostra de 762 participantes, com idade variada entre 18 e 90 anos ($M = 41$ anos: $DP = 13$ anos) das cinco regiões brasileiras, com 48% do Sul, 31% do Sudeste, 5% do Centro-Oeste, 12% do

Nordeste, e 4% do Norte. Constataram que a gratidão esteve positivamente associada à idade e ao número de filhos, sendo que a idade dos participantes apresentou variância compartilhada de $r^2 = 14\%$ com gratidão e de $r^2 = 31\%$ com o número de filhos. Isso indica que entre os brasileiros participantes há o desenvolvimento da gratidão ao longo da vida, especialmente para quem tem filhos. O estudo apontou também que relações positivas de alta magnitude entre os níveis de gratidão e de esperança dos participantes.

O estudo de Juan Natividade e colaboradores (2019) também indicou a capacidade preditiva que a gratidão tem sobre o bem-estar subjetivo na população brasileira. Além disso, apresenta correlação positiva para fatores de personalidade como socialização e extroversão. Isso pode indicar a importância do contato com outras pessoas e dos relacionamentos interpessoais como fomentadores de experiência que geram sentimentos de gratidão. Por fim, o estudo também indicou que os indivíduos com crenças religiosas possuíam médias mais altas de gratidão. Esse é um aspecto importante da população brasileira, que tem como característica a religiosidade de parte significativa da população. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010), mais de 89% da população declarou ter uma religião no último censo.

Alguns estudos buscaram avaliar a gratidão em crianças e adolescentes (Freitas et al., 2011; Tudge et al., 2015; Wang et al., 2015) e verificaram que, geralmente, a expressão de gratidão pode diminuir com a idade, ou seja, quanto mais velhos menores são os índices de gratidão demonstrados (Freitas et al., 2016). Entretanto, isso pode se alterar em algumas culturas (Mendonça et al., 2018), como foi verificado ao comparar os dados do Brasil com a China, pois nos jovens brasileiros houve uma diminuição da gratidão, enquanto nos chineses se manteve relativamente estável (Siqueira e Freitas, 2019).

Outra pesquisa realizada com adolescentes identificou relação entre gratidão e engajamento acadêmico. Os dados chamaram a atenção para a importância em se trabalhar aspectos emocionais com adolescentes em ambiente escolar, visto que, por exemplo, a gratidão pode prever, de forma significativa, o envolvimento dos estudantes no seu processo de aprendizagem (Jin e Wang, 2019). Para além das questões acadêmicas, também tem se identificado que a gratidão se relaciona a fatores emocionais, como a prevenção de ansiedade e depressão (Lee, 2019), ao fortalecimento da inteligência emocional e da esperança (Fayaz, 2020). E por fim, alguns estudos verificaram a eficácia de intervenções para o desenvolvimento da gratidão (Kerr et al., 2014; Marsela e Rusmana, 2019).

Nesse sentido, pesquisas com foco nas medidas poderiam contribuir para o entendimento empírico do funcionamento da gratidão, bem como, para o delineamento de intervenções específicas que visem desenvolver esta habilidade nos

indivíduos. Além disso, a mensuração da gratidão permitiria verificar as relações com demais construtos, a estabilidade do nível de gratidão ao longo da vida, variações culturais e identificar os mecanismos cognitivos, interpessoais e motivacionais envolvidos no processo de desempenho da gratidão (Peterson e Seligman, 2004). Ressalta-se ainda a relevância social dos estudos de gratidão na população brasileira tendo em vista que a essência da ação generosa e a reciprocidade implícita no comportamento de gratidão, pode se configurar como um meio regulatório das relações interpessoais gerando um espiral ascendente de comportamentos pró-sociais de ajuda e apoio mútuos.

Para além disso, a relação entre esperança e gratidão demonstrada no estudo de Vazquez et al. (2019) alerta para o papel da esperança como mediadora de saúde mental. Os autores discutem que esperança disposicional confere ao ser humano a capacidade de planejar, explorar e executar rotas que desembocam no bem-estar subjetivo, enquanto que a gratidão leva ao reconhecimento e a valorização da ação benevolente em situações diversas favorecendo a satisfação de vida e as emoções positivas. Dessa forma, a gratidão pode ser reconhecida como fator de proteção e prevenção de transtornos de ansiedade e depressão dos brasileiros

É importante ressaltar que, embora pouco utilizado no cenário brasileiro, alguns estudos de construção de instrumentos têm aplicado Testes de Julgamento Situacional (TJS) (Ambiel et al., 2015). Essa técnica consiste em avaliar o julgamento dos participantes sobre a pertinência de determinadas respostas apresentadas em cenários hipotéticos (McDaniel e Nguyen, 2001). O que diferencia essa técnica de outros tipos de medida é a forma de avaliação que o respondente vai fazer, que corresponde a uma possível ação futura. Portanto, o uso do TJS como medida alternativa as demais se deve ao fato da sua capacidade de mensurar não apenas um conhecimento racional, mas também informações mais intuitivas e de complexa descrição processual (Bledow e Frese, 2009).

O teste também possibilita minimizar, significativamente, os vieses de resposta presentes em autorrelatos que buscam mensurar habilidades intra e interpessoais (Anderson et al., 2017). Por fim, apresenta uma capacidade considerável de prever comportamentos e, portanto, seu uso tem sido reconhecido na literatura internacional (Ambiel et al., 2015). Especificamente, quanto a avaliação da gratidão, destaca-se que instrumentos dessa natureza são compostos por narrativas de situações que apresentam desafios realistas relacionados a vivências cotidianas e alternativas que representam resoluções para estas situações. Sendo a gratidão, intrinsecamente presente em tais vivências, parece ser de grande adequação a utilização do julgamento situacional.

Assim, buscando avançar com o conhecimento já produzido sobre os aspectos teóricos da gratidão (Pieta e Freitas, 2009; Rava, 2014), bem como as possibilidades de mensuração do construto (Peterson e Seligman, 2004), este estudo teve como objetivo construir e verificar as propriedades psicométricas para a Escala de Gratidão em formato de julgamento situacional. Como objetivos específicos, pretendeu-se buscar evidências de validade com base no conteúdo do teste, na estrutura interna e na relação com outras variáveis.

ESTUDO 1 - CONSTRUÇÃO E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE COM BASE NA ESTRUTURA INTERNA

Com o objetivo de subsidiar o processo de construção de itens, inicialmente foi realizada uma revisão acerca das definições de gratidão disponíveis na literatura. A partir desta revisão, o conceito de gratidão neste estudo foi a proposta por Jeffrey Froh et. al (2011), no sentido de que é uma emoção positiva, socialmente orientada, que gera satisfação e retribuição em resposta a uma ação benéfica recebida por alguém. Na sequência foram realizadas entrevistas com 18 adultos de diferentes níveis educacionais, culturais e econômicos com o objetivo de verificar qual o entendimento sobre o conceito e seus principais eliciadores (situações e pessoas). Observou-se que a gratidão estava associada ao cuidado, afeto, generosidade, espiritualidade e altruísmo.

A partir disso, foram elaborados 15 itens retratando situações geradoras de gratidão, nos quais uma pessoa recebe uma ajuda por parte de outra pessoa. Cada item trazia de modo explícito o contexto no qual o gesto ocorria, qual tipo de ajuda fornecido (financeiro, suporte afetivo, presente, entre outros), o benfeitor e a pessoa que recebeu algo. Na sequência os itens foram submetidos à avaliação de juízes, sendo que participaram três psicólogos com mestrado completo, com conhecimento na área de Psicologia Positiva e construção de instrumentos psicológicos. A análise de juízes aconteceu com base no procedimento de Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC) proposto por Rafael Hernández-Nieto (2002). Os juízes realizaram a avaliação dos itens por meio de um formulário *online*, em que cada item foi avaliado em uma escala Likert de 5 pontos, em que 1 significa “pouquíssimo” e 5 “muitíssimo” adequado quanto a ser uma situação geradora de gratidão, adequação da linguagem e pertinência ao contexto brasileiro.

As avaliações decorrentes do formulário foram analisadas de acordo com o CVC (Coeficiente de Validade de Conteúdo). Esta análise ocorre em cinco etapas para cada uma das três dimensões avaliadas (ser uma situação geradora de gratidão, adequação da linguagem, pertinência ao contexto brasileiro). Na primeira etapa foi obtida a média das notas de cada item, na segunda foi levantado o

CVC inicial (CVCi) de cada item, na terceira é calculado o erro (Pei), que tem a intenção de diminuir os vieses nas repostas dos juízes, na quarta se calcula o CVC final de cada item (CVCc) e, por fim, na quinta etapa o CVC total (CVCt) em cada dimensão. Somente foram mantidos os itens que apresentarem um CVCc maior que 0,80. Após a análise foram excluídos seis itens que não alcançaram o índice estabelecido.

A versão da escala contendo nove itens foi utilizada no estudo piloto. Participaram nesta etapa 52 estudantes de uma universidade privada do interior de São Paulo, matriculados no primeiro semestre. Os participantes foram selecionados por conveniência. Como instrumento foi utilizado um protocolo contendo a escala de gratidão e um questionário que visava avaliar a compreensão das instruções e dos itens, bem como com espaço para a indicação de palavras e termos desconhecidos. A partir da análise dos dados, os participantes indicaram que não havia dificuldade de compreensão, não sendo necessária nenhuma alteração no instrumento.

Estudo 2- Evidências de validade com base na estrutura interna

Participantes

A amostra do presente estudo foi selecionada por conveniência, tendo sido composta por 514 pessoas com idade variando entre 14 e 72 anos ($M = 21,88$; $DP = 12,43$), dos quais 56% ($n = 288$) eram do sexo feminino. Os participantes foram oriundos de três grupos distintos, a saber:

Grupo 1 - adolescentes estudantes de ensino fundamental. O grupo foi composto por 150 adolescentes matriculados no 9º ano do ensino fundamental de uma escola privada do interior do estado de São Paulo. As idades variaram entre 14 e 17 anos ($M = 14,63$; $DP = 0,60$) e a amostra dividiu-se igualmente entre participantes do sexo masculino e feminino ($n = 75$; 50% em cada grupo).

Grupo 2 - adolescentes estudantes do ensino médio. Participaram deste grupo 229 alunos de ensino médio de uma escola privada do interior de São Paulo, com idade entre 15 e 18 anos ($M = 16,45$; $DP = 0,94$), sendo 53,3% ($n = 122$) do sexo feminino. Em relação à série escolar, estavam distribuídos entre primeiro ano ($n = 72$; 31,4%), segundo ano ($n = 76$; 33,2%) e terceiro ano ($n = 81$; 35,4%).

Grupo 3 - Adultos. Composto por 135 pessoas sendo 67,4% ($n = 91$) do sexo feminino, com idade variando entre 18 a 72 anos ($M = 39,14$; $DP = 13,43$) e predominantemente da região sudeste ($n = 104$; 77%). Em relação à escolaridade, os participantes distribuíram-se entre aqueles que cursaram até o ensino médio ($n = 42$; 31,1%), ensino superior ($n = 34$; 25,2%), especialização ($n = 33$; 24,2%), mestrado ($n = 21$; 15,6%) e doutorado ($n = 5$; 3,7%). A maioria estava em situa-

ção laboral ativa ($n = 103$; 73,6%), tinha filhos ($n = 78$; 57,8%) e era adepta de alguma religião ($n = 122$; 90,4%).

Instrumento

Escala de Gratidão: composta por 9 vinhetas que descrevem situações cotidianas. A tarefa consistia em escolher em uma escala Likert de 1 a 5, sendo que valores mais próximos de 1 indicam pouca gratidão e valores próximos de 5 muita gratidão, o quanto o personagem da história se sentiu grato. Em seguida, o respondente deveria atribuir de 1 a 5 a seu sentimento de gratidão, caso ele fosse o personagem. Como exemplo de item, tem-se: “Luísa estava na escola/universidade/trabalho e esqueceu o seu casaco em casa. Estava frio e sua casa era longe. Seu colega Bruno lhe ofereceu uma blusa. Ela vestiu e ficou aquecida”.

Procedimentos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade São Francisco (CAAE: 88128018.0.0000.5514). A aplicação com os adolescentes se deu nas dependências da instituição de ensino escolar, que autorizou a coleta nos horários sugeridos pela Coordenação. Foram necessários três dias para completar a coleta, sendo que o instrumento foi aplicado juntamente com outros, totalizando aproximadamente 60 minutos. Inicialmente, os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido foram enviados aos pais e, para os participantes cujos pais autorizaram, foi apresentado o objetivo do estudo e solicitada a assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido para o início da coleta dos dados.

A coleta com os adultos ocorreu de forma online por meio da alocação dos instrumentos na plataforma *Google Forms*. Os participantes deveriam concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para ter acesso à Escala de Gratidão, Escala de Afetos, Escala de Vitalidade e Escala de Satisfação com a Vida. A coleta ocorreu entre abril de 2019 a abril de 2020 e o link de acesso ao protocolo foi divulgado em redes sociais *online*.

Análise de dados

A análise fatorial exploratória foi realizada no *software* FACTOR - versão 10.9.02 (Ferrando e Lorenzo-Seva, 2017). A análise foi implementada utilizando uma matriz policórica e método de extração *Unweighted Least Squares* (ULS). A decisão sobre o número de fatores a serem retidos se deu por meio da *Optimal implementation of Parallel Analysis* (PA) (Timmerman, e Lorenzo-Seva, 2011) e a rotação utilizada foi Direct Oblimin. A adequação para fatoração foi verificada por meio do teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e estatística de Bartlett. A análise foi realizada duas vezes, uma para as respostas referentes ao

juízo da situação de gratidão e outra para a autoavaliação ocupando o lugar do personagem. Como critério de manutenção, os itens deveriam atingir carga fatorial de no mínimo 0,30. As comparações entre grupos foram realizadas por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 23).

Resultados

A inspeção do conjunto de dados não indicou a existência de *missings*. Inicialmente verificou-se a adequação de fatorialidade da matriz de dados, sendo que os índices foram adequados tanto para o juízo da situação de gratidão ($KMO = 0,880$; $p < 0,001$) quanto para a autoavaliação ($KMO = 0,833$; $p < 0,001$), indicando a possibilidade de fatoraço dos dados. A análise paralela indicou que a variância real dos dados foi maior do que a variância simulada em apenas um fator para cada escala, indicando a unidimensionalidade das medidas. Os resultados da análise fatorial exploratória são apresentados na Tabela 1.

Item	Juízo	Autoavaliação
1	0,69	0,68
2	0,68	0,61
3	0,69	0,57
4	0,65	0,69
5	0,57	0,68
6	0,77	0,64
7	0,81	0,69
8	0,71	0,73
9	0,70	0,68
Alfa de Cronbach	0,89	0,87
Ômega de McDonald	0,89	0,87

Tabela 1. Estrutura fatorial para as medidas de juízo e autoavaliação da Escala de Gratidão

As cargas fatoriais variaram entre 0,57 a 0,81, de modo que não houve exclusão de nenhum item a partir de critério estabelecido. Os índices de precisão foram satisfatórios indicando boa consistência interna do instrumento tanto quando analisados por meio do alfa de Cronbach como por meio do Ômega de McDonald. De tal modo, no que tange aos aspectos psicométricos, a estrutura fatorial obtida pode ser considerada adequada para avaliação da gratidão.

Com o intuito de verificar especificidades da mensuração a partir das características da amostra foram realizados testes de diferenças de médias em função do sexo e dos grupos (adolescentes estudantes do ensino fundamental, médio e adultos). Ainda que haja sobreposição de idades nos grupos de ensino fundamental e médio, optou-se por realizar a comparação entre os grupos tendo como critério principal o nível de ensino e também a distribuição média das idades que indicou menor faixa etária no ensino fundamental e maior idade no ensino médio. Considerando a amostra total para a comparação em função do sexo, observou-se que mulheres apresentaram as maiores médias quando comparadas aos homens tanto no julgamento ($t(512) = -2,296$; $p < 0,05$; $d = 0,20$) como na autoavaliação da gratidão ($t(512) = -5,072$; $p < 0,001$; $d = 0,44$). A partir da comparação entre os três grupos foi possível observar uma diferença estatisticamente significativa apenas para a autoavaliação, sendo que adultos apresentaram maiores médias do que os alunos do ensino fundamental e médio ($F(2) = 9,045$; $p < 0,001$), porém com tamanho de efeito pequeno ($\eta^2 = 0,03$).

ESTUDO 3 - EVIDÊNCIAS DE VALIDADE CONVERGENTE COM BASE NA RELAÇÃO COM VARIÁVEIS EXTERNAS

Esta etapa teve como objetivo buscar evidências de validade convergente (Baptista et al., 2019) com base na relação com outras variáveis relacionadas à gratidão. Participaram apenas o grupo de adultos, descritos no estudo 2, sendo que os procedimentos de coleta de dados foram os mesmos relatados anteriormente. Como instrumentos, além da Escala de Gratidão, foram utilizados os abaixo descritos.

Escala de Afetos (Zanon et al., 2013): avalia a intensidade com a qual as pessoas vivenciam emoções positivas e negativas. O instrumento é composto por 20 itens respondidos em uma escala Likert de cinco pontos, variando entre 1 (não tem nada a ver comigo) a 5 (tem tudo a ver comigo). A escala é composta por dois fatores, quais sejam, afetos positivos ($\alpha = 0,83$) e afetos negativos ($\alpha = 0,77$).

Escala de Vitalidade: (Noronha et al., 2016): tem como objetivo avaliar o grau de entusiasmo e vivacidade de um indivíduo. O instrumento é unidimensional, composta por 20 itens que são respondidos em uma escala tipo Likert de quatro pontos, variando entre 1 (não tem nada a ver comigo) a 4 (tem muito a ver comigo). O índice de precisão da escala – alfa de Cronbach – foi de 0,90.

Escala de Satisfação de Vida (Hutz et al., 2014): o instrumento avalia o quanto as pessoas estão satisfeitas com a própria vida. É composto por cinco itens respondidos em escala tipo Likert de sete pontos, variando entre Discordo forte-

mente (1) à Concordo fortemente (7), sendo que os participantes devem marcar o grau de concordância com cada uma das afirmativas. A escala é unidimensional e apresentou coeficiente alfa de Cronbach de 0,91.

Análise de dados

A análise de correlação foi realizada por meio do *software* SPSS (versão 23). A *path analysis* foi realizada no *software* Mplus (Muthén e Muthén, 2011) tendo como estimador o *maximum likelihood robusto* (MLR). Em relação aos índices de ajustes, adotaram-se os seguintes critérios: *Confirmatory Fit Index* (CFI) e *Tucker-Lewis Index* (TLI) iguais ou superiores a 0,95 e *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) igual ou menor do que 0,08 (Hu e Bentler, 1999).

Resultados

Inicialmente foi realizada uma correlação de Pearson entre julgamento e autoavaliação de gratidão, vitalidade, afetos positivos e negativos e satisfação de vida. Os resultados são apresentados na Tabela 2. Destaca-se que não foram registrados *missings* no banco de dados.

	Julgamento	Autoavaliação	Escore geral
Vitalidade	0,20*	0,31**	0,27**
Afetos positivos	0,08	0,16	0,12
Afetos negativos	-0,01	-0,02	-0,02
Satisfação de vida	-0,06	0,05	0,00

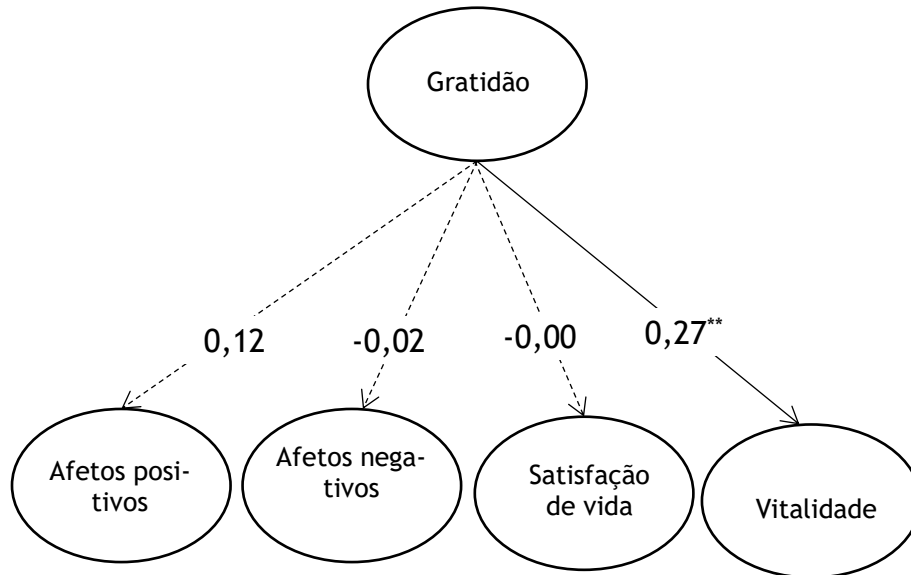
Nota: * $p < 0,005$; ** $p < 0,001$

Tabela 2. Correlações de Pearson entre os instrumentos

As correlações foram em sua maioria nulas e sem significância estatística, sendo que apenas com vitalidade foram observadas correlações estatisticamente significativas, com magnitude fraca e em sentido positivo. Na sequência, foi realizado um modelo de *path analysis* irrestrito com o intuito de verificar o potencial explicativo do escore geral de gratidão em relação aos demais construtos investigados. Os resultados são apresentados na Figura 1.

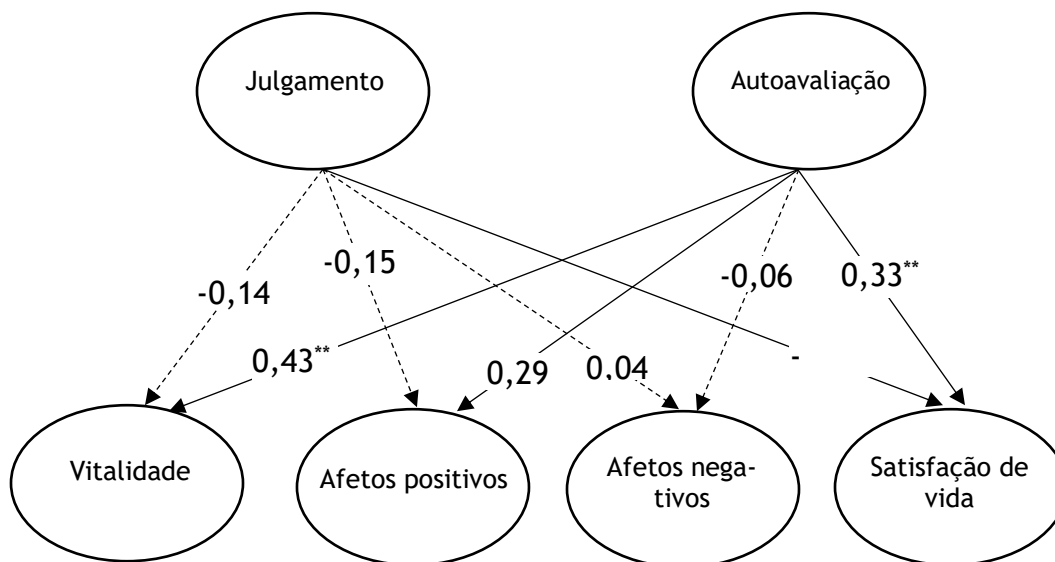
A gratidão explicou positivamente e estatisticamente significativo apenas a vitalidade. Os demais construtos tiveram valor nulos e sem significância estatística. Os índices de ajuste obtidos a partir do modelo foram satisfatórios: CFI = 1,00; TLI = 1,00; RMSEA = 0,00 [I.C. 0,00 até 0,00], $\chi^2(10, 135) = 207,938$; $p = 0,00$. No que se refere à variância explicada (R^2) para os afetos positivos foi de 0,01 ($p = 0,55$), afetos negativos 0,00 ($p = 0,89$), satisfação com a vida 0,00

($p = 0,97$) e vitalidade 0,07 ($p = 0,18$). A partir do encontrado, buscou-se analisar quais das subescalas de gratidão (julgamento ou autoavaliação) melhor contribuía para a explicação dos níveis de afetos positivos, afetos negativos, satisfação de vida e vitalidade. Os resultados são apresentados na Figura 2.



Nota: ** $p < 0,001$

Figura 1. Path analysis do poder explicativo da gratidão em relação aos demais construtos



Nota: ** $p < 0,001$; * $p < 0,05$

Figura 2. Path analysis do poder explicativo das subescalas de gratidão em relação aos demais construtos

O julgamento explicou de maneira estatisticamente significativa apenas a satisfação com a vida, em direção negativa. Por sua vez, a autoavaliação da gratidão apresentou maior capacidade explicativa dos construtos, sendo que de maneira significativa e em direção positiva em relação à vitalidade, afetos positivos e satisfação com a vida. Os índices de ajuste obtidos a partir do modelo foram satisfatórios: CFI = 1,00; TLI = 1,00; RMSEA = 0,00 [I.C. 0,00 até 0,00], $\chi^2(14, 135) = 212,560$; $p = 0,00$. No que se refere à variância explicada (R^2) para a vitalidade foi de 0,10 ($p = 0,08$), afetos positivos foi de 0,03 ($p = 0,34$), afetos negativos 0,00 ($p = 0,81$) e satisfação com a vida 0,04 ($p = 0,13$).

DISCUSSÃO

Em relação ao processo de busca de evidências de validade com base no conteúdo do teste (Estudo 1), a partir das avaliações dos juízes foi possível verificar que os itens eram representativos do construto, adequados semanticamente e relevantes para o contexto brasileiro. Além disso, o grupo de participantes do estudo piloto referendou a adequação da linguagem e formato do teste, uma vez que não houve indicação de alterações em palavras específicas, itens, instruções ou chave de resposta. Assim, ao final do Estudo 1, chegou-se a uma versão do instrumento capaz de representar o construto de forma precisa no intuito de que as futuras interpretações dos escores pudessem ser realizadas de forma mais segura conforme as diretrizes dos *Standards for Educational and Psychological Testing* (American Educational Research Association [AERA] et al., 2014).

No que se refere à estrutura interna (Estudo 2), os resultados indicaram uma estrutura unidimensional do construto gratidão, tal como os achados de outros estudos (Freitas et al., 2016; McCullough et al., 2002). A opção pelo estilo de julgamento situacional permitiu dividir a avaliação em duas modalidades: julgamento e autoavaliação. Assim, a mensuração por meio desta escala possibilita verificar o quanto o indivíduo é capaz de reconhecer situações diárias para ser grato, bem como identificar sua capacidade de reconhecer atos de gratidão desempenhados por outras pessoas e avaliar seu próprio nível de gratidão a partir dessas situações. Uma vez que a gratidão pode ser cultivada (Bartlett e Arpin, 2019), este tipo de avaliação pode contribuir para o aprendizado do indivíduo, possibilitando o reconhecimento de situações em que a gratidão é demonstrada. Ao lado disso, quando se diferencia a avaliação da situação com personagens, da autoavaliação, tende-se a ter menor efeito de desajustabilidade social (Anderson et al., 2017).

Ainda em relação à estrutura da escala, foram encontrados índices satisfatórios de consistência interna evidenciando que os itens do instrumento estão ade-

quados para a representação do construto (AERA et al., 2014). Na comparação de médias, as mulheres apresentaram maiores níveis de gratidão do que os homens, resultado consistente com o que a literatura destaca (Natividade et al., 2019; Kashdan et al., 2009; Vazquez et al., 2019). De tal modo, o instrumento apresenta sensibilidade para captar as diferenças a partir das variáveis demográficas específicas.

Por sua vez, os maiores níveis de gratidão em adultos comparado aos adolescentes analisados no estudo 2 pode sugerir que as pessoas se tornam cada vez mais gratas a medida que envelhecem e podem experienciar diferentes contextos socioafetivos, sendo importante estudos longitudinais que verifiquem tal hipótese na população adulta. Nessa mesma direção, o estudo de Lia Freitas et al., (2016) com 396 crianças e adolescentes revelou que a gratidão verbal enquanto principal expressão do construto, aumentou significativamente a cada ano de idade ($R^2 = 0,76$, $p < 0,01$, $b = 6,30$) ainda que outras formas de expressão da gratidão tenham diminuído proporcionalmente em relação ao aumento da idade na população desse estudo.

Na busca por evidências de validade convergente com base na relação com variáveis externas (Estudo 3), o instrumento foi correlacionado com os afetos positivos e negativos, satisfação de vida e vitalidade e, posteriormente, foi testado um modelo de *path* análise para verificar o poder explicativo da gratidão em relação aos demais construtos. Apesar de haver relatos na literatura de que a gratidão pode estar associada ao aumento nos níveis de satisfação de vida e dos afetos positivos e consequente diminuição dos afetos negativos (Emmons e McCullough, 2003; Emmons e Stern, 2013), respectivamente os componentes cognitivo e afetivo (Diener et al., 2005; 2015) do Bem-estar subjetivo, no presente estudo não foram encontradas correlações ou potencial explicativo da gratidão nestas variáveis. A este respeito, uma consideração merece destaque. O escore de gratidão incluiu uma perspectiva de reconhecimento do agradecimento do outro, intitulada presentemente de julgamento, e a autoavaliação, compreendida pela resignificação do próprio respondente quanto à ação vivenciada pelo personagem. Deve-se investigar oportunamente, em estudos futuros, se a análise da autoavaliação em relação aos afetos gera índices mais consistentes.

Por outro lado, a gratidão esteve correlacionada e explicou positivamente os níveis de vitalidade. Conforme ressaltado por Christopher Peterson e Martin Seligman (2004), a vitalidade está associada ao funcionamento pleno de um indivíduo, impactando seus níveis de saúde psicológica e física. Estudos tem indicado que a vitalidade, geralmente, resulta em indivíduos com mais entusiasmo, física e mentalmente mais ativos, além de apresentar associada com uma pers-

pectiva mais positiva com relação aos acontecimentos vivenciados (Noronha et al., 2016; Ryan e Frederick, 1997). A partir dos resultados obtidos, reforça-se a ideia de que a gratidão pode atuar como uma variável protetora de saúde mental e física (Emmons e Stern, 2013). De tal modo, a gratidão pode influenciar os níveis de energia que uma pessoa tem para se comprometer com a própria vida, ao mesmo tempo em que a desfruta com vivacidade e entusiasmo (Noronha et al., 2016). Dessa forma, os achados podem contribuir o embasamento de ações interventivas visando a promoção de saúde, visto que, além da gratidão e vitalidade também apresenta, juntamente com outras variáveis, capacidade de contribuir com a diminuição de sintomas depressivos e ansiosos (Noronha e Batista, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As limitações do estudo podem ser compreendidas pelo escopo de análise que se pretendeu apresentar. Seria interessante que se avançasse nas relações com Bem-estar Subjetivo com gratidão, de modo a compreender os resultados de baixa magnitude. Ao lado disso, outros construtos da psicologia positiva poderiam ser utilizados como evidências com base em construtos relacionados, como espiritualidade, a título de exemplo; ou ainda, desfechos clínicos, como grupos critério. Dito isto, de alguma forma, abre-se uma ampla agenda de pesquisas. Na mesma direção, não se pode deixar de dar destaque à necessidade de que a gratidão seja investigada em diferentes etapas do desenvolvimento, bem como com amostras mais representativas da realidade brasileira. No presente estudo, contou-se com uma amostra de conveniência, predominantemente de uma região brasileira, com alto nível de formação e vinculados à instituições particulares.

Em termos da contribuição do estudo, tem-se uma escala de julgamento situacional com duas subescalas, que avalia gratidão, sob a perspectiva do julgamento e da autoavaliação, cuja estrutura é unifatorial. As estimativas de precisão e a evidência com base na relação com outras variáveis foram favoráveis. Todavia, ressalta-se a necessidade de estudos com novas amostras para que sejam realizadas análises fatoriais confirmatórias no intuito de se gerarem maiores evidências para a estrutura encontrada.

ANEXO - ESCALA DE GRATIDÃO (JULGAMENTO SITUACIONAL)**Instruções**

Abaixo você encontrará uma série de situações descrevendo atitudes de pessoas em seu dia-a-dia. Por favor, leia cada uma das histórias e assinale o quanto você acredita que o personagem ficou grato a quem lhe fez algo e o quanto você ficaria grato numa situação desta. Utilize a escala de 1 a 5, sendo que valores mais próximos de 1 indicam pouca gratidão e valores próximos de 5 muita gratidão. Você pode marcar qualquer valor entre 1 e 5 e não há respostas certas ou erradas.

Item 1: Luísa estava na escola/universidade/trabalho e esqueceu o seu casaco em casa. Estava frio e sua casa era longe. Seu colega Bruno lhe ofereceu uma blusa. Ela vestiu e ficou aquecida.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Luísa ficou grata?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 2: Roberto foi atravessar a rua e derrubou seu material no chão. Havia um carro próximo. Madalena, que passava perto dele, o ajudou a recolher.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Roberto ficou grato?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 3: Mariana foi pegar o ônibus, mas no momento de pagar a passagem percebeu que estava sem sua carteira. Caso perdesse aquele ônibus ela chegaria atrasada ao trabalho. Então, Ricardo, que estava entrando no ônibus no mesmo momento ofereceu-lhe para pagar sua passagem, mesmo sem conhecê-la. Mariana aceitou o favor.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Mariana ficou grata?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 4: Uma importante decisão deverá ser tomada por Thomaz, o que o deixou bastante confuso. Vitória, percebendo a angústia do colega, tomou a iniciativa de conversar com ele. Ela o ouviu e tranquilizou Thomaz.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Thomaz ficou grato?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 5: Era noite e, ao fazer uma reflexão sobre o seu dia, Isadora se deparou com pequenos acontecimentos positivos.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Isadora ficou grata?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 6: André estava andando distraído pelos corredores da sua escola e não percebeu que seu dinheiro caiu do bolso. Uma colega que estava logo atrás dele viu o dinheiro cair e entregou para ele.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto André ficou grato?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 7: Regina ficou doente e precisou ser internada. Ela morava em uma cidade longe de sua família. Sua mãe ao saber do ocorrido foi para a cidade em que Regina estava e ficou com ela até sair do hospital.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Regina ficou grata?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 8: Após um longo dia de trabalho, Gustavo estava voltando para sua casa e enquanto dirigia pensou no quanto era feliz por ter uma casa para onde voltar com uma família para conversar.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Gustavo ficou grato?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

Item 9: Felipe passou o dia chateado porque ninguém se lembrou do seu aniversário. Ao chegar em casa, encontrou seus amigos e sua família reunidos em uma festa surpresa.

1 - Nada 5- Muito	1	2	3	4	5
O quanto Felipe ficou grato?					
Quanto você ficaria grato(a) nesta situação?					

REFERÊNCIAS

- Algoe, Sara B.; Gable, Shelly L. & Maisel, Natalya C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Ambiel, Rodolfo A. M.; Campos, Maria I.; Alves, Bárbara P. & Silva, Carla P. (2015). Fundamentos e aplicabilidade dos Testes de Julgamento Situacional no contexto da Psicologia Organizacional. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 15(3), 298-308. <https://doi.org/10.17652/rpot/2015.3.529>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education & Joint Committee on Standards for Educational and Psychological Testing (U.S.) (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.
- Anderson, Ross; Thier, Michael & Pitts, Christine (2017). Interpersonal and intrapersonal skill assessment alternatives: Self-reports, situational-judgment tests, and discrete-choice experiments. *Learning and Individual Differences*, 53(2017), 47-60. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.017>
- Baptista, Makilim N.; Muniz, Monalisa; Reppold, Caroline T.; Nunes, Carlos H. S.; Carvalho, Lucas F.; Primi, Ricardo; Noronha, Ana P. P.; Seabra, Alessandra G.; Wechsler, Solange M.; Hutz, Claudio S. & Pasquali, Luiz (2019). *Compêndio de avaliação psicológica*. Editora Vozes.
- Bartlett, Monica Y. & Arpin, Sarah N. (2019). Gratitude and Loneliness: Enhancing Health and Well-Being in Older Adults. *Research on Aging*, 41(8) 772-793. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
- Bartlett, Monica Y., Condon, Paul; Cruz, Jourdan; Baumann, Jolie & Desteno, David (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition & Emotion*, 26(1), 2-13. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.561297>
- Baumgarten-Tramer, Franziska (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/08856559.1938.10533797>
- Bledow, Ronald & Frese, Michael (2009). A Situational Judgment Test of personal initiative and its relationship to performance. *Personnel Psychology*, 62(2), 229-258. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2009.01137.x>
- Bonnie, Kristin E. & Wall, Frans B. M. (2004). Primate social reciprocity and the origin of gratitude. En Robert A. Emmons & Michael E. McCullough (Orgs.), *The psychology of gratitude* (pp. 213-229). Oxford University Press.
- Castro, Fernanda M. P.; Rava, Paula G. S.; Hoefelmann, Tatiana B.; Pieta, Maria A. M. & Freitas, Lia B. de L. (2011). Deve-se retribuir? Gratidão e dívida simbólica na infância. *Estudos de Psicologia*, 16(1), 75-82. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2011000100010>
- Diener, Ed; Oishi, Shigehiro & Lucas, Richard E., (2005). Subjective well-being: The science of happiness and satisfaction. En Charles. R. Snyder & Shane. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 187-194). Oxford University Press.

- Diener, Ed; Oishi, Shigehiro & Lucas, Richard E. (2015). National Accounts of Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 70(3), 234-242.
<https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Emmons, Robert A. & McCullough, Michael E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, Robert A. & Stern, Robin (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.
<https://doi.org/10.1002/jclp.22020>.
- Fayaz, Irfan (2020). Emotional Intelligence, Hope and Gratitude among Adolescents of Kashmir Valley: A Comparative Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 9(1), 1-19.
<http://modernscientificpress.com/Journals/ViewArticle.aspx?YTDXlp8pwb35qABc+2BV/38SaT9UVibCYRVdVxp56O4z2z8EHdG2uDyPJ3u48wZT>.
- Ferrando, Pere J., & Lorenzo-Seva, Urbano (2017). Program FACTOR at 10: origins, development and future directions. *Psicothema*, 29(2), 236-241.
<https://doi.org/10.7334/psicothema2016.304>
- Freitas, Lia B. L.; O'Brien, Marion; Nelson, Jackie A. & Marcovitch, Stuart (2011). A compreensão da gratidão e teoria da mente em crianças de 5 anos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(2), 330-338. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000200015>
- Freitas, Lia B. L.; Silveira, Paula G. & Pieta, Maria A. M. (2009). Sentimento de gratidão em crianças de 5 a 12 anos. *Psicologia em Estudo*, 14(2), 243-250.
<https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000200004>
- Freitas, Lia B. L.; Tudge, Jonathan R. H.; Palhares, Fernanda & Prestes, Andressa C. (2016). Relações entre Desenvolvimento da Gratidão e Tipos de Valores em Jovens. *Psico-USF*, 21(1), 13-24. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210102>
- Froh, Jeffrey J.; Fan, Jinyan; Emmons, Robert A.; Bono, Giacomo; Huebner, E. Scott & Watkins, Philip (2011). Measuring gratitude in youth: assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324. <https://doi.org/10.1037/a0021590>
- Hammer, Joseph H. & Brenner, Rachel E. (2017). Disentangling Gratitude: A Theoretical and Psychometric Examination of the Gratitude Resentment and Appreciation Test-Revised Short (GRAT-RS). *Journal of Personality Assessment*, 101(1), 96-105.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1344986>
- Hernández-Nieto, Rafael A. (2002). *Contribuciones al análisis estadístico de datos*. Universidad de Los Andes. BookSurge Publishing.
- Hill, Patrick L.; Allemand, Mathias & Roberts, Brent W. (2013). Examining the Pathways between Gratitude and Self-Rated Physical Health across Adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92-96.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.011>
- Hu, Li-Tze & Bentler, Peter M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

- Hutz, Claudio S.; Zanon, Cristian & Bardagi, Marucia P. (2014). Satisfação de Vida. En Claudio S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp. 43- 48). Artmed.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010). *Censo Demográfico*. Autor. <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9662-censo-demografico-2010.html?edicao=9749&t=destaques>
- Jin, Guichun & Wang, Youzhi (2019). The influence of gratitude on learning engagement among adolescents: The multiple mediating effects of teachers' emotional support and students' basic psychological needs. *Journal of Adolescence*, 77(2019), 21-31. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.006>
- Kashdan, Todd B.; Mishra, Anjali; Breen, William E. & Froh, Jeffrey J. (2009). Gender differences in gratitude; Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691-730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Kerr, Shelley L.; O'Donovan, Analise & Pepping, Christopher A. (2014). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>
- Kong, Feng; You, Xuqun & Zhao, Jingjing (2017). Evaluation of the Gratitude Questionnaire in a Chinese Sample of Adults: Factorial Validity, Criterion-Related Validity, and Measurement Invariance Across Sex. *Frontiers in Psychology*, 8(2017), 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01498>
- Lambert, Nathaniel M.; Fincham, Frank D.; Stillman, Tyler F. & Dean, Lukas (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 32-42. <https://doi.org/10.1080/17439760802216311>
- Lee, Mary K. (2019, 29 de maio). Gratitude as an Antidote to Anxiety and Depression: All the Benefits, None of the Side Effects. *Syracuse University Lerner Center for public health promotion*. <https://lernercenter.syr.edu/2019/05/28/lerner-center-program-coordinator-mary-kate-lee-publishesissue-brief-on-gratitude/>.
- Marsela, Fitra & Rusmana, Nandang (2019). The Effectiveness of Exercises Group Technique for the Development of Senior High School Adolescents' Gratitude. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 214(1) 59-62. <https://doi.org/10.2991/ices-18.2019.15>
- McCullough, Michael E.; Emmons, Robert A., & Tsang, Jo-Ann (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McDaniel, Michael A. & Nguyen, Nguyen T. (2001). Situational Judgment Tests: A review of practice and constructs assessed. *International Journal of Selection and Assessment*, 9(1/2), 103-113. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.4.730>
- Mendonça, Sara E.; Merçon-Vargas, Elisa A.; Payir, Ayse & Tudge, Jonathan R. H. (2017). The Development of Gratitude in Seven Societies: Cross-Cultural Highlights. *Cross-Cultural Research*, 52(1), 135-150. <https://doi.org/10.1177/1069397117737245>
- Merçon-Vargas, Elisa A.; Pieta, Maria A. M.; Freitas, Lia B. L. & Tudge, Jonathan R. H. (2016). Wishes and Gratitude of Students from Private and Public Schools. *Psico-USF*, 21(3), 651-662. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210317>

- Muthén, Linda K. & Muthén, Bengt O. (2011). *Mplus user's guide. Sixth edition*. Muthén & Muthén.
- Natividade, Juan C.; Carvalho, Nathalia M.; Londero-Santos, Amanda; Carvalho, Thainá F.; Santos, Leonardo S. & Fagundes, Luiza S. (2019). Gratidão no Contexto Brasileiro: Mensuração e Relações com Personalidade e Bem-Estar. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 400-410. <https://doi.org/0.15689/ap.2019.1804.18712.08>
- Noronha, Ana P. P. & Batista, Hélder H. V. (2020). Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. *Revista Colombiana de Psicologia*, 29(1), 73-86. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.72960>
- Noronha, Ana P. P.; Martins, Denise F.; Alves, Bárbara P.; Silva, Elaine N. & Batista, Hélder H. V. (2016). Evidências de validade para a Escala de Vitalidade. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 3(68), 32-42. <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229053337004.pdf>
- Noronha, Ana P. P. & Reppold, Caroline T. (2019). Introdução às Forças de Caráter. In: Makilim N. Baptista, Monalisa Muniz, Caroline T. Reppold, Carlos H. S. S. Nunes, Lucas F. Carvalho, Ricardo Primi, Ana P. P. Noronha, Alessandra G. Seabra, Solange M. Wechsler, Claudio S. Hutz & Luiz. Pasquali (Orgs.), *Compêndio de Avaliação Psicológica* (pp. 558-568). Editora Vozes.
- O'Connell, Brenda H. & Killeen-Byrt, Mary (2018). Psychosocial health mediates the gratitude-physical health link. *Psychology, Health & Medicine*, 23(9), 1145-1150. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1469782>
- O'Connell, Brenda H.; O'Shea, Deirdre & Gallagher, Stephen (2016). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(2), 149-162. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037860>
- Peterson, Christopher & Seligman, Martin E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford University Press.
- Piaget, Jean (1965/1973). *Estudos sociológicos*. Forense.
- Pieta, Maria A. M. & Freitas, Lia B. L. (2009). Sobre a gratidão. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61(1), 100-108. <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229019189010.pdf>
- Rava, Paula G. S. (2014). Sentimento de gratidão na infância: Algumas considerações teóricas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(2), 376-389. <https://doi.org/10.1590/1982-3703000212013>.
- Ryan, Richard M. & Frederick, Christina (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Siqueira, Felipe Q. & Freitas, Lia B. L. (2019). Gratidão a benfeitores e reflexões sobre educação moral. *Cadernos de Educação*, 18(36), 89-110. <https://doi.org/10.15603/1679-8104/ce.v18n36p89-110>
- Smith, Adam (1959/ 2002). *Teoria dos sentimentos morais*. Martins Fontes.
- Tudge, Jonathan R. H.; Freitas, Lia B. de L.; Mokrova, Irina L.; Wang, Yudan C. & O'Brien, Marion (2015). The Wishes and Expression of Gratitude of Youth. *Paidéia*, 25(62), 281-288. <https://doi.org/10.1590/1982-43272562201501>

Timmerman, Marieke E. & Lorenzo-Seva, Urbano (2011). Dimensionality Assessment of Ordered Polytomous Items with Parallel Analysis. *Psychological Methods*, 16 (2), 209-220. <https://doi.org/10.1037/a0023353>

Vazquez, Ana C. S.; Almansa, Joice F. P. F.; Freitas, Clarissa P. P. & Hutz, Claudio S. (2019). Evidência de Validade da Escala Brasileira de Gratidão (B-GRAT) na Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 392-399. <https://doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18595.07>

Wang, Dan; Wang, Yudan C. & Tudge, Jonathan R. H. (2015). Expressions of Gratitude in Children and Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(8), 1039-1058. <https://doi.org/10.1177/0022022115594140>

Zanon, Cristian; Bastianello, Micheline R.; Pacico, Juliana C. & Hutz, Claudio. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18(2), 193-201. <https://www.redalyc.org/pdf/4010/401036095003.pdf>



ANA PAULA PORTO NORONHA

Psicóloga, Mestre em Psicologia Escolar e Doutora em Psicologia Ciência e Profissão pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade São Francisco. Bolsista Produtividade em Pesquisa do CNPq - 1ª.

ana.noronha8@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6821-0299>

CAMÉLIA SANTINA MURGO

Doutora em Psicologia Ciência e Profissão pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação da Universidade do Oeste Paulista.

camelia@unoeste.br

<https://orcid.org/0000-0003-3932-7580>

LEONARDO DE OLIVEIRA BARROS

Doutor em Psicologia. Professor adjunto do Instituto de Psicologia da Universidade Federal da Bahia

leonardobarros_lob@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8406-0515>

BÁRBARA CRISTINA SOARES SENA

Doutoranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos.

barbara.kristina08@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0164-7004>

LEONARDO SANTOS DE SOUZA

Hospital do Coração de São Paulo

Psicólogo, Mestre em Educação pela Universidade do Oeste Paulista. Psicólogo Residente do Hospital do Coração de São Paulo.

leonardosouza.psicologia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9125-0210>

FORMATO DE CITACIÓN

Noronha, Ana P. P.; Murgo, Camélia S.; Barros, Leonardo de O.; Sena, Bárbara C. S. & Souza, Leonardo S. de (2023). Construção e Evidências Psicométricas da Escala de Gratidão. *Quaderns de Psicologia*, 25(1), e1683.

<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1683>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 17-09-2020

1ª revisión: 29-03-2022

Aceptado: 01-08-2022

Publicado: 06-03-2023