

RELAÇÃO DA DEPENDÊNCIA AO SMARTPHONE COM A SATISFAÇÃO NA RELAÇÃO AMOROSA

Joana Águas¹ (✉ joanaaagua@gmail.com), Ivone Patrão¹, & Isabel Leal²

¹ ISPA – Instituto Universitário, Promoting Human Potential Research Group, Portugal;

² ISPA – Instituto Universitário / WJCR – William James Center for Research, Portugal

A população portuguesa utiliza cada vez mais o *smartphone* para aceder à internet de forma rápida (Águas, Patrão, & Leal, in press[a]; Águas, Lourenço, Patrão, & Leal, in press[b]). Contudo, apesar do *smartphone* ser um dispositivo muito útil, trouxe também alguns malefícios devido ao seu uso excessivo e dependência. O uso excessivo do *smartphone* poderá interferir com aspetos da vida diária, sendo que quem o usa excessivamente poderá desenvolver comportamentos inadequados em diversos contextos (Kim et al., 2016), podendo prejudicar as suas relações interpessoais.

Ao longo da vida são construídas várias relações que poderão ser mais ou menos duradouras. De todas as relações, a que tem mais impacto é a relação amorosa, no entanto, há vários fatores que podem influenciar negativamente a satisfação nesta relação: conflitos, não baixa satisfação sexual, cansaço, falta de tempo para o casal e também o modo como o tempo de casal é vivido (Lopes, 2012). A satisfação na relação amorosa pode ser percebida como uma apreciação pessoal e subjetiva da qualidade da relação (Narciso & Ribeiro, 2009). Para que uma relação amorosa seja satisfatória para ambos, têm de estar presentes um para o outro, não só na presença um do outro mas também conectados, i.e., estarem focados um no outro sem que haja distrações externas ou internas (Leggett & Rossouw, 2014). As distrações são cada vez mais frequentes, principalmente devido ao uso de *smartphone* e consequentes comportamentos de *Phubbing* (Roberts & David, 2016).

O *Phubbing* pode ser descrito como a ação de ignorar a situação e/ou pessoa com quem se está e concentrar-se exclusivamente no *smartphone*. Enviar SMS, atender chamadas, ver emails e/ou notificações, excluindo

tudo em redor (Ugur & Koc, 2015; Roberts & David, 2016). Durante uma conversa, o outro está com o *smartphone* evitando as relações interpessoais e a vida real (Karadag et al., 2015; Haigh, 2015; Roberts & David, 2016). Este aspeto acaba por ter consequências negativas para as relações do indivíduo. Deste modo, o tempo passado nas tecnologias poderá reduzir as interações significativas entre parceiros. Existindo, por isso, menores níveis de satisfação com a relação amorosa (Roberts & David, 2016). Posto isto, os conflitos causados pelo uso do *smartphone* medeiam o impacto que o *Phubbing* poderá ter na satisfação da relação amorosa. Sendo assim, assume-se que as interrupções e distrações tecnológicas criam mais conflitos na relação amorosa (McDaniel & Coyne, 2014). Portanto, os *smartphones* que foram originalmente feitos para serem utilizados como uma ferramenta de comunicação (Roberts & David, 2016), podem esconder muitas preocupações e ser a causa de muitos problemas atuais. Neste caso específico, o uso excessivo do *smartphone* poderá ter um impacto muito negativo nas relações humanas, nomeadamente nas relações amorosas.

Por conseguinte, este estudo tem como objetivo geral, analisar a relação entre a dependência ao *smartphone* e a satisfação na relação amorosa.

MÉTODO

Participantes

A amostra deste estudo é composta por 351 participantes, dos quais 83.5% são do género feminino, as idades variam entre 15 e 68 anos ($M=33.91$; $DP=11.55$). Todos os participantes têm uma relação amorosa. É de notar que 94% utiliza *smartphone* e 60.1% prefere aceder à internet a partir deste dispositivo. Importa referir que 14.24% da amostra revela níveis de dependência ao *smartphone*, desta percentagem 10.83% da amostra é do género feminino e os restantes 3.42% do género masculino. Em relação à dependência à internet, 15.95% da amostra situa-se no nível de dependência médio, 5.98% no nível de dependência moderado e apenas 0.28% no nível de dependência severo.

Material

O protocolo foi composto por: Questionário de caracterização socio-demográfica e dos comportamentos *online*; *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Água et al., in press[a]), que avalia a dependência ao *Smartphone*, sendo o valor de *cut-off* de 31 para o gênero masculino e 33 para o gênero feminino; *Internet Addiction Test* (IAT, Young, 1998; Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014), que avalia a dependência à internet, sendo que quanto maior o *score* obtido, maior o nível de adição (0-30 pontos – Normal; 31-49 pontos – Médio; 50-79 pontos – Moderado; e 80-100 pontos – Severo (Young, 2011)); escala de Satisfação na Relação Amorosa (Murray, Holmes, Griffin, & Derrick, 2015; Água, 2017) que avalia a qualidade global de uma relação amorosa; escala *Partner Phubbing* (Pphubbing, Roberts & David, 2016; Água et al., in press[b]), que avalia os comportamentos de *phubbing* do(a) parceiro(a) do participante.

Procedimento

Inicialmente o protocolo foi colocado *online*, com o consentimento informado. Posteriormente, divulgou-se o *link* do protocolo no *facebook*, em diferentes grupos que fizeram a divulgação do estudo. Após a recolha da amostra, o tratamento dos dados foi realizado a partir do *IBM SPSS – IBM Analytics versão 22* e do *IBM AMOS – IBM Analytics versão 22*.

RESULTADOS

Comportamentos de Uso e Acesso: Estatística Descritiva

A maioria dos participantes (84.33%) dos participantes são utilizadores das redes sociais. Foi ainda possível constatar que 37.6% da amostra estabelece relações *online*, 27.6% já foi aliciado *online* para uma relação mais íntima, e 3.1% da amostra foi ameaçado com a publicação de conteúdos pessoais na internet. É importante acrescentar que 79.8% desta amostra utiliza *smartphone* no seu local de trabalho e/ou estudo; 31.6%

utiliza o *smartphone* às refeições e 52.7% da amostra utiliza o *smartphone* na hora de dormir.

Para perceber qual a relação existente entre as dependências ao *smartphone* e à internet e a satisfação na relação, bem como a relação existente entre a satisfação na relação amorosa com o *phubbing*, foram calculadas as correlações de *spearman*, uma vez que não existia uma relação linear entre as variáveis, apesar de ter sido verificado o pressuposto da normalidade.

Tabela 1

Correlação das dependências com a satisfação na relação

	Coeficiente de Correlação	Sig.
SR com SAS-SV	-0.036	0.501
SR com IAT	-0.071	0.183

Observa-se que não existem correlações significativamente estatísticas entre nenhuma das dependências e a satisfação na relação (Tabela 1).

Tabela 2

Correlação do phubbing com a satisfação na relação

	Coeficiente de Correlação	Sig.
SR com <i>Pphubbing</i>	-0.295	0.000

Pode-se constatar uma correlação significativamente negativa ($r=-0.295$) entre os comportamentos *phubbing* dos parceiros e a satisfação na relação amorosa (Tabela 2).

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal compreender a relação entre a dependência do *smartphone* e a satisfação na relação, considerando os comportamentos de *phubbing* do parceiro.

Considerando a ligação cada vez mais forte das pessoas aos *smartphones* e menos às pessoas que as rodeiam, foi importante compreender de que forma é que as relações amorosas poderão ser afetadas pelo uso

excessivo do *smartphone* e da internet. Sabe-se que para que exista satisfação na relação amorosa é importante que ambos os parceiros estejam satisfeitos um com o outro e que estejam presentes um para o outro (Siegle, 2010), não sendo por isso suficiente estarem na presença um do outro enquanto estão envolvidos com os seus *smartphones* e/ou computadores. É importante haver contacto, carinho, confiança e segurança, para que haja satisfação na relação (Murray, Holmes, & Griffin, 2000). Apesar de neste estudo não existir uma relação significativa entre as dependências e a satisfação na relação, esta varia negativamente. Desta forma, poderá existir uma diminuição da satisfação quando estas dependências estão, de certa forma presentes. Este facto poderá causar conflitos nas relações amorosas e no bem-estar da mesma, quando um dos elementos do casal permite que a tecnologia interfira no seu tempo a dois (McDaniel & Coyne, 2014).

Tendo em conta este estudo, conclui-se que os comportamentos de *phubbing* que o(a) parceiro(a) poderá ter com o outro poderão diminuir a satisfação na relação. Esta poderá diminuir, não só por causa dos comportamentos de *p-phubbing*, mas também devido ao aumento de conflitos na relação devido ao uso de dispositivos tecnológicos (McDaniel & Coyne, 2014; Roberts & David, 2016). Desta forma, como consequência do aumento de conflitos e diminuição da satisfação da relação poderá existir a rutura da relação. Sendo assim, as pessoas ao adotarem comportamentos de *phubbing* e ao não conseguirem controlar o uso do *smartphone* e internet, estão a prejudicar as suas relações correndo o risco de perder as mesmas.

Espera-se que este estudo dê importantes contributos para o campo das dependências *online*, uma vez que revela resultados inovadores sobre a influência nas relações interpessoais. Outra contribuição importante prende-se com a validação da escala satisfação na relação amorosa. Esta última possibilita que haja uma avaliação breve da mesma e revelou ter boas capacidades psicométricas, por isso poderá ser utilizada na população portuguesa. No entanto, seria importante realizar testes de validade com outras escalas que avaliem o mesmo constructo. Com este estudo, pôde-se constatar que as relações humanas (amorosas, familiares, profissionais e de amizade) enfrentam novos desafios, que com a evolução da tecnologia, terão tendência a piorar. Deste modo, será cada vez mais importante estudar e compreender de que forma se pode intervir para que haja uma

prevenção das consequências negativas que a utilização excessiva das tecnologias e internet acarreta.

Existem algumas limitações neste estudo, no que diz respeito à forma de recolha dos dados, estes foram recolhidos através de redes sociais e, talvez por esse motivo, a amostra seja maioritariamente do género feminino. As pessoas do género feminino têm mais tendência a serem utilizadoras deste tipo de conteúdos e a desenvolver dependências às mesmas (Przepiorka & Blanchnio, 2016). Outra limitação deste estudo, poderá ser o tamanho reduzido da escala de satisfação na relação amorosa utilizada, pois não avalia todas as dimensões deste construto.

Numa futura investigação, seria importante estudar numa população clínica, como é que as suas relações amorosas são afetadas pelas dependências às novas tecnologias. Seria também importante perceber como é que os comportamentos de *phubbing* poderão interferir com outros contextos, como o contexto laboral.

REFERÊNCIAS

- Água, J. (2017). *Relação entre a dependência do smartphone, os traços de personalidade e a satisfação na relação amorosa* (Dissertação de mestrado). ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (in press[a]). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa.
- Água, J., Lourenço, M., Patrão I., & Leal, I. (in press[b]). Partner phubbing: portuguese population.
- Haigh, A. (2015). Stop phubbing. Disponível em <http://stopphubbing.com>
- Karadag, et al. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 90-74. doi:10.1556/2006.4.2015.005
- Kim, et al. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *Plos One*, 11(8). doi10.1371/journal.pone.0159788

- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12). doi: 10.1371/journal.pone.0083558
- Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44-99. doi: 10.12744/ijnpt.2014.0044-0099
- Lopes, B. (2012). *Um olhar sobre as relações amorosas: satisfação conjugal, intimidade e satisfação sexual*. (Dissertação de mestrado). ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2014). “Technoferece”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. doi: 10.1037/ppm0000065
- Murray, S., Holmes, J., & Griffin, D. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498. doi: 10.1037/0022-3514.78.3.478
- Murray, S., Holmes, J., Griffin, D., & Derrick, J. (2015). The equilibrium model of relationship maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 93-113. doi: 10.1037/pspi0000004
- Narciso, I., & Ribeiro, M. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de ler.
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in internet and facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.045
- Pontes, H., Patrão, I., & Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114. doi:10.1556/JBA.3.2014.2.4
- Roberts, J., & David, M. (2016). My life becomes a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
- Siegle, D. (2010). *The mindful therapist: A clinician’s guide to mindfulness and neurointegration*. New York: Norton.
- Ugur, N., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and phubbing. *Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.06.491

- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley.
- Young, K. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clientes. In K. Young & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 19-34). New Jersey: John Wiley & Sons.