



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

RELAÇÃO ENTRE A DEPENDÊNCIA DO
SMARTPHONE, OS TRAÇOS DE
PERSONALIDADE E A SATISFAÇÃO NA
RELAÇÃO AMOROSA

JOANA RITA MARQUES BORDA D'ÁGUA

Orientador de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA IVONE PATRÃO

Professor de Seminário de Dissertação

PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Dissertação de Mestrado submetida como avaliação parcial para obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia da Saúde

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Ivone Patrão, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia da Saúde.

Agradecimentos

Começo por agradecer aos meus queridos pais, sem a vossa força, determinação, amor e vontade de me ver vencer teria sido impossível realizar este sonho, um sonho que foi partilhado por todos nós. Agradeço também aos meus avós, que de uma forma ou outra, me acompanharam sempre, nunca me deixaram sozinha e incentivaram-me sempre a continuar.

Quero agradecer ao meu Helder, pelo apoio e carinho demonstrados todos os dias, pelas palavras, pela confiança e força que deposita em mim, em todos os momentos, mesmo naqueles em que eu própria não o consigo fazer, esses são os mais importantes. Agradeço ainda a ajuda que me dás nos “bastidores” dos meus trabalhos e que nem sempre é reconhecida.

À minha Sofia, que apesar de longe esteve sempre perto e acompanhou esta etapa final como se estivesse a assitir em primeira fila.

Agradeço também à minha Catarina, a melhor surpresa deste mestrado. Desde o início estive e partilhou comigo todas as angústias, medos, alegrias e conquistas.

À Professora Ivone, expresso o meu profundo agradecimento pela orientação que melhorou os meus conhecimentos científicos e, estimulou ao mesmo tempo, o meu desejo de querer saber, investigar e aprender mais. Agradeço também o incentivo, exigência e dedicação, graças a si pude realizar várias tarefas que me permitiram enriquecer este trabalho.

À Professora Isabel Leal, o meu sincero agradecimento pela supervisão deste trabalho, pela disponibilidade e preocupação que sempre revelou para comigo.

Quero agradecer também à Lurdes, ao Jorge, à Margarida, à Joana, e à tia pela vontade de me ajudar. Por ficarem contentes por mim em todas as minhas conquistas e por quererem partilhar comigo esses momentos.

A todas as pessoas que partilharam e responderam ao meu questionário, sem estas era impossível realizar este trabalho.

Por fim, mas não menos importantes agradeço a todos os meus colegas e professores do ISPA que partilharam comigo este percurso e que contribuíram para a minha formação e para o meu crescimento pessoal.

Resumo

Introdução: A dependência ao *smartphone* pode interferir com aspetos da vida diária. Porém, esta dependência só é desenvolvida quando existem alguns fatores pré-existentes. Um dos fatores que pode influenciar significativamente o desenvolvimento desta dependência são os traços de personalidade (N, E, O, A, C). O desenvolvimento de uma dependência traz consequências, para o indivíduo e para os que o rodeiam, por isso muitas vezes as relações interpessoais são afetadas negativamente. Por conseguinte, este estudo teve como objetivo, analisar a relação entre a dependência ao *smartphone*, os traços de personalidade e a satisfação na relação amorosa. **Método:** Os participantes deste estudo (N=351), responderam a um protocolo que continha um questionário sócio-demográfico, um questionário de comportamentos *online*, a escala SAS-SV, o teste IAT, a escala de satisfação na relação, o inventário NEO-PI-20 e a escala de *Pphubbing*. **Resultados:** 94% da amostra prefere o *smartphone* para aceder à internet, sendo que, 14.24% da amostra revela dependência ao *smartphone* e 6.26% dependência à internet. Contudo, apenas o traço Neuroticismo é um fator de risco para o desenvolvimento destas dependências. **Discussão:** Espera-se que este estudo tenha importantes contributos para o campo das dependências *online*. Este revela resultados sobre a influência dos traços de personalidade no desenvolvimento destas dependências, e de como estas influenciam negativamente a satisfação na relação amorosa. Todas as escalas validadas neste estudo revelaram boas qualidades psicométricas e podem ser utilizadas na população portuguesa.

Palavras-Chave: dependência ao *smartphone*, dependência à internet, traços de personalidade, satisfação na relação amorosa, *phubbing*.

Abstract

Introduction: Smartphone addiction can interfere with aspects of everyday life. However, this addiction is only developed when there are some pre-existing factors. One of the factors that can significantly influence the development of this addiction is the personality traits (N, E, O, A, C). The development of an addiction brings consequences, for the individual and for those around him/her. Therefore, frequently interpersonal relationships are negatively affected. Hence, this study aimed to analyse the relationship between smartphone addiction, personality traits and satisfaction in romantic relationship. **Methods:** Participants in this study (N = 351) answered to a protocol with a sociodemographic questionnaire, an online behavioral questionnaire, the SAS-SV scale, the IAT test, the relationship satisfaction scale, the NEO -PI-20 and the Pphubbing scale. **Results:** 94% of the sample prefers the smartphone to access the internet, furthermore, 14.24% of the sample shows smartphone addiction and 6.26% shows to be internet addicted. However, only the trait Neuroticism is a risk factor for the development of these dependencies. **Discussion:** It is expected that this study will have important contributions to the field of online addictions. This study showed results on the influence of personality traits on the development of online addictions, and how these negatively influence satisfaction in the romantic relationship. All scales validated in this study revealed good psychometric qualities and can be used in the Portuguese population.

Keywords: smartphone addiction, internet addiction, personality traits, romantic relationship satisfaction, phubbing

Índice

Introdução	1
Método	6
Tipo de Estudo.....	6
Participantes.....	7
Material.....	8
Questionário Sócio-Demográfico.....	8
Questionário de Comportamentos Online: Uso e Acesso.....	8
SAS-SV: Smartphone Addiction Scale – Short Version.....	8
IAT: Internet Addiction Test.....	9
Escala de Satisfação Relacional.....	10
NEO-PI-20.....	10
Pphubbing: Partner Phubbing.....	11
Procedimento.....	11
Resultados	13
Discussão	20
Referências	24
Anexos	30
Anexo A: SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa.....	30
Anexo B: Participação em Congresso (Partner Phubbing (Pphubbing): Portuguese validation).....	43
Anexo C: Protocolo de Investigação.....	45
Anexo D: Estudo de Linearidade das variáveis.....	53
Anexo E: Revisão de Literatura.....	60

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização da Amostra (N = 351).....	7
Tabela 2 – Questionário de Comportamentos Online: Acesso e Uso (N = 351).....	14
Tabela 3 – Estudo da Sensibilidade dos itens da escala.....	15
Tabela 4 – <i>Alfa de Cronbach</i> da escala de Satisfação na Relação Amorosa.....	16
Tabela 5 – Medidas de Dispersão.....	16
Tabela 6 – Correlações de Spearman com os traços de personalidade.....	16
Tabela 7 – Correlação da Satisfação na Relação com SAS-SV e IAT.....	18
Tabela 8 – Correlação do Phubbing com a Satisfação na relação.....	19

Índice de Figuras

Figura 1 – Análise Factorial Confirmatória: Satisfação na relação.....	16
Figura 2 – Modelo construído.....	18
Figura 3 – Modelo: Equação Estrutural.....	19

Introdução

Em Portugal tem existido um grande aumento dos utilizadores da internet. Em 2000, existiam 336.140 habitantes com acesso à internet e em 2014 já existiam 2.732.700 habitantes (PORDATA, 2016). Os dispositivos tecnológicos: *Desktop's*, portáteis, *tablets*, *smartphones*, e *smartwatches* tornaram-se cada vez mais acessíveis e populares. Em 2009, a internet passou a ser usada por mais de metade da população portuguesa (Ponte, 2016), sendo que em 2014 cerca de 65% dos agregados familiares tinham acesso à internet (INE, 2014).

No quotidiano, a internet é uma ferramenta cada vez mais utilizada, seja por lazer ou por motivos profissionais, passa-se cada vez mais horas *online*; no computador, no tablet ou no *smartphone*, é cada vez mais fácil estar sempre conectado. Contudo, este acesso contínuo poderá ser prejudicial ao ser humano, uma vez que cada vez mais se vive num mundo exclusivamente virtual. Este aspecto não é o benéfico, o ser humano não consegue viver só virtualmente, precisa do toque, do olhar e de estar com os outros (Patrão & Sampaio, 2016a). Por esta razão, tem havido uma crescente problemática de patologias relacionadas com o uso da internet e também com a dependência aos dispositivos que se usa para aceder à mesma – Dependências *online* (Patrão & Sampaio, 2016b).

Atualmente, o *Smartphone* é o dispositivo mais utilizado para aceder à Internet de forma rápida. Em 2015, existiam 4,43 mil milhões de utilizadores deste dispositivo no mundo (Patrão & Sampaio, 2016). Na população portuguesa, este facto é muito notório, sendo que mais de metade da população é utilizadora regular deste dispositivo; cerca de 68% dos portugueses possuidores de telemóvel utiliza *smartphone* (Marktest, 2016). A partir do *smartphone* é possível fazer muito mais do que chamadas. Este dispositivo permite utilizar diversas ferramentas, não só as de um telefone mas também as de um computador, de uma câmara fotográfica, de um rádio, de um GPS, de uma televisão, e até de um multibanco. Para além das capacidades que o *smartphone* tem, é ainda possível instalar uma série de aplicações: aplicações de redes sociais (e.g. facebook, instagram, twitter, snapchat); aplicações de correio eletrónico (e.g. Outlook, Gmail); aplicações de notícias (e.g. observador, publico, expresso, sapo noticias); jogos *online* e *offline*; aplicações de apostas e jogo (e.g. betclik, pokerstar, placard). Porém, as aplicações mais utilizadas são as aplicações de jogos e as aplicações de redes sociais (Karadag et al., 2015).

Com o aumento da popularidade do *smartphone*, também as preocupações em relação ao seu uso excessivo têm aumentado. O uso excessivo do *smartphone* pode trazer consequências negativas para o bem-estar psicológico, para as relações interpessoais e para a saúde física (Água, Patrão, & Leal, in press). Destas podem-se destacar perturbações musculo-esqueléticas (e.g. Jonsson, Jhonson, Hagberg & Foreman, 2011; Lee, Kang & Shin, 2015), problemas na visão, aumento dos níveis de agressividade, bem como um elevado risco para o desenvolvimento de psicopatologias (e.g. perturbações do sono; perturbações do humor; perturbações de ansiedade) e problemas de desinibição *online* (e.g. Akin, Altundag, Turan & Akin, 2014; Davey & Davey, 2014; Haug et al., 2015; Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014; Kim et al., 2016). Contudo, é importante acrescentar que o *smartphone* poderá ser utilizado como forma de gerir a solidão, sintomas depressivos e sintomas de ansiedade. Deste modo, o uso excessivo ou dependência do *smartphone* poderá não ser o principal problema, mas sim um dos sintomas de uma perturbação previamente existente, tal como acontece no uso problemático da internet (UPI) (e.g. Chen et al., 2016; Karadag et al., 2015; Reis et al., 2016).

A dependência ao *smartphone* é muito idêntica à dependência à internet (Lin et al., 2015), estas partilham alguns critérios de diagnóstico que são comuns aos das dependências de substâncias (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Lin et al., 2015) que constam no DSM-V (2014). Estes critérios são: comportamento compulsivo, uso excessivo tolerância, abstinência e funcionamento comprometido, distúrbios na vida diária, antecipação positiva (Kwon et al., 2013; Lin et al., 2015).

Por outras palavras, o uso excessivo do *smartphone* poderá interferir com aspetos da vida diária, sendo que quem faz um uso excessivo deste dispositivo poderá desenvolver comportamentos inadequados em diversos contextos (Kim et al., 2016), podendo também prejudicar as suas relações interpessoais (Kim et al., 2016). Porém, há que ter em conta que nem todos os utilizadores de *smartphone* ficam dependentes do mesmo (Kim et al., 2016). Assim, a dependência do *smartphone* só é desenvolvida quando existem alguns fatores pré-existentes que aumentam a probabilidade de um indivíduo a desenvolver (Hawi & Samaha, 2016; Young, 1998). Um dos fatores que pode influenciar significativamente o desenvolvimento desta dependência são os traços de personalidade (Kim et al., 2016).

As definições de personalidade são múltiplas, embora a maioria das perspetivas considerem a personalidade como um conjunto de características consistentes e contínuas ao longo do tempo (Lopes, 2008). A personalidade é formada por traços de personalidade, estes

são predisposições gerais que influenciam as reações, atitudes, comportamentos, escolhas e hábitos das pessoas em determinadas situações. Estes traços estão sempre presentes, sendo estáveis e consistentes ao longo do tempo (Lopes, 2008), o que permite prever o comportamento das pessoas a longo prazo (Lima, 1997).

O modelo dos *Big Five* permite uma organização hierárquica de 5 dimensões/traços da personalidade: o Neuroticismo (N), a Extroversão (E), a Abertura à Experiência (O), a Amabilidade (A) e a Conscienciosidade (C) (McCrae & John, 1992). Existem traços de personalidade que podem ser fatores de risco para o desenvolvimento de dependências *online* (e.g. Buckner, Castille, & Sheets, 2012; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, & van de Mheen, 2013) e traços de personalidade podem ser fatores de proteção (e.g. Kuss, Griffiths, & Binder, 2013; Kuss et al., 2013).

O traço C permite que as pessoas sejam auto-disciplinadas, cautelosas, motivadas e que lutem pelo sucesso (Costa & McCrae, 1992). Deste modo, conseguem controlar o uso que fazem da Internet (e.g. Kuss, Shorter, van Rooij, van de Mheen, & Griffiths, 2014; Rahmani & Lavasani, 2011; Randler, Horzum, & Vollmer, 2014; Servidio, 2014) e do *smartphone* nos vários contextos, e.g. profissional, familiar, ou em situações de lazer (Randler et al., 2014). Assim, indivíduos com menores níveis de C terão mais probabilidade de desenvolver a dependência à internet e ao *smartphone*. Desta forma, este traço pode ser visto como um fator protetor no que diz respeito ao desenvolvimento de dependências *online* (Kayaş et al., 2016). Outro fator que poderá ser visto como um fator protetor é o traço A. As pessoas com o traço A menos presente têm tendência a ter mais comportamentos agressivos e hostis (Costa & McCrae, 1992), podendo adotar mais frequentemente este tipo de comportamentos em contexto *online* do que em contextos reais, visto que, em contextos reais, poderia ser mais prejudicial (Kuss et al., 2013). Portanto, as pessoas com o traço A pouco vincado podem desenvolver uma dependência à internet (e.g. Hwang et al., 2014; Kayaş et al., 2016; Kuss et al., 2014; Randler et al., 2014; Servidio, 2014) e conseqüentemente ao *smartphone*.

Quando o traço E está mais presente faz com que as pessoas tenham comportamentos ativos e assertivos (Costa & McCrae, 1992). Pelo que, as pessoas extrovertidas podem ter um interesse reduzido por estabelecer relações *online* (Kayaş et al., 2016), para eles as relações próximas e estabelecidas na vida real são mais satisfatórias (McCrae & John, 1992). Por outro lado, os indivíduos com este traço menos presente têm mais probabilidade de desenvolver uma dependência da internet e do *smartphone* por terem menos comportamentos ativos em

sociedade (Mottram & Fleming, 2009). Portanto, os indivíduos extrovertidos podem usar a internet e alguns dispositivos a um nível relativamente baixo e a dependência não se desenvolver (e.g. Buckner et al., 2012; Kayış et al., 2016). Podendo por isso ser um factor protetor no desenvolvimento de dependências *online* (e.g. Buckner et al., 2012; Kayış et al., 2016; Rahmani & Lavasani, 2011; Yan, Li, & Sui, 2014). Contudo, há estudos que revelam o contrário, i.e., pessoas com maiores níveis de extroversão podem usar mais frequentemente as redes sociais como o *facebook* e por isso mostrarem maiores níveis de adição à internet e ao *smartphone* (e.g.: Hwang et al., 2014; Kuss et al., 2014). Desta forma, ainda não existe um consenso no que diz respeito a este traço de personalidade.

No que diz respeito ao traço O, os resultados têm sido incongruentes. Os indivíduos com este traço muito presente são muito criativos, têm altos níveis de interesse e curiosidade por novas experiências (Costa & McCrae, 1992). Por este motivo, tanto a vida virtual como a vida real podem dar a estes indivíduos oportunidades atrativas para satisfazer a sua curiosidade e interesse (Kuss et al., 2013). No entanto, não há acordo entre os investigadores. Há investigadores que consideram este traço como um fator protetor, i.e., para estes existe uma relação negativa entre este traço e a dependência à internet. Estes indivíduos preferem contactos presenciais e vivências mais realísticas aos ambientes e relações desenvolvidas virtualmente. Assim, não estão em ricos de desenvolver dependência à internet (e.g. Durak & Senol-Durak, 2014; Kayış et al., 2016; Randler et al., 2014; Servidio, 2014). Por outro lado, há investigadores que pensam existir uma relação positiva e significativa entre este traço e o desenvolvimento da dependência à internet (e.g. Hwang et al., 2014; Kuss et al., 2013; Rahmanig & Lavasani, 2011). Tendo isto em conta, a mesma ambivalência deverá existir para o desenvolvimento da dependência do *smartphone*.

Por último, N poderá provocar uma maior instabilidade emocional e consequentemente aumentar o risco do desenvolvimento de dependências *online* (e.g. Kuss et al., 2013; Mehroof & Griffiths, 2010). Indivíduos com este traço muito presente evitam o contacto face a face e têm estratégias de *coping* pouco saudáveis quando sentem emoções negativas, não lidando de forma apropriada com as mesmas (Carver & Connor-Smith, 2010). Logo, acabam por preferir comunicar através da internet (e.g. Rahmani & Lavasani, 2011; Yan et al., 2014) e de alguns dispositivos como o *smartphone*. Desta forma, quando este traço está mais presente poderá ser considerado um fator de risco, uma vez que para comunicarem poderão recorrer mais à internet e ao *smartphone*, proporcionando o desenvolvimento de dependências *online* (e.g. Kayış et al., 2016; Rahmani & Lavasani, 2011; Yan et al., 2014).

O desenvolvimento de uma dependência traz grandes consequências, tanto para o indivíduo dependente, como também para os que o rodeiam e por isso muitas vezes as relações interpessoais são afetadas negativamente (e.g.: Karadag et al., 2015; Kim et al., 2016; Roberts & David, 2016).

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 (Lopes, 2012). No entanto, há vários fatores que podem influenciar negativamente a satisfação nesta relação: conflitos, medos, não satisfação sexual, cansaço devido ao emprego e às tarefas domésticas, falta de tempo para serem um casal e também o modo como o tempo de casal é vivido (Lopes, 2012).

A satisfação na relação é um constructo muito complexo (Rust, Golombok, & Collier, 1988) devido aos inúmeros fatores que têm de ser tidos em conta: características da personalidade dos elementos do casal, experiências que cada um trás das suas famílias de origem, e ainda a forma como o relacionamento foi construído (Wagner & Falcker, 2001). 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, estes têm de estar presentes um para o outro, não só na presença um do outro mas também conectados, i.e., têm de estar focados um no outro sem que haja distrações externas ou internas (Leggett & Rossouw, 2014). Contudo, as distrações são cada vez mais frequentes, principalmente devido ao uso de *smartphone* (notificações, jogos, SMS, chamadas, emails, entre outras) e consequentes comportamentos de *Phubbing* (Roberts & David, 2016).

O *Phubbing* pode ser descrito como a ação de ignorar a situação e a pessoa com quem se está e concentrar-se exclusivamente no *smartphone*. Enviar SMS, atender chamadas, verificar se existem novas mensagens, emails e/ou notificações, se se passou algo de novo nas redes sociais que não querem de maneira nenhuma perder (*FOMO: fear of missing out* - Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013) excluindo todas as pessoas e tudo em redor (Ugur & Koc, 2015; Roberts & David, 2016). Por outras palavras, durante uma conversa com outra pessoa (ou pessoas) o outro está com o seu *smartphone*, não prestando atenção, evitando as relações interpessoais e a vida real (Karadag et al., 2015; Haigh, 2015; Roberts & David, 2016), o que acaba por ter consequências negativas para as relações do sujeito. Deste modo, o tempo passado nas tecnologias pode reduzir as interações significativas entre parceiros, deixando de estar presentes nas conversas ou a partilhar o seu tempo devido ao *smartphone*.

Assim, como já foi dito, acabam por haver menores níveis de satisfação com a relação amorosa, podendo conduzir à rutura da mesma (Roberts & David, 2016).

Posto isto, os conflitos causados pelo uso do *smartphone* ou de outras tecnologias medeiam o impacto que o *Phubbing* poderá ter na satisfação da relação amorosa. Sendo assim, é possível assumir que as interrupções e distrações tecnológicas criam mais conflitos na relação amorosa (McDaniel & Coyne, 2014). Portanto, os telemóveis e *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, para além de as pessoas se poderem tornar dependentes de redes sociais, jogo *online*, jogos lúdicos, Internet e/ou *smartphone*, este também 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*, traços de personalidade e a satisfação na relação amorosa. Outro objetivo deste estudo, passa pela validação das escalas de adição ao *smartphone*, escala de *partner phubbing* e escala de satisfação na relação para a população portuguesa.

H1: A Dependência ao Smartphone e a Dependência à Internet correlacionam-se positivamente com os seguintes traços de personalidade: extroversão, neuroticismo e abertura à experiência.

H2: A Dependência ao Smartphone e a Dependência à Internet correlacionam-se negativamente com os traços de personalidade Amabilidade e Conscienciosidade.

H3: As Dependências ao Smartphone e à Internet correlacionam-se negativamente com a Satisfação na Relação.

H4: Os fatores de personalidade irão poder determinar o desenvolvimento das dependências à internet e ao *smartphone*, que, por sua vez, poderão influenciar de forma negativa a satisfação da relação que é moderada pelos comportamentos de *Pphubbing*.

Método

Tipo de Estudo

Este estudo teve um delineamento não exploratório, transversal e correlacional, ou seja, foram observadas as variáveis em estudo sem ter sido feita qualquer intervenção nas mesmas (Maroco, 2014).

Participantes

A amostra deste estudo é composta por 351 participantes, dos quais 83.5% são do género feminino, sendo que as idades variam entre 15 e 68 anos (Tabela 1). Todos os participantes têm uma relação amorosa, cuja duração varia entre 0,1 anos e 46 anos. Apesar de todos os participantes desta amostra estarem numa relação amorosa, os estados civis variam (Tabela 1).

As habilitações literárias concentram-se no ensino universitário (67%). É de notar que 94% utiliza *smartphone*, e 60.1% prefere aceder à internet a partir deste dispositivo (Tabela 1). É ainda importante referir que 14.24% da amostra revela níveis de dependência ao *smartphone* e 3.42% situam-se nos valores de corte da escala SAS-SV, 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.

Tabela 1 – Caracterização da Amostra (N = 351)

Características	N	%	M	D.P.
Género				
Masculino	58	16.5		
Feminino	303	83.5		
Idade	351		33.91	11.55
Habilitações Literárias				
Ensino Básico	8	2.3		
Ensino Secundário	108	30.8		
Ensino Universitário	235	67.0		
Situação Profissional				
Desempregado	38	10.8		
Empregado	235	67.0		
Estudante	73	20.8		
Reformado	5	1.4		
Estado relacional				
Numa relação	351	100		
Estado Civil				
Casado	187	53.3		
Divorciado	13	3.7		
Solteiro	149	42.5		
Viúvo	2	0.6		
Tempo de Relação			10.55	9.75

Coabitação		
Sim	236	67.2
Não	111	31.6
Dispositivo preferencial de acesso à internet		
Comportamento Portátil		
Desktop	85	24.2
Smartphone	26	7.4
Tablet	211	60.1
Outros	24	6.8
Tem Smartphone?	5	1.5
Sim	330	94
Não	21	6.0

Material

Questionário Sócio-Demográfico (Água & Patrão, 2017)

Este questionário é composto por questões que têm como objetivo caracterizar a amostra em relação ao seu género; idade; estado relacional, duração da relação amorosa e se coabitam; situação profissional.

Questionário de Comportamentos Online: Uso e Acesso (Água & Patrão, 2017)

Este questionário é composto por perguntas que permitem caracterizar a amostra em relação aos comportamentos *online*. O questionário começa com algumas perguntas que têm como objetivo perceber qual a idade em que os participantes começaram a utilizar a internet; quanto tempo por dia, em média, estão *online* nos dias de semana e ao fim de semana. De seguida, existem perguntas que possibilitam perceber qual o dispositivo que a pessoa prefere para aceder à internet; há quanto tempo têm *smartphone*; se têm ou não perfis em redes sociais, se sim em quais; quais os conteúdos a que mais acedem; quantas vezes em média, consultam o seu *smartphone* por dia; quais as aplicações a que acedem mais; se estabelecem amizades *online*; se já foram aliciados *online* para terem relações mais íntimas; se alguma vez foi chantageado *online* com ameaça de publicação de conteúdos pessoais; em que locais utiliza o seu *smartphone*; entre outros aspetos.

SAS-SV: Smartphone Addiction Scale – Short Version, (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Água, Patrão, & Leal, in press)

A escala foi criada a partir da escala *Smartphone Addiction Scale* (SAS – Kwon et al., 2013). A escala inicial era constituída por 33 itens mas para a SAS-SV foram selecionados apenas 10 itens. Esta é uma escala de autoresposta e é respondida a partir de uma escala de *likert* de 6 pontos que variam de 1:”Discordo fortemente e 6:”Concordo Fortemente”. Na

validação da escala original, revelaram-se bons valores de consistência interna ($\alpha=0.91$) (Kwon et al., 2013), e o *score* a partir do qual se considera uma pessoa dependente do *smartphone*, sendo que varia consoante o género. O valor de *cut-off* é de 31 para o género masculino e 33 para o género feminino. Ainda na validação original foi testada a validade concorrente com as escalas *Smartphone Addiction Scale* (Kwon et al., 2013), *Smartphone Addiction Proneness Scale* (Kim et al., 2014) e a escala coreana de autorresposta para avaliação da adição à internet *KS-scale* (Kim, Chung, Lee, Kim & Cho, 2008), com todas as escalas teve uma correlação significativa (Kwon et al., 2013). Inicialmente a SAS-SV foi elaborada para ser aplicada a adolescentes, mas como é uma escala de fácil aplicação, foi adaptada a outros países, idiomas e a populações mais velhas. Desta forma, revelou-se adequada para este estudo, sendo validada e adaptada à população portuguesa em geral, i.e., sem limitar a nenhuma faixa etária específica.

Na validação portuguesa (Água, Patrão, & Leal, in press), foi confirmada a estrutura da escala, unidimensional, através de uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) na qual se obteve uma boa validade fatorial: $\chi^2/Df=3.291$, RMSEA= 0.069, NFI= 0.938, CFI= 0.956; GFI=0.956. Em relação à consistência interna foi obtido um valor de $\alpha = 0.86$, o que é um valor de consistência interna bom a elevado. Desta forma, é considerada um instrumento fiável para avaliar a dependência ao *smartphone*.

Internet Addiction Test – IAT (Young, 1998; Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014)

O IAT foi desenvolvido por Kimberly Young em 1998, como um dos primeiros instrumentos para avaliar/medir a adição à internet. Mais tarde, outros autores sugeriram mais critérios para adicionarem à escala de Young e gerou-se o IAT (Young, 1998). O IAT é uma escala de auto-preenchimento constituída por 20 itens respondida através de uma escala de *likert* de seis pontos (0-Não se aplica; 1-Raramente; 2-Ocasionalmente; 3-Muitas vezes; 4-Frequentemente; 5-Sempre).

Para se obter um *score* final, terão de ser somados os *scores* obtidos para cada resposta. Depois, terá de se verificar em que intervalo é que se situa cada participante, sendo que quanto maior o *score* obtido, maior o nível de adição. Assim, entre 0-30 pontos – Normal; 31-49 pontos - Médio; 50-79 pontos - Moderado; e 80-100 pontos - Severo (Young, 2011).

Na versão original, foram considerados 6 fatores e foi avaliada a consistência interna dentro dos itens de cada fator, sendo obtidos valores de moderados a altos: Fator 1 – $\alpha = 0.82$; fator 2 – $\alpha = 0.77$; fator 3 – $\alpha = 0.75$; fator 4 – $\alpha = 0.61$; fator 5 – $\alpha = 0.76$; fator 6 – $\alpha = 0.54$.

O IAT foi adaptado para a população portuguesa por Pontes, Patrão e Griffiths (2014). Na versão portuguesa, O IAT apresenta um modelo uni-fatorial, sendo que consideraram a adição à internet como uma variável endógena, i.e., não depende de fatores externos mas sim do sujeito. Nesta versão foi obtida uma consistência interna alta ($\alpha = 0.9$).

Escala de Satisfação Relacional (Murray, Holmes, Griffin, & Derrick, 2015)

Esta escala é constituída por 4 itens que têm como objetivo avaliar a qualidade global de uma relação amorosa (Murray et al., 2015). Estes itens são respondidos através de uma escala tipo likert de 8 pontos que varia de 0 – Nada verdade a 8 – Completamente verdade. A escala de satisfação, na sua versão original obteve um valor de consistência interna de $\alpha=0.86$.

NEO-PI-20 (Bertoquini & Ribeiro, 2006)

O NEO-PI-20 é um inventário que operacionaliza o modelo dos *Big Five*, sendo este uma versão reduzida do teste NEO-PI-R (Bertoquini & Ribeiro, 2006). Segundo os autores, este inventário, ao ter uma versão mais reduzida poderá melhorar a qualidade das respostas dos participantes, uma vez que, estarão mais motivados para o fazer (Bertoquini & Ribeiro, 2006). O NEO-PI-20 é um questionário de auto-preenchimento com 20 itens, estes são respondidos através de uma escala de *likert* de 5 pontos (discordo fortemente, discordo, neutro, concordo, concordo fortemente). Este questionário apresenta 5 dimensões que correspondem aos 5 domínios da personalidade: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à Experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C) (Bertoquini & Ribeiro, 2006).

A fiabilidade desta escala foi avaliada com o *alfa de cronbach* de cada dimensão da escala: (N) 0.90, (E) 0.86, (O) 0.81, (A) 0.82 e (C) 0.87 (Bertoquini & Ribeiro, 2006).

Os itens 1, 2, 3, 6, 8 e 10 são cotados de forma invertida (Lopes, 2008). Este instrumento permite obter um valor para cada dimensão através da soma dos pontos de cada item da respetiva dimensão. Assim, o *score* de cada dimensão pode variar entre 0 e 16 pontos. Quanto maior for a pontuação, mais presente está o respetivo traço de personalidade (Lopes, 2008).

Antes de este inventário ser utilizado para este estudo foi feita uma validação através de uma análise fatorial confirmatória (AFC) para melhorar os valores de ajustamento do modelo a esta amostra. Desta AFC, conclui-se que o inventário tem uma boa validade fatorial: $\chi^2/df=2.083$, RMSEA= 0.56, CFI= 0.890; GFI=0.916.

Partner Phubbing - Pphubbing (Roberts & David, 2016; Água, Lourenço, Patrão, & Leal, in press)

A escala *Pphubbing* avalia a distração específica provocada pelo telefone na relação com o parceiro amoroso (Roberts & David, 2016). Esta é uma escala muito breve composta por 9 itens que são respondidos através de uma escala de *likert* de 5 pontos, variando de 1: “Nunca” a 5”Sempre”. É uma escala unidimensional e de autorresposta.

Na validação original, foram obtidos bons valores de validade fatorial numa Análise Fatorial Confirmatória ($\chi^2 = 80.02$; $df=27$, RMSEA= 0.08, NFI= 0.96, CFI= 0.97). E um elevado valor de consistência interna $\alpha=0.93$, pelo que podemos afirmar que esta escala é um instrumento fiável e mede de forma consistente o *Pphubbing* na relação amorosa.

Na versão portuguesa (Água et al., in press) este instrumento revelou ter uma boa validade fatorial ($\chi^2/df=2.979$, RMSEA= 0.081, NFI= 0.964, CFI= 0.976; GFI=0.958) e um elevado valor de consistência interna $\alpha=0.92$. Desta forma, podemos afirmar que esta escala é um instrumento fiável e mede de forma consistente o *phubbing* na relação amorosa.

Procedimento

Em primeiro lugar, foi realizada uma pesquisa exaustiva de todas as escalas existentes que avaliam a dependência ao *smartphone*. Durante esta pesquisa foram encontradas não só escalas como também aplicações de *smartphone* (SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification – Lee, Ahn, Choi & Choi, 2014; APP: mobile application – Lin et al., 2015) também utilizadas para avaliar o nível de utilização deste dispositivo. Em relação às escalas encontradas: SAS (Kwon et al., 2013); SAPS (Kim, Lee, Lee, Nam, & Chung, 2014); SPAI (Smartphone Addiction Inventory – Lin et al., 2014). A mais adequada a este estudo foi a SAS-SV, por ser uma escala curta e de fácil aplicação, tendo sido já validada para outros países e populações. Para além disto, todos os estudos revelaram bons valores de validade fatorial e de consistência interna. Outro aspeto positivo e relevante desta escala, é o facto de ter valores de *cut-off*, que permitirem um diagnóstico e diferenciação entre géneros (Kwon et al., 2013).

Aquando escolhida a escala, foi necessário traduzi-la de inglês para português. Desta tradução resultaram duas versões, uma elaborada por uma estudante de psicologia e outra por uma especialista em dependências *online*. Depois foi feita uma discussão em que se chegou a um acordo final sobre a escala. Mais tarde, a escala foi ainda retraduzida de inglês para

português por uma psicóloga bilingue comprovando-se o sentido e significado das frases. Desta forma, é possível afirmar que a escala tem validade facial.

De seguida, foi pedida autorização aos autores da escala de forma a se prosseguir com a validação. Assim que a autorização foi concedida, construiu-se um questionário *online*, a partir dos formulários *Google*, onde constavam perguntas sócio-demográficas, perguntas sobre os comportamentos *online* da população e ainda o questionário IAT. Mais tarde, colocou-se o questionário num grupo de conhecidos do *facebook*, e a partir daí o questionário foi divulgado por outras pessoas. Posto isto, o método de amostragem utilizado foi a Amostragem de Propagação Geométrica (*Snowball*). Por outras palavras, foi selecionado um grupo com interesse, neste caso utilizadores de internet, que por sua vez foram recomendando a outros o questionário, fazendo com que aumentasse a dimensão da amostra geometricamente (Maroco, 2014). Depois de atingido o objetivo de respostas começou-se a testar a escala através dos programas *IBM SPSS – IBM Analytcs* versão 22 e *IBM AMOS – IBM Analytcs* versão 22. A validação desta escala foi posteriormente apresentada em dois congressos e foi realizado um artigo com a sua validação (Água, Patrão, & Leal, in press – Anexo A).

Em relação à escala de *Pphubbing*, o procedimento foi semelhante. Após a escolha da escala, os autores foram contactados para se obter a autorização para a validação da escala. Mais tarde, foi traduzida a escala de inglês para português. Foram realizadas duas versões por uma estudante de psicologia e por uma especialista em Dependências *online*. De seguida foi feita uma discussão em que se chegou a um acordo final sobre a escala. Mais tarde, a escala foi retraduzida de inglês para português por uma psicóloga bilingue comprovando-se o sentido e significado das frases. Assim, é possível afirmar que a escala tem validade facial. Aquando a elaboração de um protocolo final este foi colocado *online*, sendo que a recolha da amostra foi feita tendo em conta o método enunciado acima. Depois de atingido o objetivo de participantes, foi testada a validade desta escala através do programa *IBM SPSS – IBM Analytcs* versão 22 e *IBM AMOS – IBM Analytcs* versão 22. Posteriormente, foi apresentada a validação desta escala num congresso (Anexo B).

No que diz respeito à escala de satisfação da relação, depois de analisadas as escalas existentes para a população portuguesa, notou-se que eram todas demasiado extensas para o que era pretendido. Deste modo, optou-se por validar e adaptar uma escala composta por apenas 4 itens. Inicialmente, foram contactados os autores da escala de forma a obter autorização para realizar esta validação. Após este contacto, foram elaboradas duas versões desta escala, uma

feita por uma psicóloga especialista em dependências *online* e outra feita por uma estudante de psicologia. Após a tradução, realizou-se uma discussão em que foi acordada uma versão final. Mais tarde, a escala foi retraduzida de inglês para português por uma psicóloga bilingue comprovando-se o sentido e significado das frases. Desta forma, podemos afirmar que a escala tem validade facial.

É importante referir que o protocolo final publicado (Anexo C), contém um questionário sócio-demográfico, um questionário de comportamentos *online*, a escala SAS-SV, o IAT, a escala de satisfação da relação, o inventário NEO-PI-20 e a escala de *Pphubbing*. Após a elaboração deste protocolo final, foi construído um questionário *online* a partir dos formulários *Google*. Posteriormente, colocou-se o *link* do questionário num grupo de conhecidos do *facebook*, que o foram divulgando a outras pessoas e grupos. Assim sendo, o método de amostragem utilizado foi a amostragem de propagação geométrica (*Snowball*). Deste modo, foi selecionado um grupo de interesse, utilizadores de internet, que por sua vez foram recomendando e divulgando a outros, fazendo com que aumentasse a dimensão da amostra geometricamente (Maroco, 2014). Logo que atingido o objetivo foi iniciado o tratamento dos dados a partir do *IBM SPSS – IBM Analitycs versão 22* e a partir do *IBM SPSS AMOS– IBM Analitycs versão 22*.

Resultados

Comportamentos de Uso e Acesso: Estatística Descritiva

Iniciou-se a análise pela observação das respostas ao questionário de comportamentos *online*: uso e acesso (Água & Patrão, 2017). Destes resultados, ficou-se a saber que a média de idade de início de acesso à internet é de $M=18.66$ anos, sendo que a maioria dos participantes afirma que está *online*, em média, 0-4 horas por semana (46.7%) e aos fins-de-semana também de 0-4 horas (51.9%). Apenas 12.8% dos participantes admitiu que está, em média, mais de 12 horas por dia *online* nos dias de semana (Tabela 2). Na questão referente às preferências *online*, é possível constatar que a maior parte dos participantes são utilizadores das redes sociais, sendo que é a preferência de 84.33% da amostra. As redes sociais são algo muito presente nesta amostra, sendo que 99.15% é utilizador da rede social *Facebook* (Tabela 2).

Ainda neste questionário, foi possível constatar que 37.6% da amostra estabelece relações com pessoas que conhece pela Internet, 27.6% já foi aliciado *online* para ter uma relação mais íntima, e 3.1% da amostra já foi ameaçado com a publicação de conteúdos pessoais na internet.

No que diz respeito ao uso do *smartphone*, este é o dispositivo preferido da amostra para aceder à internet (94%). Os seus utilizadores (Tabela 2) afirmam que o consultam cerca de 10 a 20 vezes por dia (44.4%). As aplicações mais utilizadas pelos utilizadores de *smartphone* são de redes sociais (20.34%), sendo que o *facebook* é mais uma vez o seu preferido (65.53%). Para além destas, são também utilizadas aplicações de compras (15.25%), apostas (5.08%), aplicações de chats online (6.78%) e jogos online (16.95%). É importante acrescentar que 79.8% desta amostra utiliza este dispositivo 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.

Tabela 2 – Questionário de Comportamentos Online: Acesso e Uso (N = 351)

Questões	N	%	M	D.P.
Idade de Acesso à Internet (sem supervisão)			18.66	9.76
Tempo (médio) online nos dias de semana				
0-4 horas	164	46.7		
4-8 horas	102	29.1		
8-12 horas	40	11.4		
> 12 horas	45	12.8		
Tempo (médio) online nos dias de fim de semana				
0-4 horas	182	51.9		
4-8 horas	92	26.2		
8-12 horas	41	11.7		
> 12 horas	36	10.3		
Preferências Online				
Redes Sociais	296	84.33		
E-mail	269	79.64		
Sites de Entretenimento	145	41.31		
Motores de Pesquisa	157	44.73		
Sites de Informação	121	34.47		
Jogo <i>Online</i>	35	9.97		
Conteúdos Adultos	6	1.71		
Outros	5	1.43		
Perfis de Redes Sociais				
Sim	348	99.15		
Não	3	0.85		
Duração do Perfil nas Redes Sociais			6.91	2.17
Quantas vezes consulta o seu <i>Smartphone</i> por dia?				
10-20 vezes	156	44.4		
20-30 vezes	75	21.4		
30-40 vezes	50	14.2		
> 40 vezes	52	14.8		
Utiliza o seu <i>smartphone</i> no seu local de trabalho/escola/universidade?				
Sim	280	79.8		
Não	53	15.1		
Utiliza o <i>smartphone</i> às refeições?				
Sim	111			
Não	223			

Utiliza o <i>smartphone</i> na hora de dormir?		
Sim	185	42.7
Não	150	52.7

Validação da escala de Satisfação na Relação

A análise das propriedades psicométricas recaiu principalmente na validade e na fiabilidade da escala de Satisfação na relação.

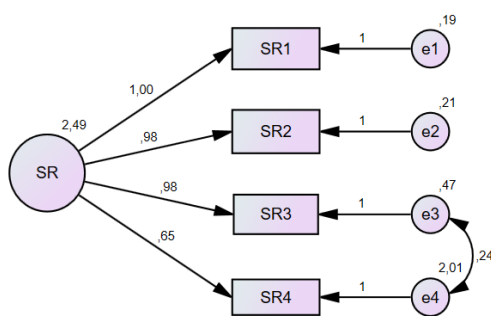
Tabela 3 – Estudo da Sensibilidade dos itens da escala

	N	Min.	Max.	M	D.P.	Sk	Erro padrão Sk	Ku	Erro Ku	Padrão
SR1	351	1.0	8.00	6.316	1.6405	-1.173	0.130	1.366	0.260	
SR2	351	1.0	8.0	6.419	1.6173	-1.225	0.130	1.516	0.260	
SR3	351	1.0	8.0	6.211	1.6173	-0.920	0.130	0.461	0.260	
SR4	351	0.00	8.0	5.9630	1.75216	-1.100	0.130	0.780	0.260	
N	351									

No que diz respeito à análise da sensibilidade dos itens desta escala, apenas o item 4 revela boa capacidade de discriminação dos sujeitos nos vários valores de resposta. Contudo, os itens 1, 2 e 3 não foram eliminados, uma vez que a escala é muito reduzida. Apesar disto, é possível observar, a partir da análise dos valores de curtose e de assimetria, que todos os itens têm distribuição normal (Tabela 3).

Dado o bom suporte teórico existente em relação à estrutura da escala de satisfação na relação (Murray, Holmes, & Griffin, 2000; Murray et al., 2015; Roberts & David, 2016), foi realizada uma Análise Factorial Confirmatória (AFC) para testar a validade fatorial da mesma. Perante esta análise, foi possível verificar um bom ajustamento do modelo, e por isso, pode-se afirmar que esta escala tem uma boa validade fatorial ($\chi^2/df=2.398$, RMSEA= 0.063, NFI= 0.998, CFI= 0.999; GFI=0.997). Para melhorar a qualidade do ajustamento do modelo, foi necessário relacionar os resíduos dos itens 3 e 4, estes têm uma correlação forte entre eles ($r=0.237$) que se pode dever ao conteúdo dos itens.

Figura 1 – Análise Factorial Confirmatória: Satisfação na Relação



No que concerne à fiabilidade da escala, esta foi estudada através do cálculo do *alpha* de *cronbach*, medida de consistência interna (Tabela 4). Deste modo, a escala apresenta uma consistência interna elevada com um $\alpha=0.916$. Assim sendo, a escala de satisfação na relação é um instrumento consistente, ou seja, é uma medida fiável (Maroco, Garcia-Marques, 2006).

Tabela 4 – Alfa de Cronbach da Escala Satisfação na Relação

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens
0.916	0.918	4

Avaliação das Hipóteses

A partir da análise das medidas de dispersão, pode-se concluir que todas as variáveis têm distribuição normal, uma vez que, os valores absolutos de assimetria e achatamento são inferiores a 3 e a 7, respetivamente.

Tabela 5 – Medidas de Dispersão

	N	Min	Máx.	M	D.P.	Sk	Sk Erro padrão	Ku	Ku Padrão	Erro
N	351	4.00	20.00	11.4017	3.07170	-0.014	0.130	-0.037	0.260	
E	351	5.00	16.00	11.8148	2.00069	-0.262	0.130	-0.014	0.260	
O	351	6.00	20.00	13.0798	2.35054	-0.202	0.130	-0.184	0.260	
C	351	4.00	20.00	13.9459	3.08358	-0.222	0.130	0.127	0.260	
A	351	8.00	18.00	14.2222	1.58264	-0.840	0.130	1.391	0.260	
SR	351	4.00	32.00	24.9088	5.99502	-0.936	0.130	0.467	0.260	
Phubbing	351	9.00	45.00	22.3045	7.31184	0.583	0.130	0.095	0.260	
SAS-SV	351	10.00	51.00	21.0855	8.98879	0.871	0.130	0.315	0.260	

IAT	351	0.00	80.00	21.4786	16.33643	0.969	0.130	0.864	0.260
N	351								

Visto que as variáveis têm distribuição normal, foi averiguado se a relação entre as variáveis é do tipo linear através dos gráficos de regressão linear. Desta forma, foi possível observar que nenhuma das relações entre as variáveis são lineares (Anexo D). Assim sendo, para avaliar a correlação existente em cada uma das variáveis foi utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman*.

Hipótese 1 e 2: Correlação das dependências com os traços de personalidade: E, N, O, A e C

Tabela 6 – Correlações de spearman com os traços de personalidade

	Coeficiente de Correlação	Sig. (2 extremidades)
SAS-SV com E	-0.054	0.309
IAT com E	-0.011	0.842
SAS-SV com N	0.184**	0.001
IAT com N	0.116*	0.030
SAS-SV com O	-0.116*	0.030
IAT com O	-0.047	0.384
SAS-SV com A	-0.103	0.054
IAT com A	-0.062	0.243
SAS-SV com C	-0.076	0.155
IAT com C	-0.282**	0.000

É possível notar (Tabela 6) que o traço E tem correlações negativas mas não significativas tanto com o SAS-SV, ($r = -0.054$) como com o IAT ($r = -0.011$). Assim, é possível afirmar que quanto mais presente estiver o traço E, menor será a dependência ao *smartphone* e à internet.

Existe uma relação significativamente estatística (Tabela 6) entre o traço N e o SAS-SV ($r = 0.184$), logo é possível afirmar que quando o traço N está mais presente, maior será o *score* do SAS-SV. Deste modo, a dependência ao *smartphone* poderá estar mais presente. Há também uma correlação significativamente positiva (Tabela 6) entre o traço N e o IAT ($r = 0.116$), assim, pode-se afirmar que quanto mais presente estiver este traço maior será o *score* do IAT e por isso maior será o nível de dependência à internet.

Observa-se (Tabela 6) que o traço O tem uma correlação significativamente negativa ($r = -0.116$) com o SAS-SV. Portanto, quanto mais presente estiver o traço de personalidade O, maior será o *score* do SAS-SV e por isso maior será a dependência ao *smartphone*. Por outro

lado, é possível ver (Tabela 6) que a correlação entre o traço O e o IAT não é significativa ($r = -0.047$).

Repara-se ainda (Tabela 6) que a correlação entre o traço A e o SAS-SV não é significativa ($r = -0.103$). Pode-se também constatar (Tabela 6) que a correlação existente entre o traço A e o IAT não é significativa ($r = -0.062$).

Nota-se que o traço C (Tabela 6) tem uma correlação negativa mas significativa com o SAS-SV ($r = -0.076$). Existe, porém, uma correlação significativamente estatística entre o traço C e o IAT (Tabela 6), sendo que quanto maior for a presença do traço C maior será o *score* do IAT e por isso, maior será o nível de dependência ao *smartphone*.

Hipótese 3: Correlação das dependências com a Satisfação na Relação

Tabela 7 – Correlação da Satisfação na Relação com SAS-SV e IAT

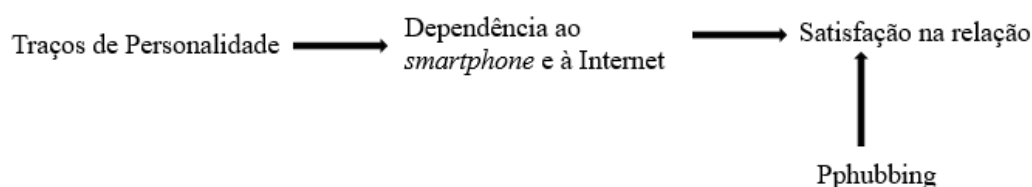
	Coefficiente de Correlação	Sig. (2 extremidades)
Satisfação na Relação com IAT	-0.071	0.183
Satisfação na Relação com SAS-SV	-0.036	0.501

É possível constatar que a correlação entre o SAS-SV ($r = -0.036$), o IAT ($r = -0.071$) e a satisfação na relação não é significativa (Tabela 7).

Hipótese 4: Relação dos fatores de personalidade nas dependências. Influência das dependências na satisfação na relação e como esta pode ser influenciada pelo Pphubbing.

Para avaliar esta hipótese foi construído um modelo (Figura 2), que mais tarde foi operacionalizado através do inventário NEO-PI-20, do teste IAT, da escala SAS-SV, da escala de Satisfação na Relação amorosa e da escala de Pphubbing.

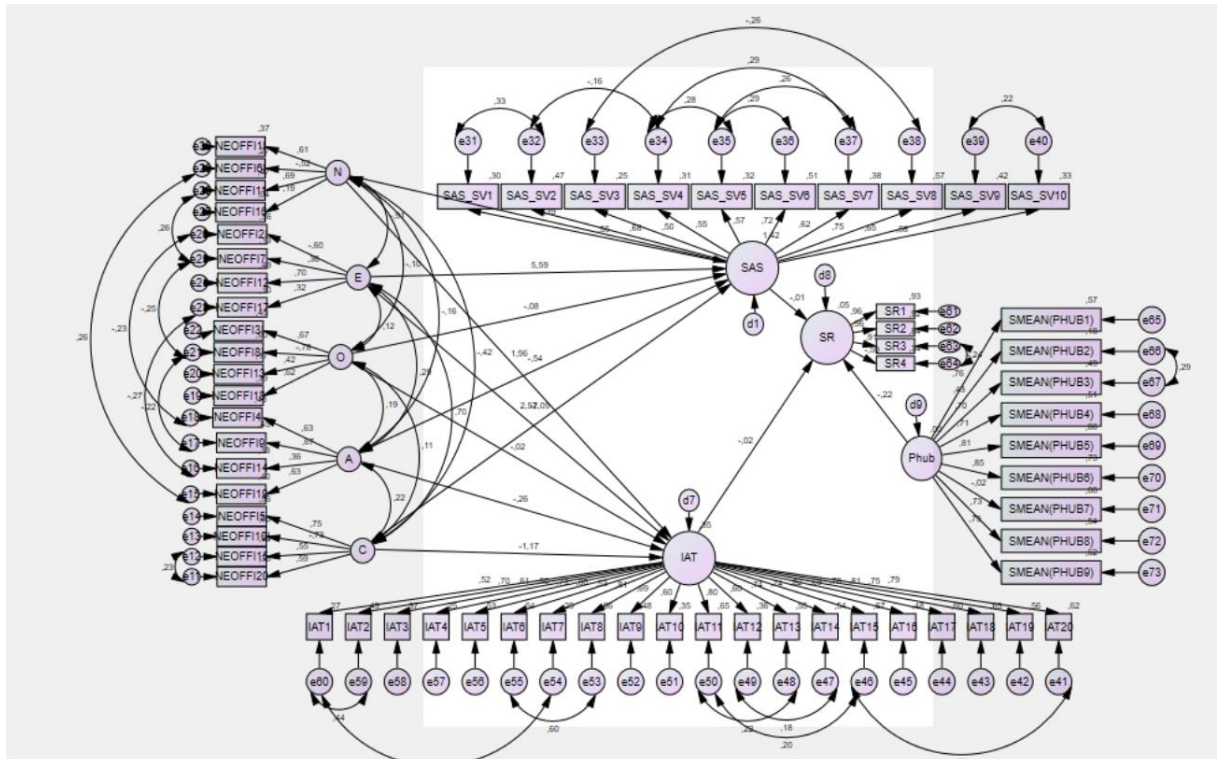
Figura 2 – Modelo construído



Desta forma, prevê-se que os traços de personalidade (variável independente) determinam a dependência ao *smartphone* e à internet (variáveis dependentes), estas dependências irão influenciar a satisfação na relação amorosa. Sendo que, esta é também

influenciada pelos comportamentos de *phubbing* (variável independente) que os parceiros dos participantes tenham.

Figura 3 – Modelo: Equação Estrutural



O modelo (Figura 3) apresenta um ajustamento sofrível com GFI e CFI ligeiramente abaixo dos valores aceitáveis (< 0.9). Contudo, apresenta bom RMSEA (0.048) e bom CMIN/DF (1.82). Para melhorar o modelo teriam de ser eliminadas algumas relações que são pouco significativas do ponto de vista estatístico. Em todo o caso, este modelo permite observar a relação das variáveis previamente estudadas e compreender de que forma poderão estar relacionadas. Para além disto possibilita também ver de que forma é que os comportamentos de *phubbing* do(a) parceiro(a) poderão influenciar a satisfação da relação. Sendo que, o *phubbing* influência de forma negativa a satisfação na relação amorosa, ou seja, quanto mais comportamentos de *phubbing* tiver o(a) parceiro(a) menor irá ser a satisfação na relação amorosa (-0.22).

Tabela 8 – Correlação do *Phubbing* com a Satisfação na relação

	Coefficiente de Correlação	Sig. (2 extremidades)
Satisfação na Relação com <i>Pphubbing</i>	-0.295**	0.000

Para complemento da análise feita através do modelo, pode-se observar que existe uma correlação significativamente negativa ($r = -0.295$) entre os comportamentos phubbing dos parceiros e a satisfação na relação amorosa (Tabela 8).

Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal compreender a relação entre a dependência do smartphone, os traços de personalidade e a satisfação na relação.

Para tal, foram formuladas as seguintes hipóteses: A Dependência ao Smartphone e a Dependência à Internet correlacionam-se positivamente com os seguintes traços de personalidade: Extroversão (E), Neuroticismo (N) e Abertura à Experiência (O); A Dependência ao Smartphone e a Dependência à Internet correlacionam-se negativamente com os traços de personalidade Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C).

No que diz respeito à primeira hipótese, foi possível observar várias discrepâncias naquilo que foi inicialmente formulado. Era esperado que os traços E, N e O estivessem positivamente correlacionados com as dependências à internet e ao *smartphone*, contudo, isso não se verificou para os três fatores. Deste modo, foi possível verificar uma relação negativa entre o traço E e ambas as dependências, refutando a hipótese. Assim, as pessoas com este traço mais presente têm um menor risco de desenvolverem dependência à internet (e.g. Huang et al., 2010; Kuss et al., 2013; Servidio, 2014; van der Aa et al., 2009). Utilizadores da internet, com este traço menos presente, acham que é mais fácil interagirem com as pessoas num ambiente virtual, assim, refugiam-se cada vez mais num mundo exclusivamente virtual (Kuss et al., 2013). Ao contrário do que acontece com as pessoas extrovertidas, que têm menos dificuldade em estabelecer contactos na vida real e preferem o contacto face a face. Portanto, quanto maior for a extroversão, menor será a probabilidade de desenvolver dependência à internet e ao *smartphone*, funcionando este traço como um fator protetor destas dependências (Kayaş et al., 2016).

No caso do traço O, também não foi possível confirmar a hipótese, sendo que este traço revelou uma relação negativa no que diz respeito à dependência à internet; já no que é referente à relação com dependência ao *smartphone*, este traço revelou uma relação negativa e significativamente estatística. Desta forma ao contrário do que foi inicialmente formulado, quanto mais presente estiver o traço O, menor será a dependência à internet e ao *smartphone*, assim, este traço poderá funcionar como um fator protetor no que diz respeito a estas dependências. Estes resultados poderão estar relacionados com o facto de as pessoas com este

traço mais presente acharem as experiências que têm na vida real mais nítidas e vivas e por isso preferem ambientes reais aos virtuais (e.g. Durak & Senol-Durak, 2014; Servidio, 2014; Kayış et al., 2016; van der Aa et al., 2009), não tendo tanta tendência a desenvolverem dependência ao *smartphone* e à internet.

Por último, no que diz respeito ao traço N, a sua relação com ambas as dependências foi confirmada. Logo, quanto mais presente estiver este traço, maior será a probabilidade do indivíduo desenvolver estas dependências, assim este traço funciona como um fator de predisposição ao desenvolvimento das mesmas. Este resultado é sustentado por vários estudos, visto que, pessoas com N mais presente têm estratégias de *coping* desadequadas para enfrentar situações de *stress*. Por isso têm maior tendência a adotar comportamentos não saudáveis no que diz respeito à internet e ao *smartphone*, usando-os como um refúgio para lidarem com essas situações (e.g. Hardie & Tee, 2007; Bulut-Serin, 2011; Tsai et al., 2009).

Relativamente à segunda hipótese, existem relações negativas entre o traço A e as dependências. Este traço poderá ser um de fator protetor no desenvolvimento destas (Kayış et al., 2016), sendo que quanto mais presente está menor será a probabilidade de desenvolver dependência à internet e ao *smartphone* (e.g. Randler et al., 2014; Servidio, 2014 van der Aa et al., 2009). Este aspeto deve-se às características destes indivíduos que não gostam de competição, não entram em conflitos e são pessoas tolerantes (Zuckerman, 2002). Desta forma, quando este traço está pouco presente têm mais comportamentos agressivos na internet do que na vida real e esse comportamento poderá levar ao uso excessivo da internet e do *smartphone* (Kayış et al., 2016). Já no que diz respeito ao traço C, confirmou-se a hipótese. Segundo os resultados, quanto mais presente está este traço, menor será a probabilidade de o indivíduo desenvolver dependência à internet. Este traço poderá também ser considerado um fator protetor no que diz respeito ao desenvolvimento destas dependências (Kayış et al., 2016). Indivíduos com o traço C muito presente são disciplinados, cautelosos e motivados para o sucesso (Costa & McCrae, 1992), assim acabam por controlar o seu uso da internet e do *smartphone* na sua vida familiar, profissional e social, não desenvolvendo estas dependências (e.g. Kayış et al., 2016; Randler et al., 2014).

Tendo em conta que as pessoas estão cada vez mais ligadas aos seus *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 ao *smartphone* e da internet. Neste sentido, foi formulada a terceira hipótese onde se confirmou a relação negativa entre estas dependências

e a satisfação na relação. 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 et al., 2000).

Considerando estes aspetos, foi formulada a quarta e última hipótese deste estudo: determinados fatores de personalidade (N, E e O) podem determinar o desenvolvimento das dependências à internet e ao *smartphone*, que por sua vez, poderão diminuir a satisfação da relação amorosa. A satisfação da relação amorosa será mais ou menos influenciada pelos comportamentos de *pphubbing* do(a) parceiro(a) do(a) participante.

Para se concretizar esta hipótese, foi construído um modelo (Figura 2) que permitiu ver de que forma é que os traços de personalidade podem afetar o desenvolvimento da dependência ao *smartphone* e à internet (confirmando os resultados já descritos); ver de que forma estas dependências poderiam influenciar a satisfação na relação e perceber que impacto é que um fenómeno ainda pouco estudado – *Pphubbing* - poderia também ter nesta variável. Hoje em dia, numa relação amorosa, os casais estão mais envolvidos com o seu *smartphone* do que um com o outro. 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). Posto isto, tornou-se perentório perceber de que forma é que estes comportamentos poderiam influenciar a satisfação na relação amorosa, neste caso, 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 *pphubbing*, 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 mesma. Sendo assim, as pessoas ao adotarem comportamentos de *phubbing* e ao não conseguirem controlar o uso do *smartphone* e internet, estão a prejudicar-se não só a elas (física e psicologicamente), mas também às suas relações correndo o risco de perder as mesmas.

Neste estudo, foi ainda possível verificar que 14.24% da amostra sofre de dependência ao *smartphone*, tendo em conta a dimensão da amostra, este é um dado preocupante e que possibilita ver de que forma a população portuguesa está a ser afetada por esta dependência.

Espera-se que este estudo dê importantes contributos para o campo das dependências *online*, uma vez que revela resultados inovadores sobre a influência dos traços de personalidade no desenvolvimento das mesmas, e ainda sobre a influência que as dependências *online* poderão ter nas relações interpessoais. Outra contribuição importante prende-se com a validação das escalas SAS-SV, *Partnet Phubbing* e Satisfação na Relação. 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. Desta forma, 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.

É de notar algumas limitações existentes neste estudo, como a forma de recolha de dados. Os dados foram recolhidos através de redes sociais e talvez por esse motivo, a nossa amostra seja maioritariamente do género feminino, visto que, 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 diz respeito ao questionário utilizado para operacionalizar os traços de personalidade, como era um questionário reduzido, pode não se ter obtido a totalidade das características do participante.

Neste estudo, foi possível observar que 99.15% da amostra é utilizador de *facebook* e outras redes sociais, assim sendo, é importante referir que este fator poderá ser preponderante no desenvolvimento da dependência ao *smartphone* (Jeong, Kim, Yum, & Hwang, 2016). Deste modo, o uso frequente de chats (e.g. *Whatsapp*, *Messenger*), redes sociais (e.g. *facebook*, *instagram*, *snapchat*) podem conduzir à dependência ou uso excessivo do *smartphone* (Lee, & Lee, 2016). Tal como a dependência à internet, em que os seus utilizadores ficam dependentes de vários aspetos como os jogos online, *cybersexo*, *gambling* ou outros (Andreassen, Torsheim, Btunborg, & Pollesen, 2012), também a dependência ao *smartphone* poderá ter esta faceta. Desta forma, a dependência às redes sociais poderá estar a surgir como uma dependência secundária, nomeadamente a dependência ao *facebook* (Andreassen et al., 2012; Tang, Chen, Yang, Chung, & Lee, 2016) que é a rede social mais utilizada nesta amostra e no mundo. Portanto, em estudos futuros, seria importante ter em conta os motivos pelos quais os participantes utilizam o seu *smartphone* e a internet. Seria também uma mais-valia perceber de

que forma é que a dependência ao *facebook* poderá influenciar a satisfação na relação amorosa. Para além disto, também era interessante realizar um estudo de dependências *online* com casais com *follow-up* para se perceber a variação da satisfação da relação ao longo dos anos.

Referências

- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (in press). 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). Partner phubbing: portuguese population.
- Akin, A., Altundag, Y., Turan, M., & Akin, U. (2014). The validity and reliability of the turkish version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.157.
- American Psychiatric Association. (1994). *DSM-IV: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (2014). *DSM-V: Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (5ª Ed. Revista). Lisboa: Climepsi Editores.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. Doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517.
- Bertoquini, V. & Ribeiro, J. (2006). Estudo de formas muito reduzidas do modelo dos cinco fatores da personalidade. *Psychologica*, 43, 193-210.
- Buckner, J., Castille, C., & Sheets, T. (2012). The Five Factor Model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*. Doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014.
- Bullut-Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(3), 54-62.
- Carver, C. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. Doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. Doi:10.1016/j.chb.2015.10.030.
- Ching, S. et al. (2015). Validation of a Malay version of the smartphone addiction scale among medical students in Malaysia. *Plos One*, 10(10). Doi:10.1371/journal.pone.0139337.
- Costa, P. & McCrae, R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Davey, S. & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12).

- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2014). Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use?. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(3), 206-218. Doi: 10.1111/ajsp.12056.
- Fernandez, O. (2015). Short version of the smartphone addiction scale adapted to spanish and french: towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Additive Behaviors*. Doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.013.
- Haigh, A. (2015). Stop phubbing. Disponível em: <http://stopphubbing.com>.
- Hardie, E. & Tee, M. (2007). Excessive internet use: the role of the personility loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 1(5), 34-47.
- Hawi, N. & Samaha, M. (2016). The relationships among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Computer Review*, 1-11. Doi: 10.1177/0894439316660340.
- Haug, S., Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. Doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Huang, X., Zhang, H., Li, M., Wang, J., Zhang, Y., & Tao, R. (2010). Mental Health, personility, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 13(4), 401-406. Doi: 10.1089/cyber.2009.0222.
- Hwang, J. et al. (2014). Shared psychological characteristics that are linked to aggression between patients with Internet addiction and those with alcohol dependence. *Annals of general psychiatry*, 13(1), 6. Doi: 10.1186/1744-859X-13-6.
- INE. (2014). Sociedade da informação e do conhecimento: Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias. *Instituto nacional de estatística*. Disponível em: <file:///C:/Users/Joana/Downloads/06IUTICF2014.pdf>
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17. Doi: 10.1016/j.chb.2015.07.035.
- Jonson, P., Johnson, P., Hadberg, M. & Forsman, M. (2011). Thumb joint movement and muscular activity during mobile phone texting. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21, 363-370. Doi: 10.1016/j.jelekin.2010.10.007.
- 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.
- Kayış, A., Satici, S., Yilmaz, M., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioglu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40. Doi: 10.1016/j.chb.2016.05.012.

- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J., & Chung, Y. (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *Plos One*. Doi:10.1371/journal.phone.0097920.
- Kim D., Chung Y., Lee E., Kim D., Cho Y. (2008). Development of internet addiction proneness scale-short form (KS-scale). *The Korea Journal of Counseling*, 94,1703-1722.
- Kim et al. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *Plos One*, 11(8). Doi:10.1371/journal.pone.0159788.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. Doi: 10.1016/j.chb.2012.12.024.
- Kuss, D., van Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. Doi:10.1016/j.chb.2013.04.002.
- Kuss, D., Shorter, G., van Rooij, A., van de Mheen, D., & Griffiths, M. (2014). The internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312-321. Doi: 10.1016/j.chb.2014.07.031.
- 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.
- Kwon, M. et al. (2013) Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2). Doi: 10.1371/journal.pone.0056936.
- Leal, I. (2016). Prefácio. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XIX-XXII). Lisboa: Pactor.
- Lee, C. & Lee, S. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17. Doi: 10.1016/j.childyouth.2017.04.002.
- Lee, S., Kang, H. & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*, 58(2), 220–226. Doi: 10.1080/00140139.2014.967311.
- Lee H., Ahn H., Choi S., Choi W. (2014). The SAMS: Smartphone Addiction Management System and verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1. Doi: 10.1007/s10916-013-0001-1.
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., & Wanbok, C. (2014). The SAMS: smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*. 38. Doi: 10.1007/s10916-013-001-1.

- 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.
- Lima, M. (1997). *NEO-PI-R – Contextos teóricos e psicométricos, “ocean” ou “iceberg”?*. (Tese de Douturamento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Lin et al. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via mobile application (App). *Journal of Psychiatric*. 65, 139-145. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.04.003.
- Lin, Y., Chang, L., Lee, Y., Tseng, H., Kuo, T., & Chen, S. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *Plos One*. 9(6). Doi: 10.1371/journal.pone.0098312.
- Lopes, V. (2008). *Personalidade e ajustamento emocional na infertilidade*. (Dissertação de mestrado). ISPA, Lisboa.
- Lopes, B. (2012). *Um olhar sobre as relações amorosas: satisfação conjugal, intimidade e satisfação sexual*. (Dissertação de mestrado). ISPA, Lisboa.
- Markteste. (2016). *Smartphone continua a crescer em Portugal*. Disponível em: <http://www.marktest.com/wap/a/n/id~2046.aspx>.
- Maroco, J. (2014). Variáveis, populações e amostras. In J. Marôco, *Análise estatística com o pasw statistics* (6ªed.) (pp.21-29). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- McCrae, R. & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model: Issues and applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- 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.
- Mehroof, M. & Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 313-316. Doi: 10.1089/cyber.2009.0229.
- Mottram, A. & Fleming, M. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychology Behavior*, 12(3), 319-21. Doi: 10.1089/cpb.2007.0170.
- 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.
- Patrão, I. & Sampaio, D. (2016a). *Dependências Online: O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor.
- Patrão, I. & Sampaio, D. (2016b). Introdução. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XXIII-XXV). Lisboa: Pactor.
- Ponte, C. (2016). Um desafio dos tempos modernos: A internet e as novas gerações. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.1-19). Lisboa: Pactor.
- 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.
- Pordata. (2016). *Assinantes com acesso à internet*. Disponível em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Assinantes+do+acesso+à+Internet-2093>.
- Przepiorka, A. & Blachnio, A. (2016). Time perspective in internet and facebook addiction. *Computer in Human Behavior*, 60, 13-18. Doi: 10.1016/j.chb.2016.02.045.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. Doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social Behavior in Sciences*, 30, 272-277. Doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.054.
- Randler, C., Horzum, M. B., & Vollmer, C. (2014). Internet addiction and its relationship to chronotype and personality in a Turkish university student sample. *Social Science Computer Review*, 32(4), 484-485.
- Reis et al. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.151-167). Lisboa: Pactor.
- 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.
- Rust, J., Golombok, S., Collier, J. (1988). Marital problems and sexual dysfunction: How are they related? *British Journal of Psychiatry*, 152, 629-631.
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. Doi: 10.1016/j.chb.2014.02.024.

- Siegle, D. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neurointegration*. New York: Norton.
- Tang, J., Chen, M., Yang, C., Chung, T., & Lee, Y. (2016). Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102–108. Doi: 10.1016/j.tele.2015.06.003.
- Tsai, H. et al. (2009). The risk factors of Internet addiction a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299. Doi: 10.1016/j.psychres.2008.01.015.
- Ugur, N & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Techonology and phubbing. *Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031. Doi: 10.1016/j.sbspro.2015.06.491.
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engles, R., Schotle, R., Meekerk, G., & Van den Eijnden, R. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on Big Five personality traits. *Journal of Youth and Adolescent Health*, 47(1), 51-57. Doi: 10.1007/s10964-008-9298-3.
- Wagner, A., & Falcke, D. (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade: Uma revisão teórica sobre o tema. *Psicologia Clínica*, 13(2), 1-15. Doi:10.1590/S0102-37722010000300015.
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and Internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30, 3–11. Doi: 10.1002/smi.2490.
- 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.
- Zuckerman, M. (2002). Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ): An alternative five factorial model. In B. DeRaad, and M. Perusini (Eds.), *Big Five Assessment* (pp. 377 - 396). Seattle: Hogrefe and Huber Publishers.

Anexo A – SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa

SAS-SV

Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa

Joana Água¹, Ivone Patrão², Isabel Leal³

1 ISPA-IU; 2 ISPA-IU, Promoting Human Potential Research Group (ivone_patrao@ispa.pt);

3 ISPA-IU, William James Research Center

Resumo

Os estudos demonstram que a dependência do smartphone está associada a problemas como perda de controlo, impulsividade, negligência das atividades diárias, perturbações do sono, perturbações do humor, ansiedade (Kwon, Kim & Yang, 2013; Haug, et al., 2015). Tendo em conta todas as especificidades do *smartphone* e que mais de metade da população portuguesa é utilizadora deste dispositivo (Marktest, 2016), é importante avaliar a sua utilização. Este estudo tem como principal objetivo traduzir e validar a escala SAS-SV para a população Portuguesa. A escala Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV; Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013) é constituída por 10 itens e é unidimensional. O score máximo é de 60 pontos, sendo que o valor de Cut-off varia consoante o género, i.e., 31 pontos para o sexo feminino e 33 pontos para o sexo masculino. Este estudo teve 484 participantes, dos quais 81,5% são do sexo feminino. As idades da amostra variavam entre 12 anos e 82 anos ($\bar{x}=32.7$ anos $\sigma=11.77$ anos). Na AFC foi possível confirmar a estrutura da escala original e foram obtidos bons valores de consistência interna ($\alpha=0.86$) na análise de fiabilidade.

Palavras-Chave: Dependência, Smartphone, Validação

Resumen

Los estudios muestran que la dependencia del *smartphone* se asocia con problemas tales como la pérdida de control, impulsividad, el abandono de las actividades diarias, trastornos del sueño, trastornos del estado de ánimo, ansiedad (Kwon, Kim y Yang, 2013; Haug et al, 2015). Teniendo en cuenta todos los detalles del *smartphone* y más de la mitad de la población portuguesa es un usuario de este dispositivo (Markteste, 2016), es importante para evaluar su uso. Este estudio tiene como objetivo traducir y validar la escala SAS-SV para la población portuguesa. La escala Smartphone Escala de Adicción-versión corta (SAS-SV; Kwon, Kim, Cho y Yang, 2013) consta de 10 itens y es unidimensional. La puntuación máxima es de 60 puntos, y el valor de Cut-off varía dependiendo del género, es decir, 31 puntos para las hembras y 33 puntos para los machos. Este estudio tuvo 484 participantes, de los cuales el 81,5% son mujeres. Las edades de la muestra osciló entre 12 años y 82 años ($\bar{x} = 32.7$ años $\sigma = 11.77$ años). El AFC fue posible confirmar la estructura de la escala original se obtuvieron y buena consistencia interna análisis ($\alpha = 0,86$) la fiabilidad.

Palabras-clave: Adicción, Smartphone, Validación

Introdução

Um dos dispositivos mais utilizados no mundo para aceder à internet é o *Smartphone* (Patrão & Sampaio, 2016). A partir deste, faz-se muito mais do que realizar e receber chamadas (Anshari, et al., 2016). É possível utilizar várias ferramentas que incluem não só as ferramentas de um telefone como também de um computador, de uma câmara fotográfica, de um rádio, de um GPS, da televisão, permite pagar contas ou fazer transferências bancárias (Anshari, et al., 2016), aceder a redes sociais ou ao correio eletrónico, estar a par das notícias ao minuto, jogar vários jogos quer sejam online ou offline, fazer apostas, entre outras possibilidades. Todavia, as aplicações mais utilizadas são as aplicações de jogos e as aplicações de redes sociais (Karadag et al., 2015).

O acesso à internet através do *smartphone* permite, por isso, uma maior flexibilidade uma vez que se pode usar e transportar para qualquer lado (Anshari, et al., 2016), dando aos utilizadores mais liberdade e privacidade para socializar e aceder a todo o tipo de conteúdos (Mascheroni & Ólafsson, 2014). No entanto, o *smartphone*, apesar de ser um dispositivo que revolucionou, melhorou e facilitou muitos aspetos, veio também influenciar de forma negativa a adição à internet e catapultar esta adição para outro nível (Karadag et al., 2015). Visto que, a partir deste dispositivo é possível estar online 24 horas por dia, seja através de *Browsers* ou de aplicações.

Conforme o *smartphone* vai ficando mais popular e vai sendo aceite por todas as faixas etárias (Anshari, et al., 2016), também as preocupações em relação ao seu uso excessivo têm aumentado (Kim et al., 2016), uma vez que, este dispositivo também trouxe alguns malefícios para o bem-estar psicológico, para as relações interpessoais e ainda para a saúde física. Destes malefícios têm sido destacados perturbações musculoesqueléticas nas mãos, pulsos e pescoço (Jonson, Johnson, Hadberg, & Forsman, 2011; Kwon et al., 2013), sintomas oculares (Kwon et al., 2013), agressividade e problemas de sono, bem como um elevado risco para o desenvolvimento de psicopatologias (e.g., défice de atenção; perturbações do sono; perturbações do humor), e problemas de desinibição *online* (Akin, Altundag, Turan & Akin, 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Kim et al., 2016). Por outro lado, o *smartphone* poderá ainda ser utilizado como uma forma de gerir a solidão e a ansiedade, com isto queremos dizer, que, tal como o UPI nem sempre a utilização excessiva do *smartphone* é o principal problema. Ou seja, o problema pode já existir e o UPI ou o uso problemático do *smartphone* ser apenas um dos sintomas desta perturbação (Karadag et al., 2015; Reis et al., 2016).

Efetivamente é importante ter em conta que os hábitos criados pelo utilizador do *smartphone* são determinantes para as consequências resultantes do mesmo. Se o utilizador criar maus hábitos poderão existir consequências negativas para este, como por exemplo a dependência ou problemas de saúde (Anshari, et al., 2016). No entanto, se for feito um uso saudável deste dispositivo, poderá tirar partido das suas características para ser mais produtivo e eficaz no trabalho e no dia-a-dia. O *smartphone* melhorou a vida das pessoas na sociedade moderna, pode-se contar com este tanto para as tarefas mais básicas, como para as tarefas mais específicas (Anshari, et al., 2016), contudo há que ter em conta as consequências do seu uso excessivo que, em muitos aspetos, são idênticas às do uso excessivo da Internet.

A adição ao *smartphone* pode ser considerada uma forma de adição tecnológica, definida como uma dependência que envolve interações humano-máquina (Griffiths, 1996). Para Lin e os seus colaboradores (2015), a adição ao *smartphone* é muito idêntica à adição à internet e estas, por sua vez, têm em comum alguns sintomas com dependências de substâncias (Kwon et al., 2013). Posto isto, torna-se importante referir alguns destes sintomas: Perturbações da vida diária, o dependente pode começar a faltar ao trabalho ou à escola, pode ter problemas em concentrar-se em tarefas, deixar de fazer trabalhos/tarefas importantes que já estavam planeadas (Kwon et al., 2013); Antecipação positiva, o sujeito com uso excessivo do *smartphone* fica entusiasmado por ir utilizar o seu *smartphone* e sente um sentimento de vazio quando está sem ele, sendo que este é como se fosse um amigo que o ajuda a libertar-se do stress e faz com que se sinta seguro (Kwon et al., 2013); Abstinência, mostra-se impaciente e assustado sem o seu *smartphone* (intolerância), fica irritado quando o incomodam durante a utilização deste dispositivo, têm sempre o *smartphone* em mente mesmo quando não o estão a utilizar (Kwon et al., 2013); Uso exagerado, uso incontrollável do *smartphone*, tem sempre o carregador pronto caso a bateria acabe e sente necessidade de verificar o seu *smartphone* mesmo quando acaba de o utilizar (Kwon et al., 2013); Por último, tolerância, o utilizador que faz um uso excessivo deste dispositivo tenta controlar o uso do *smartphone* mas não consegue.

Na sociedade atual, é necessário aceder a informação, comunicar e interagir com os outros de forma rápida, acabando por não se perceber o que se passa com as restantes pessoas e quais as suas necessidades, deixando também de ter perceção do tempo (Karadag et al., 2015). De facto, é possível observar isto em várias situações do quotidiano, nos transportes públicos, em que se ouve música, a joga-se jogos online, a faz-se apostas, a vê-se séries e a consulta-se todas as aplicações de redes sociais ou jornais para se estar a par da atualidade; na rua em que

não se repara no sítio por onde se anda, nem sequer a atravessar a estrada (Kwon et al., 2013), e mesmo em casa, muitas vezes comunica-se através de aplicações de *smartphone* em vez de comunicarem entre si (Patrão & Hubert, 2016) ou prefere-se dormir com o seu *smartphone* ao invés do parceiro (Kwon et al., 2013; Roberts & David, 2016).

Porém, isto não é observado só no mundo dos adultos. A velocidade e intensidade com que os dispositivos móveis, como o *smartphone*, têm invadido o quotidiano das crianças contribui para um grande desafio tanto no seu desenvolvimento como também na sua segurança (Sozio et al., 2015). Vários estudos têm revelado que quanto maior for o número de dispositivos através dos quais as crianças poderão aceder à internet, maior será a sua atividade online, sendo esta quase contínua (Licoppe, 2004). Segundo o inquérito europeu *Net Children Go Mobile* (Simões, Ponte, Ferreira, Doretto & Azevedo, 2014), 85% dos jovens portugueses, é utilizador do *smartphone* e afirmam sentir-se mais próximos dos seus amigos por causa deste dispositivo. Para muitos jovens, estar *online* é estar em contacto com o grupo de pares, o que permite uma maior integração social e também uma maior desinibição na relação com os outros (Cruz, 2011). É através deste dispositivo que as novas gerações estabelecem as interações com os seus amigos e constroem o seu grupo de pares (Ponte, 2016). Assim sendo, é importante referir que os internautas portugueses com mais de 15 anos, lideram o uso das redes sociais digitais no contexto europeu, i.e, em 2014, 70% dos jovens era utilizador dessas redes, enquanto que em 28 países europeus apenas 57% desta população é utilizadora destas redes (Ponte, 2016).

Posto isto, é fundamental perceber de que forma é que a população portuguesa está a ser afetada pela adição ao *smartphone*. Desta forma, este estudo teve como objetivo validar uma escala que permita avaliar o nível de adição ao *smartphone* na população portuguesa.

Método

Amostra

A amostra deste estudo é constituída por 484 participantes (N=484), dos quais 85.1% são do sexo feminino. A média das idades desta amostra foi de 32.7 anos, (DP=11.8 anos). Para os inquiridos desta amostra o dispositivo preferido para acederem à internet é o smartphone, sendo que 64% dos participantes escolheu o smartphone como sendo o seu dispositivo preferencial. De seguida o mais escolhido foi o computador portátil (24.6%), seguido do desktop (7.2%), e por último o tablet e outros dispositivos (4.2%). É ainda de referir que 98.1% desta amostra afirma ter um perfil numa rede social, sendo que a rede social preferida destes é o *Facebook* (98%) seguido do *Instagram* (37%), do *Snapchat* (32%) e do *Twitter* (17%). É de acrescentar que 7% da amostra diz ter perfil noutras redes sociais como *Linkedin*, *Google +*, *Youtube*, entre outras.

Instrumentos

Questionário Sócio-Demográfico (Água & Patrão, 2017)

Este questionário é composto por perguntas sobre o seu género, idade, estado relacional.

Questionário de Comportamentos Online (Água & Patrão, 2017)

Tendo em conta o objetivo deste estudo, foi importante caracterizar a amostra em relação aos comportamentos *online*. Assim, construímos um questionário para percebermos qual o dispositivo que a pessoa prefere para aceder à internet; se têm ou não perfis em redes sociais e se sim em quais; quais os conteúdos a que mais acedem, quanto tempo, em média, estão *online* por dia tanto no smartphone como em outros dispositivos; quanto tempo por dia é que utilizam o seu smartphone; quais as aplicações a que acedem mais, entre outros aspetos.

SAS-SV: Smartphone Addiction Scale – Short Version, (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013) – Anexo 1

A escala foi criada a partir da escala *Smartphone Addiction Scale* (SAS – Kwon et al., 2013). A escala inicial era constituída por 33 itens mas para a SAS foram selecionados apenas 10 itens. Esta é uma escala de auto-resposta e é respondida a partir de uma escala de tipo *likert* de 6 pontos que variam de 1:”Discordo fortemente e 6:”Concordo Fortemente”. Na validação da escala original, a SAS-SV apresentou bons valores de consistência interna ($\alpha=0.91$) (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013), e revelou também que o valor de score a partir do qual se considera uma pessoa dependente do smartphone varia consoante o género. Sendo o valor de *cut-off* de

31 para o género masculino e 33 para o género feminino. Inicialmente a SAS-SV foi feita para ser aplicada a adolescentes, mas como é uma escala de fácil aplicação por ser curta, foi adaptada a outros países e idiomas por outros autores e em populações mais velhas (Akin, Altundag, Turan, Akin, 2014; Fernandez, 2015; Haugh et al., 2015) decidimos validá-la e adaptá-la à população portuguesa em geral, i.e., sem limitar a nenhuma faixa etária específica.

Internet Addiction test (Young, 1998; Pontes, Patão & Griffiths, 2014)

O IAT é uma escala de auto-resposta constituída por 20 itens, sendo respondida a partir de uma escala de *Likert* de seis pontos (0-Não se aplica; 1-Raramente; 2-Ocasionalmente; 3-Muitas vezes; 4-Frequentemente; 5-Sempre). Para se obter um *score* final, o investigador que usa o IAT tem de somar os *scores* obtidos para cada resposta. Depois, terá de verificar em que intervalo é que se situa cada participante, sendo que quanto maior o *score* obtido, maior o nível de adição. Assim, entre 0-30 pontos – Normal; 31-49 pontos - Médio; 50-79 pontos - Moderado; e 80-100 pontos - Severo (Young, 2011).

O IAT foi adaptado para a população portuguesa e apresenta um modelo uni-fatorial, sendo a adição à *internet* uma variável endógena, i.e., não depende de fatores externos mas sim do sujeito. Na tradução portuguesa a consistência interna foi $\alpha = 0.9$.

Procedimento

Em primeiro lugar, realizou-se uma pesquisa exaustiva de todas as escalas existentes que avaliam a dependência ao smartphone. Durante esta pesquisa foram encontradas não só escalas como também aplicações de *smartphone* (e.g. APP: mobile application – Lin et al., 2015) que também são utilizadas para avaliar o nível de utilização deste dispositivo, contudo, não nos pareceram viáveis para este estudo. Em relação às escalas encontradas a que pareceu mais adequada a este estudo foi a SAS-SV, por ser uma escala curta e de fácil aplicação, por já ter sido validada a vários países e populações e por ter bons valores de validade fatorial e consistência interna nesses mesmos estudos (Akin, Altundag, Turan, & Akin, 2014; Fernandez, 2015; Haugh et al., 2015). Outro aspeto positivo e relevante desta escala, é o facto de ter valores de *cut-off*, que neste caso para além de permitirem um diagnóstico, permite também diferenciar entre géneros (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013).

Inicialmente, a escala SAS-SV foi traduzida de inglês para português. Foram feitas duas versões por uma estudante de psicologia e por uma especialista em Dependências *online*. Depois foi feita uma discussão em que se chegou a um acordo final sobre a escala. Mais tarde,

a escala foi ainda retraduzida de inglês para português por uma psicóloga bilingue comprovando-se o sentido e significado das frases. Não houve uma mudança da definição conceptual dos itens do questionário, uma vez que foram feitas duas versões diferentes do questionário e foi feita uma tradução final. Mais tarde, foi ainda realizada uma tradução da versão final portuguesa para inglês para confirmar se a correspondência entre ambas as versões (original e traduzida) era satisfatória em termos de conteúdos e em termos semânticos. Desta forma, houve uma equivalência tanto conceptual como semântica dos itens, e por isso, os itens da versão portuguesa podem ser considerados equivalentes aos da escala original.

Depois de escolhida a escala, começámos por pedir autorização aos autores para prosseguir com a validação. Depois de conseguida a autorização, foi construído um questionário *online*, a partir dos formulários *Google*, onde constavam perguntas sócio-demográficas, perguntas sobre os comportamentos *online* da população e ainda o questionário IAT para podermos testar a validade concorrente da escala SAS-SV. Mais tarde, esse questionário foi colocado num grupo de conhecidos do *facebook*. A partir daí o questionário foi sendo divulgado por outras pessoas. Posto isto, o método de amostragem utilizado para recolher a amostra deste estudo foi a Amostragem de Propagação Geométrica (*Snowball*), por outras palavras, foi selecionado um grupo de interesse, neste caso utilizadores de internet, que por sua vez foi recomendando a outros o nosso questionário, fazendo com que aumentasse a dimensão da amostra geometricamente (Marôco, 2010). Aquando atingido o nosso objetivo de respostas, a escala foi testada e trabalhada através do programa *IBM SPSS – IBM Analytiscs*.

Resultados

Dado o bom suporte teórico existente em relação à estrutura da escala SAS-SV (Akin, Altundag, Turan, Akin, 2014; Fernandez, 2015; Haug et al., 2015; Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013), sendo esta unidimensional. Em primeiro lugar, foi testada a sensibilidade dos itens para perceber se têm a capacidade de discriminar indivíduos estruturalmente diferentes. Para isto, foram analisadas as medidas de forma: assimetria (Sk) e curtose (Ku) e verificou-se que todos os valores estavam abaixo de 3 e 7 respetivamente, o que revela uma boa sensibilidade dos itens. Mais tarde, realizou-se uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) para se confirmar a validade fatorial da escala, nesta análise obtiveram-se os valores: $\chi^2 /df=3,291$, RMSEA= 0,069, NFI= 0,938, CFI= 0,956; GFI=0,956. Desta forma, conclui-se que a escala tem uma boa validade fatorial e que se confirma a sua estrutura unidimensional, é possível observar o modelo construído na figura 1.

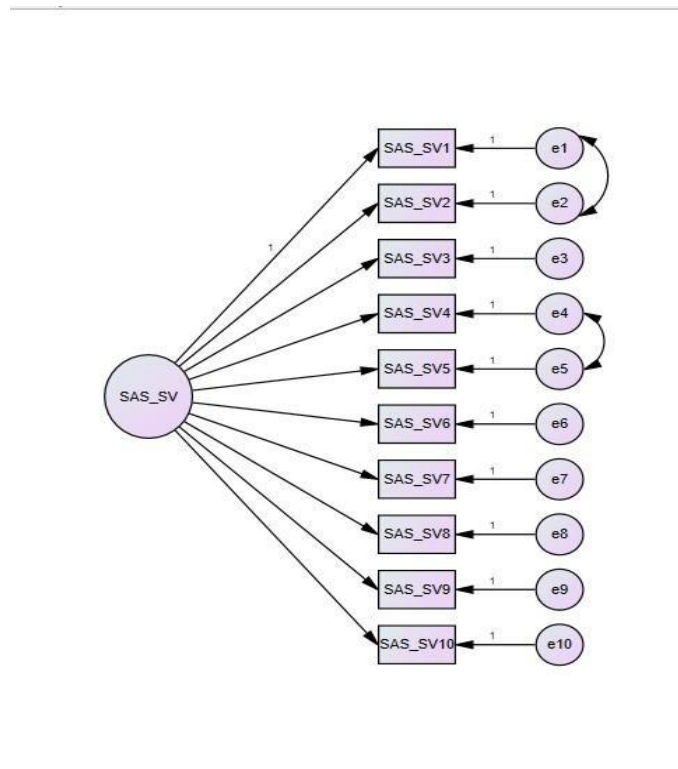


Fig. 1: Modelo da AFC da escala SAS-SV

Em relação à análise da fiabilidade, para perceber se a SAS-SV tem a capacidade para medir de forma repetida e consistente o que é suposto, obteve-se um alfa de Cronbach $\alpha=0.86$, assim, a SAS-SV tem uma boa consistência interna.

No que diz respeito à Validade Concorrente da escala SAS-SV com o IAT a partir do teste de pearson conclui-se que estas escalas têm uma correlação significativamente positiva ($r=0.587$, $p<0.001$).

É importante referir que 14.3% da amostra revelou ter dependência ao *smartphone*. Através da análise do IAT, 26.1% da amostra reportou fazer uma utilização normal da internet, 49.3% uma utilização média, 21.7% uma utilização moderada e 2.9% uma utilização severa. Apesar de apenas 14.3% da amostra apresentar valores de dependência de *smartphone*, 5.78% da amostra, apresentou valores muito próximos dos valores de corte.

Discussão

Este estudo teve como objetivo validar uma escala de dependência de *smartphone* de forma a obter dados deste fenómeno. Devido ao aumento da compra e utilização do *smartphone*, do seu uso excessivo e do desenvolvimento de uma dependência ao mesmo, este fenómeno tornou-se um problema a nível mundial (Lin et al., 2016). Várias foram as escalas desenvolvidas

para avaliar esta dependência (Davey & Davey, 2014; Kwon et al., 2013; Lin et al., 2015), contudo, a escala SAS-SV era a mais adequada a este estudo, dada a existência de validações para outros países (Akin, Altundag, Turan, & Akin, 2014; Fernandez, 2015; Haugh, et al., 2015), dada a sua dimensão e ainda a existência de valores de corte consoante o género (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013).

A partir dos resultados deste estudo, pode-se concluir que a escala SAS-SV pode ser usada na população portuguesa em geral (i.e. adolescentes e adultos). Assim, esta escala permite o rastreio da dependência do *smartphone* tanto em contexto geral, em contexto clínico, como também em contexto educacional (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013).

No que diz respeito às limitações deste estudo, há que ter em conta a constituição da amostra e a recolha da mesma, i.e., a maioria da amostra é do sexo feminino e foi recolhida a partir de redes sociais.

Para concluir, dada a emergência e atualidade deste tema, seria importante realizar mais estudos nesta área e utilizar esta escala em contextos e populações clínicas (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013).

Referências

- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, J., Jaidin, M., Smith, A. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. Doi:10.1016/j.chb.2016.07.063.
- Akin, A., Altundag, Y., Turan, M., & Akin, U. (2014). The validity and reliability of the turkich version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.157.
- Cruz, A. (2011). *O Cyberbullying no contexto português*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de ciências sociais e humanas, Lisboa.
- Davey, S. & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in indian adolescents: a mixed method study by sistematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12).
- Fernandez, O. (2015). Short version of the smartphone addiction scale adapted to spanish and french: towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*. Doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.013.
- Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.

- Haug, S., Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. Doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Jonson, P., Johnson, P., Hadberg, M. & Forsman, M. (2011). Thumb joint movement and muscular activity during mobile phone texting. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21, 363-370. Doi: 10.1016/j.jelekin.2010.10.007.
- Karadag et al. (2015). Determinantes 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). Doi:10.1371/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.
- Kwon, M. et al. (2013) Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos one*, 8(2). Doi: 10.1371/journal.pone.0056936.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. Doi: 10.3390/ijerph8093528.
- Licoppe, C. (2004). 'Connected' presence: The emergence of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape. *Environment and planning D: Society and Space*, 22(1), 135-156. DOI:10.1068/d323t.
- Lin et al. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via mobile application (App). *Journal of Psychiatric*. 65, 139-145. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.04.003.
- Lin et al. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos one*, (11). Doi:10.1371/journal.pone.0163010.
- Marktest. (2016). *Smartphone continua a crescer em Portugal*. Disponível em: <http://www.marktest.com/wap/a/n/id~2046.aspx>
- Mascheroni, G., & Ólafsson, K., (2014). *Net children go mobile: cross-national comparisons*. Milano: Educatt. Disponível em http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/NCGM_D3.3_Crossnational_report.pdf (consultado em 19 de Abril de 2017).

- Marôco, J. (2010). Variáveis, populações e amostras. In J. Marôco, *Análise estatística com o pasw statistics* (pp.21-29). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Patrão, I & Hubert, P. (2016). Os comportamentos e as preferências online dos jovens portugueses: o jogo online e as redes sociais. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.97-116). Lisboa: Pactor.
- Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). Introdução. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XXIII-XXV). Lisboa: Pactor.
- Ponte, C. (2016). Um desafio dos tempos modernos: A internet e as novas gerações. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.1-19). Lisboa: Pactor.
- 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.
- Reis et al. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.151-167). Lisboa: Pactor.
- 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.
- Simões, J., Ponte, C., Ferreira, E., Doretto, J., & Azevedo, C. (2014). *Crianças e meios digitais móveis em Portugal: resultados nacionais do projeto Net Children Go Mobile*. Lisboa: CESNOVA, FCSH/NOVA. Disponível em: https://netchildrengomobile.files.wordpress.com/2015/02/ncgm_pt_relatorio1.pdf (consultado em 19 de Abril de 2017).
- Sozio et al. (2015). Children and Internet use: A comparative analysis of Brazil and seven European countries. *Eukidsonline*. Disponível em: <http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/FullReportBrazilNCGM.pdf> (consultado em 19 de Abril de 2017).
- 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.

Anexo 1: Escala SAS-SV versão portuguesa

Itens	Discorda fortemente	Discorda	Discorda em parte	Concorda em parte	Concorda	Concorda Fortemente
Não acaba trabalhos planeados devido ao uso do smartphone.	1	2	3	4	5	6
Tem dificuldade em concentrar-se na aula, durante tarefas, ou durante o horário de trabalho devido ao uso do smartphone.	1	2	3	4	5	6
Sente dor nos pulsos ou na nuca devido ao uso do smartphone.	1	2	3	4	5	6
Não é capaz de fazer algo sem o smartphone.	1	2	3	4	5	6
Sente-se impaciente e preocupado(a) quando não tem o seu smartphone.	1	2	3	4	5	6
Tem o smartphone em mente mesmo quando não está a usá-lo.	1	2	3	4	5	6
Nunca vai deixar de usar o seu smartphone mesmo sabendo que a sua vida diária está afetada por isso.	1	2	3	4	5	6
Olha para o smartphone constantemente para ter a certeza que não perde conversas entre outras pessoas no Twitter, no Facebook, (ou outra rede social).	1	2	3	4	5	6
Usa o seu smartphone durante mais tempo do que planeou.	1	2	3	4	5	6
As pessoas à sua volta dizem-lhe que usa demasiado o meu smartphone.	1	2	3	4	5	6

Apresentação da escala SAS-SV em congressos



Anexo B – Participação em Congresso (Partner Phubbing (Pphubbing): Portuguese validation)

Partner Phubbing (Pphubbing): Portuguese validation

Joana Água¹, Matheus G. Lourenço^{1,2}, Ivone Patrão^{1,2}, Isabel Leal³

1 ISPA-IU (joanaaagua@gmail.com); 2 Promoting Human Potential Research Group, ISPA-IU; 3 William James Research Center, ISPA-IU

Purpose: the present study aims to translate and validate the Partner Phubbing scale (PPhubbing; Roberts & David, 2016) to Portuguese. Phubbing is defined as the action to ignore face-to-face contact in order to focus on online social networking (Ugur & Koc, 2015; Roberts & David, 2016). This behaviour is growing concern to the Portuguese population, with a previous study indicating addictive smartphone patterns in over 14% of participants (Água, Patrão, & Leal, 2017). **Method:** online questionnaires gathered 300 participants over 16 years old (M=32.8 SD=11.78). **Results:** reliability analysis proved to be adequate ($\alpha=.92$), all items revealed a normal distribution and confirmatory factor analysis was carried out. Model fit results ($\chi^2/df=2.979$, RMSEA= 0.081, NFI= 0.964, CFI= 0.976) indicated acceptable results, though item 7 did not significantly contribute to de scale (-.04). **Discussion:** item 7, the only item inversely created, needs to be reassessed. The item was not deleted, as its issues are restricted to its inverse wording or position in the scale. Future studies should either: rewrite the item in order to be in the same direction as all the other items; or change its placement in the order of items. Despite this limitation, the PPhubbing scale is valid for use with the Portuguese population and proves to be a valuable tool in a newly formed field of research.

Keywords: Phubbing, measurement, validation, Portuguese, smartphone addiction



ECPA₁₄  **14TH EUROPEAN CONFERENCE ON PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT**
LISBON, 5-8 JULY 2017

CERTIFICATE OF POSTER PRESENTATION

This is to certify that

Joana Água

Presented the following poster

Partner Phubbing (Pphubbing): Portuguese validation

Joana Água¹, Matheus G. Lourenço^{1,2}, Ivone Patrão^{1,2}, Isabel Leal³

¹ ISPA-IU (joanaaagua@gmail.com); ² Promoting Human Potential Research Group, ISPA-IU; ³ William James Research Center, ISPA-IU

Lisbon, 5-8 July, 2017


Aristides I. Ferreira
Chair of the Organizing Committee

Organization

Gold Sponsor 

Silver Sponsor 

Other Sponsors   

Anexo C – Protocolo de Investigação

Consentimento Informado

Este questionário destina-se a avaliar a forma como os comportamentos *online* poderão afetar as relações amorosas na população portuguesa. A sua participação é voluntária e muito útil, contudo poderá desistir do preenchimento do questionário a qualquer momento. Não existem respostas certas ou erradas. Todos os dados recolhidos são anónimos e confidenciais destinando-se exclusivamente a fins académicos e de investigação.

Questionário Sócio-demográfico (Água & Patrão, 2017)

Idade: _____

Género

Feminino Masculino

Estado Relacional

Com uma relação de compromisso Sem uma relação de compromisso

Se tem uma relação de compromisso, há quanto tempo dura essa relação?

Coabitam?

Sim Não

Estado Civil

Solteiro Divorciado União de facto/Casado Viúvo

Habilitações Literárias

Ensino Básico Ensino Secundário Ensino Universitário

Situação Profissional

Empregado Desempregado Reformado Estudante

Profissão: _____

Questionário de Comportamentos Online: Uso e Acesso (Água & Patrão, 2017)

Há quanto tempo tem acesso à Internet?

Quanto tempo, em média, está online nos dias de semana?

0h a 4h 4h a 8h 8h a 12h > 12h

Quanto tempo, em média, está online no fim de semana?

0h a 4h 4h a 8h 8h a 12h > 12h

Qual o dispositivo preferencial para aceder à internet?

Desktop Computador Portátil Tablet Smartphone

Outro: _____

Quais as suas preferências online? Diga 3

Email

Redes Sociais (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, entre outros...)

Sites de Entretenimento (Blogs, Youtube, forúns, entre outros...)

Sites de Informação (Revistas, Jornais...)

Motores de pesquisa (Google, Yahoo, Bing...)

Jogo Online

Conteúdos de Adultos

Outro: _____

Tem algum perfil em alguma rede social (facebook, twitter, instagram, etc...)? Se sim qual/quais?

Há quanto tempo tem perfil nessa(s) rede(s) social(is)?

Estabelece relações com pessoas que não conhece pela Internet?

Sim Não

Alguma vez foi aliciado online para uma relação mais íntima?

Sim Não

Alguma vez foi chantageado online com ameaça de publicação de conteúdos pessoais?

Sim Não

Tem smartphone? Se sim responda às seguintes questões

Sim Não

Há quanto tempo tem o seu smartphone? _____

Quais as aplicações que mais utiliza? Diga 3

Quantas vezes, por dia, consulta o seu smartphone?

10-20 vezes 20-30 vezes 30-40 vezes >40 vezes

Utiliza o smartphone no seu local de trabalho/escola/universidade?

Sim Não

Utiliza o smartphone às refeições?

Sim Não

Utiliza o smartphone na hora de dormir?

Sim Não

SAS-SV: Smartphone Addiction Scale – Short Version, (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Água, Patrão, & Leal, in press)

Nas seguintes afirmações assinale o que mais se adequa a si.

1: Discordo Fortemente; 2:Discordo; 3:Discordo em parte; 4:Concordo em parte; 5: Concordo; 6: Concordo Fortemente

Itens	Discorda fortemente	Discorda	Discorda em parte	Concorda em parte	Concorda	Concorda Fortemente
Não acaba trabalhos planeados devido ao uso do smartphone.	1	2	3	4	5	6
Tem dificuldade em concentrar-se na aula, durante tarefas, ou durante o horário de trabalho devido ao uso do smartphone.	1	2	3	4	5	6
Sente dor nos pulsos ou na nuca devido ao uso do smartphone.	1	2	3	4	5	6
Não é capaz de fazer algo sem o smartphone.	1	2	3	4	5	6
Sente-se impaciente e preocupado(a) quando não tem o seu smartphone.	1	2	3	4	5	6
Tem o smartphone em mente mesmo quando não está a usá-lo.	1	2	3	4	5	6

Nunca vai deixar de usar o seu smartphone mesmo sabendo que a sua vida diária está afetada por isso.	1	2	3	4	5	6
Olha para o smartphone constantemente para ter a certeza que não perde conversas entre outras pessoas no Twitter, no Facebook, (ou outra rede social).	1	2	3	4	5	6
Usa o seu smartphone durante mais tempo do que planeou.	1	2	3	4	5	6
As pessoas à sua volta dizem-lhe que usa demasiado o meu smartphone.	1	2	3	4	5	6

Internet Addiction Test – IAT (Young, 1998; Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014)

Nas seguintes afirmações assinale o que mais se adequa a si.

0: Não Aplicável; 1: Nunca; 2: Raramente; 3: Ocasionalmente; 4: Várias Vezes; 5: Sempre.

	Aplicável	Não	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias Vezes	Sempre
1. Ficas online mais tempo do que pretendias?	0	1	2	3	4	5	
2. Deixas de fazer as tarefas em casa para poderes ficar mais tempo online?	0	1	2	3	4	5	
3. Preferes a excitação da Internet à intimidade com o teu(tua) namorado(a)?	0	1	2	3	4	5	
4. Cria novas relações com outros utilizadores online?	0	1	2	3	4	5	
5. As outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa online?	0	1	2	3	4	5	
6. As suas notas ou trabalhos escolares são prejudicadas devido à quantidade de tempo que passa online?	0	1	2	3	4	5	

7. Verifica o teu e-mail (ou sites como o facebook ou twitter) antes de fazer qualquer outra coisa que precisa?	0	1	2	3	4	5
8. O seu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa da Internet?	0	1	2	3	4	5
9. Tornas-se defensivo(a) ou guardas segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer online?	0	1	2	3	4	5
10. Bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes da Internet?	0	1	2	3	4	5
11. Dá por si a pensar sobre quando irá estar online novamente?	0	1	2	3	4	5
12. Receia que a vida sem Internet seria chata, vazia e sem graça?	0	1	2	3	4	5
13. Explode, grita ou fica irritado(a) quando alguém o/a incomoda quando está online?	0	1	2	3	4	5
14. Perde o sono por estar online até tarde durante a noite?	0	1	2	3	4	5
15. Sente-se preocupado(a) com a Internet quando está desconectado(a) ou fantasia estar online?	0	1	2	3	4	5
16. Dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está online?	0	1	2	3	4	5
17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa online e não consegue?	0	1	2	3	4	5
18. Tenta esconder a quantidade de tempo que passa online?	0	1	2	3	4	5
19. Prefere ficar mais tempo online do que ir sair com outras pessoas?	0	1	2	3	4	5
20. Sente-se deprimido(a), mal-humorado(a) ou nervoso(a) quando está desconectado(a) e, deixa de estar assim quando entra online novamente?	0	1	2	3	4	5

Partner Phubbing - Pphubbing (Roberts & David, 2016; Águas, Lourenço, Patrão, & Leal, in press)

Nas seguintes afirmações assinale o que mais se adequa ao seu parceiro

1: Nunca; 2: Raramente; 3: Às vezes; 4: Quase sempre; 5: Sempre.

Itens	Nunca	Raramente	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
Durante uma refeição do dia-a-dia que tenho com o meu/minha parceiro/a. Ele/Ela tira o telemóvel e verifica-o muitas vezes.	1	2	3	4	5
O meu/minha parceiro/a coloca/põe o seu telemóvel onde o possa ver quando estamos juntos.	1	2	3	4	5
O meu/minha parceiro/a mantém o seu telemóvel na mão quando está comigo.	1	2	3	4	5
Quando o meu/minha parceiro/a recebe uma chamada ou mensagem vê logo o telemóvel mesmo se estivermos a meio de uma conversa.	1	2	3	4	5
O meu parceiro/a olha para o seu telemóvel mesmo quando está a falar comigo.	1	2	3	4	5
Durante o tempo de lazer que eu tenho com o meu/minha parceiro/a, ele/ela usa o telemóvel.	1	2	3	4	5
O meu/minha parceiro/a não usa o seu telemóvel quando estamos a falar.	1	2	3	4	5
O meu/minha parceiro/a usa o seu telemóvel quando saímos juntos.	1	2	3	4	5
Se houver uma pausa na nossa conversa o meu/minha parceiro/a, verifica o seu telemóvel.	1	2	3	4	5

Escala de Satisfação Relacional (Murray, Holmes, Griffin, & Derrick, 2015)

Nas seguintes afirmações assinale o que mais se adequa à sua relação.

	Nada								Completamen te Verdade
Estou extremamente satisfeito com a minha relação	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Tenho uma relação muito forte com o meu/minha parceiro/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8
A minha relação com o meu/minha parceiro/a é recompensada	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Eu sinto que a minha relação não é bem sucedida	0	1	2	3	4	5	6	7	8

NEO-PI-20 (Bertoquini & Ribeiro, 2006)

Das afirmações que se seguem, escolha a que mais se identifica consigo.

	Discordo Fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Fortemente
1.Raramente estou triste ou deprimido(a).					
2.Sou uma pessoa alegre e bem-disposta.					
3.A poesia pouco ou nada me diz.					
4.Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas.					
5.Sou eficiente e eficaz no meu trabalho.					
6.Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas.					
7.Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia.					
8.Às vezes ao ler poesia ou a olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção.					
9.A minha primeira reação é confiar nas pessoas.					
10.Sou uma pessoa muito competente.					
11.Raramente me sinto só ou abatido(a).					

12.Sou uma pessoa muito ativa.					
13.Acho as discussões filosóficas aborrecidas.					
14.Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista.					
15.Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço.					
16.Houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura.					
17.Sou dominador(a), cheio(a) de força e combativo(a).					
18.Não dou grande importância às coisas da arte e beleza					
19.Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros.					
20.Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.					

Para mais informações sobre este estudo poderá contactar a investigadora: Joana Água (21667@alunos.ispa.pt) ou a orientadora da investigação (ivone_patrão@ispa.pt).

Ispa-IU - Contactos Gerais

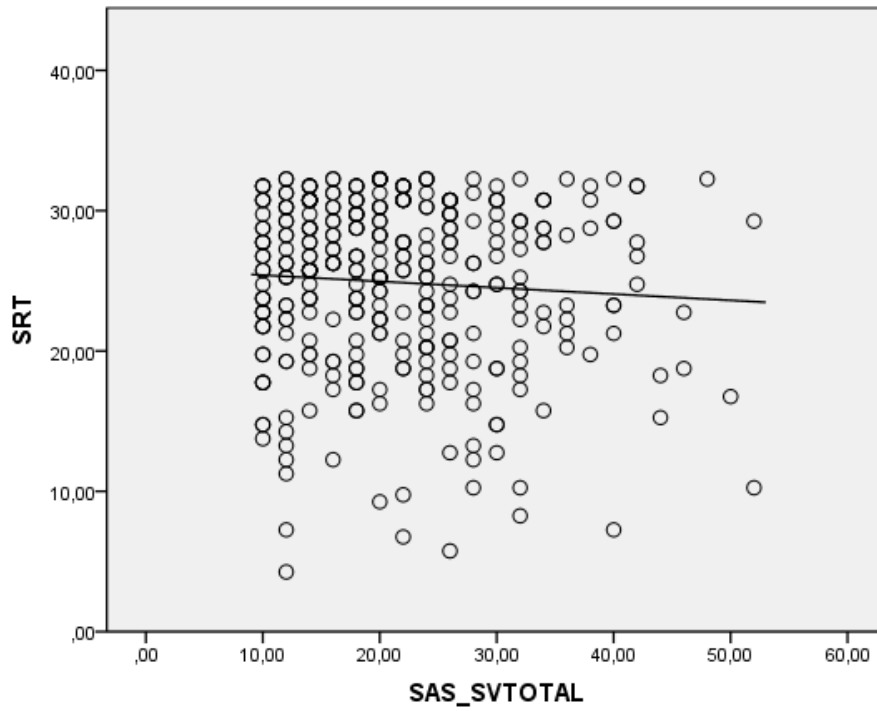
Morada: Rua Jardim do Tabaco, nº34

1149-041 Lisboa

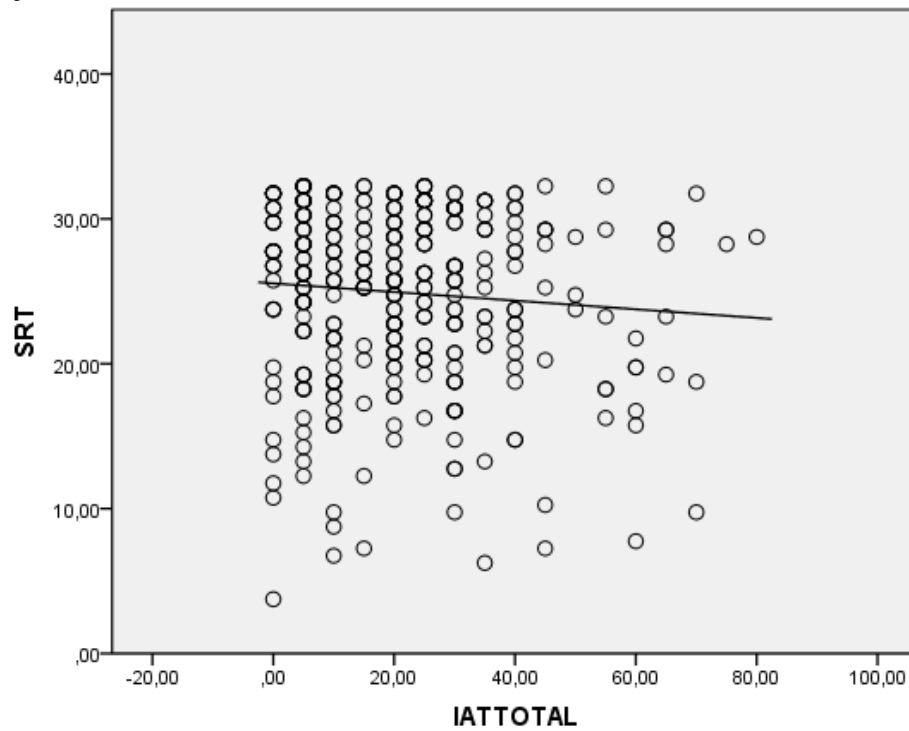
Telefone: +351 218 811 700

Anexo D – Estudo de Linearidade das variáveis

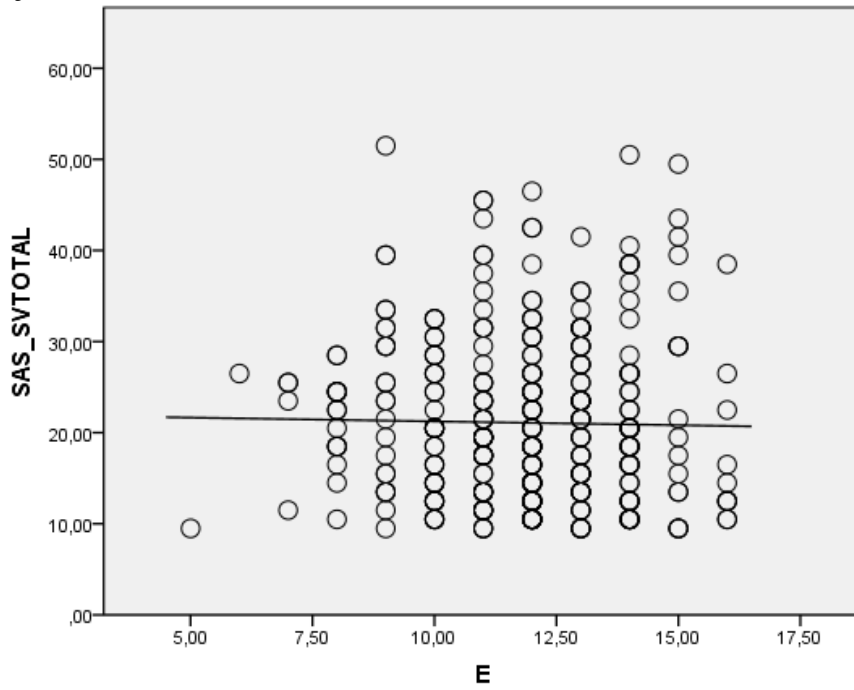
Relação SAS-SV com SR



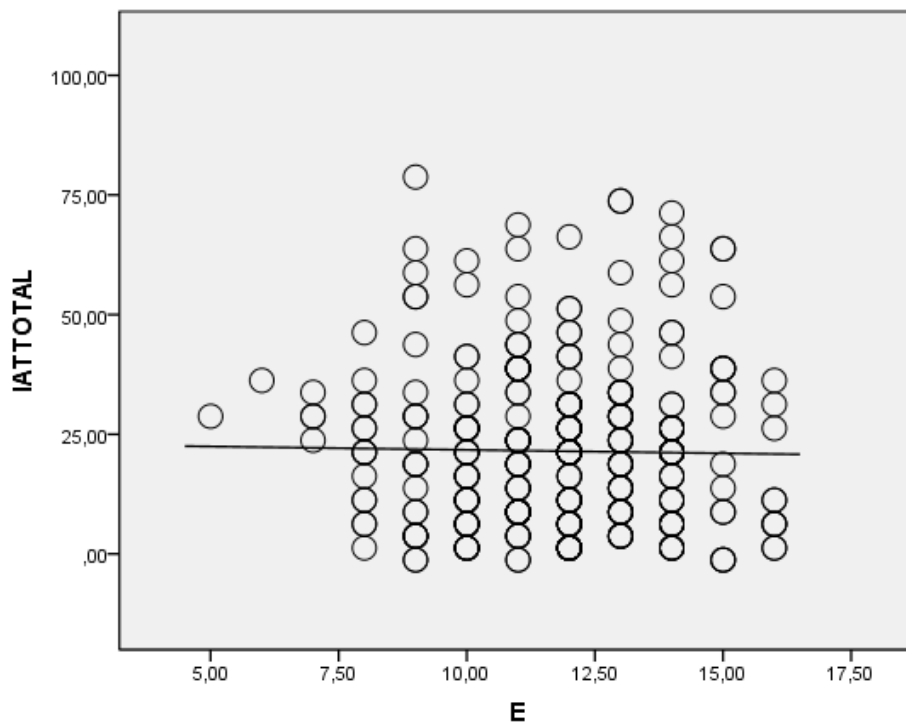
Relação IAT com SR



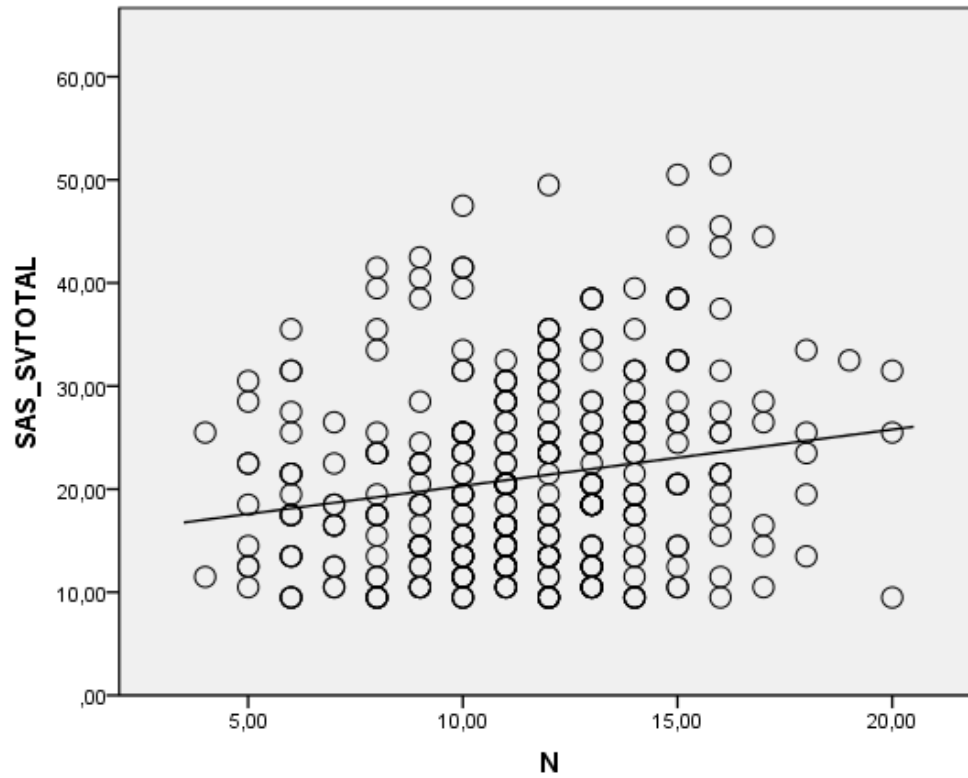
Relação E com SAS-SV



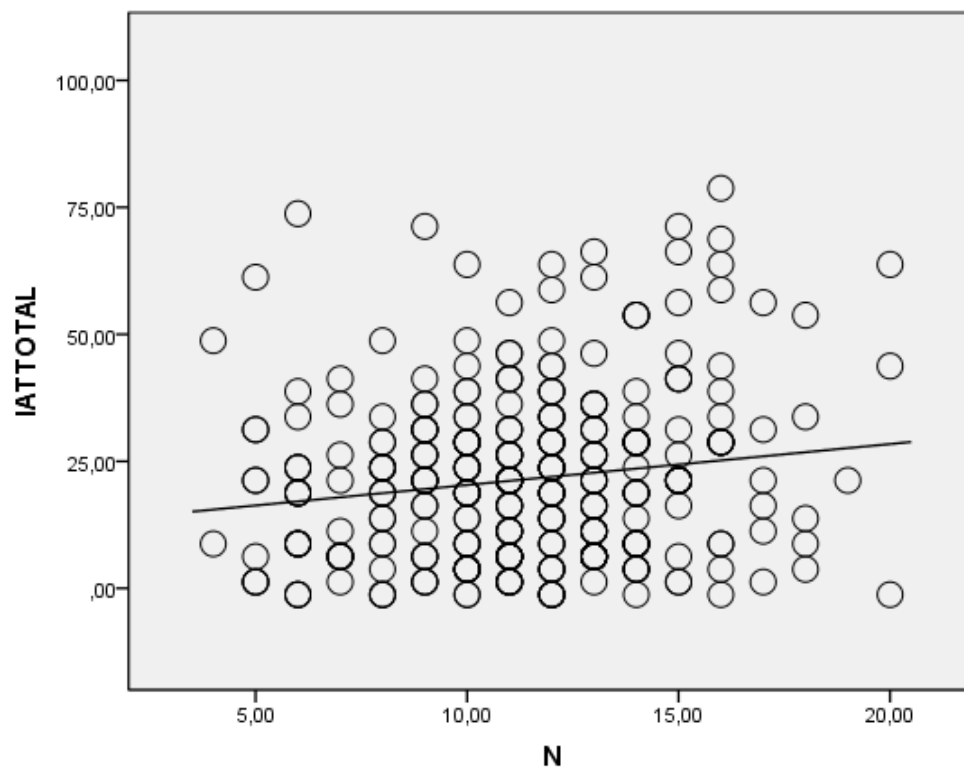
Relação E com IAT



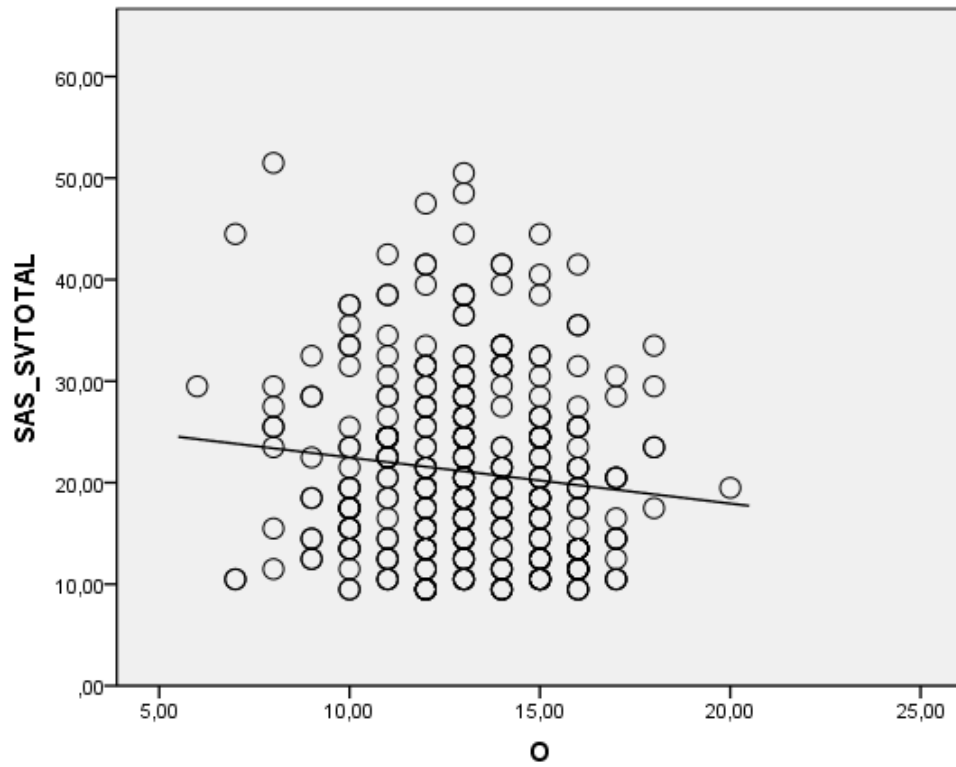
Relação N com SAS-SV



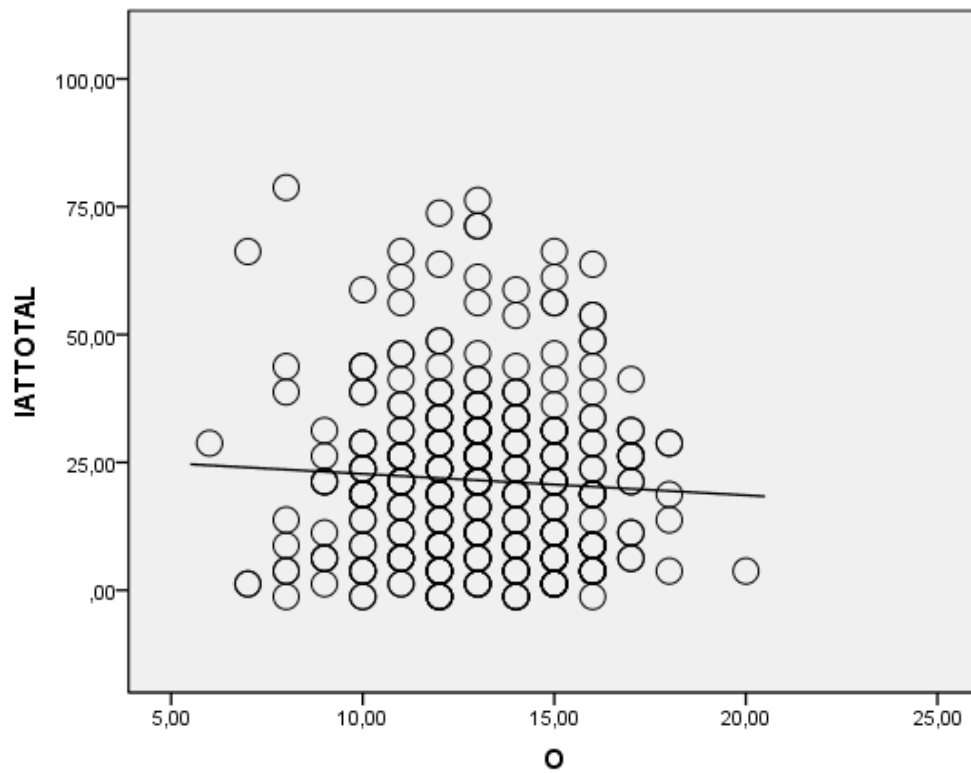
Relação N com IAT



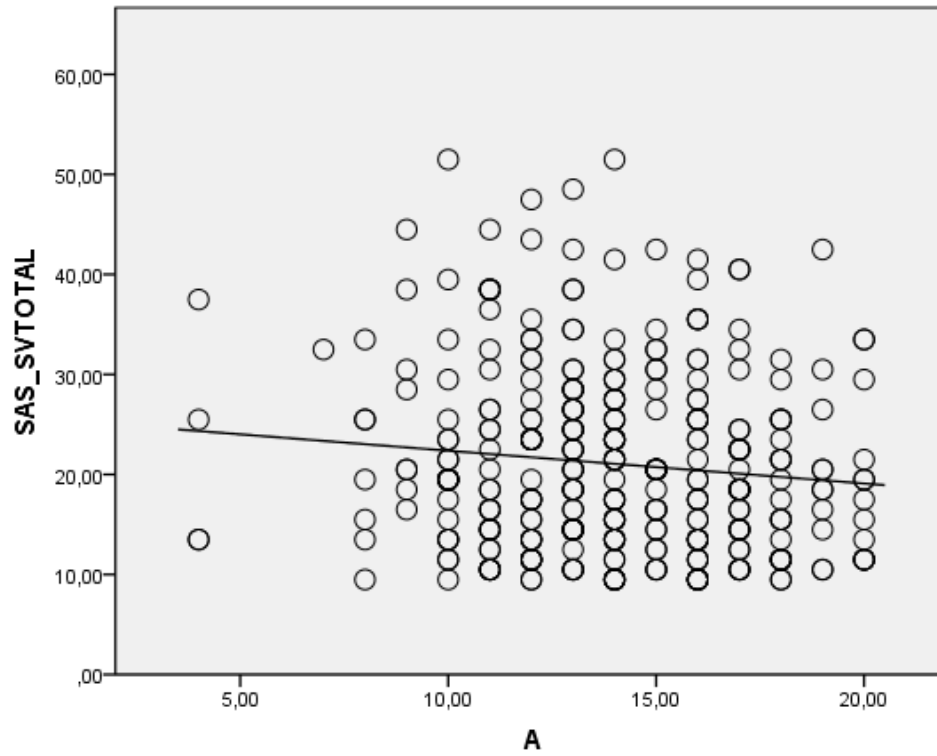
Relação O com SAS-SV



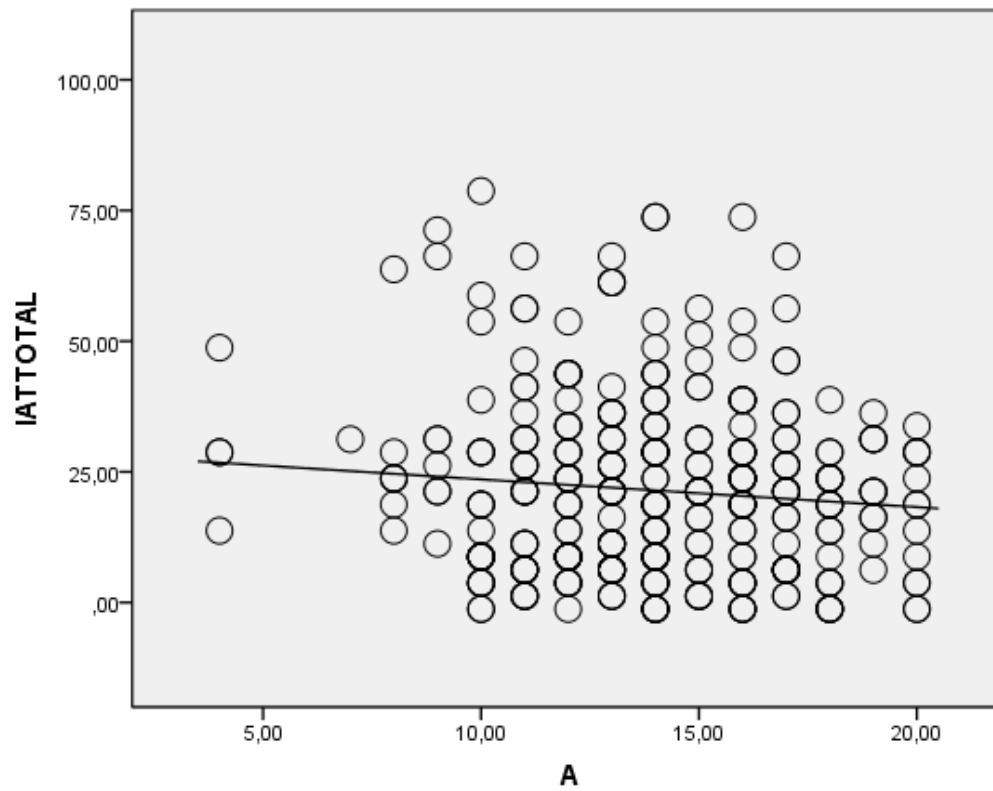
Relação O com IAT



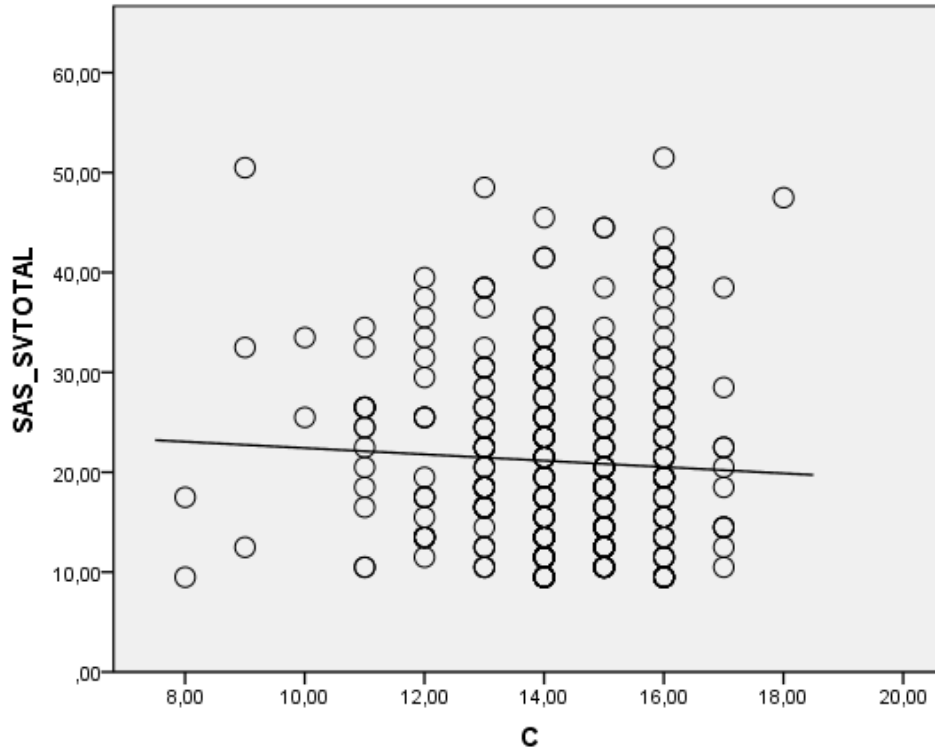
Relação A com SAS-SV



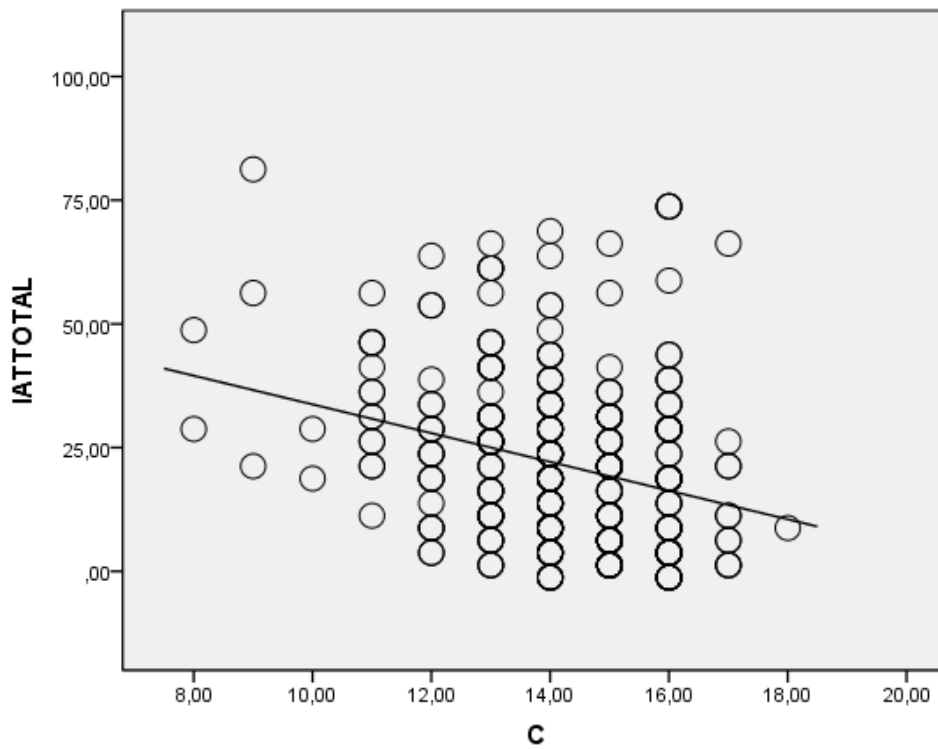
Relação A com IAT



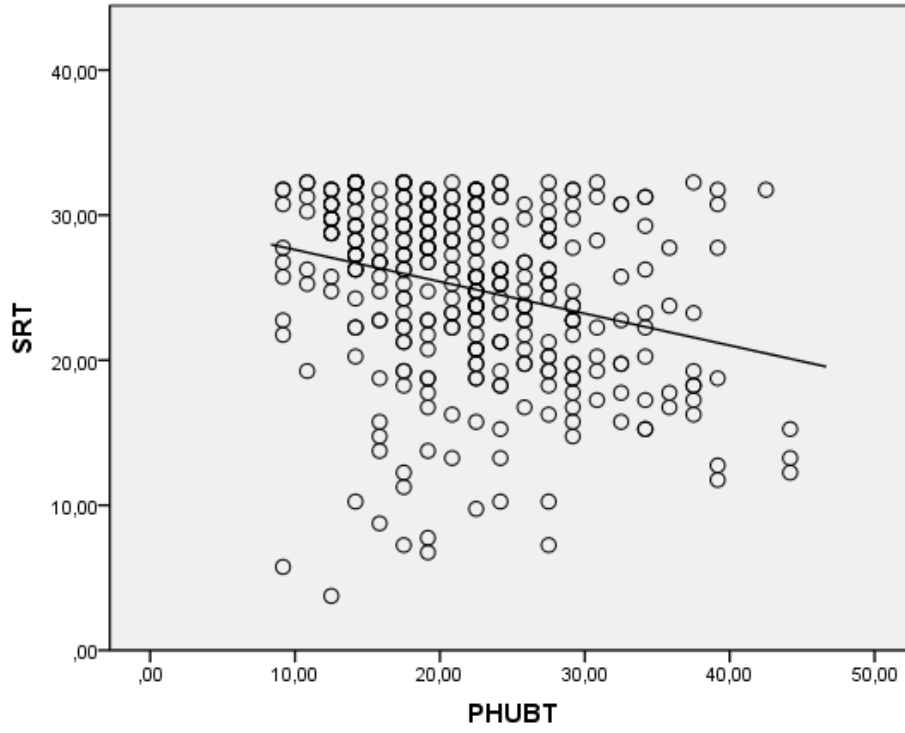
Relação C com SAS-SV



Relação C com IAT



Relação do Phubbing com SR



Anexo E – Revisão de Literatura

1. Introdução

Nos últimos anos, houve um grande crescimento do número de pessoas com acesso à Internet a nível mundial. O número de utilizadores por 100 pessoas aumentou 806% de 2000 a 2015 (Patrão & Sampaio, 2016). Em Portugal, houve um grande crescimento dos utilizadores da internet, em 2000 existiam 336.140 habitantes com acesso à internet e em 2014 já existiam 2.732.700 habitantes (PORDATA, 2016). Os dispositivos tecnológicos: *Desktop's*, portáteis, *tablets*, *smartphones*, e *smartwatches* também se tornaram cada vez mais acessíveis e populares. E, em 2009 a internet passou a ser usada por mais de metade da população portuguesa (Ponte, 2016), sendo que, em 2014 cerca de 65% dos agregados familiares tinham acesso à internet (INE, 2014).

Atualmente o *Smartphone* é o dispositivo mais utilizado para aceder à Internet de forma rápida. Em 2015, existiam 4,43 mil milhões de utilizadores deste dispositivo no mundo (Patrão & Sampaio, 2016). Na população portuguesa, isto é muito notório, mais de metade da população é utilizadora regular deste dispositivo, 68% dos portugueses possuidores de telemóvel utiliza *smartphone* (Marktest, 2016).

A Internet é uma ferramenta muito utilizada no dia-a-dia. É usada para pesquisas académicas, para socializar, para atividades de lazer, jogar sozinho ou *online*, fazer apostas, fazer compras *online*, consultar redes sociais onde é possível ver os acontecimentos mais recentes da vida de conhecidos e amigos, jogar jogos, criar eventos, trocar mensagens *online* (Patrão, Machado, Fernandes & Leal, 2015; Leal, 2016). Todavia, a internet também é muito utilizada no mundo profissional, aqui é necessário estar muitas horas *online*, produzir documentos, enviar e responder a e-mails, realizar pesquisas (Leal, 2016), e muitas vezes a atividade profissional, passa também pelas redes sociais. Desta forma, fica-se quase 24 horas conectado, seja por trabalho ou por lazer, vê-se sempre a vida através de um ecrã (Leal, 2016).

Está, certamente, a acontecer uma revolução tecnológica. A quarta revolução tecnológica, conhecida também como a revolução 4.0. Em que surgem nanotecnologias, neurotecnologias, robôs, inteligência artificial, biotecnologia, sistemas de armazenamento de energia, drones e impressoras 3D (Perasso, 2016). A quarta revolução tem o potencial de aumentar os níveis globais de rendimento e melhorar a qualidade de vida de populações inteiras. Estas são as populações que beneficiaram com a chegada do mundo digital - e a possibilidade

de fazer pagamentos, telefonar, e pedir um táxi a partir de um *Smartphone* (Perasso, 2016). Contudo, esta revolução poderá ser prejudicial ao ser humano, visto que se vive cada vez mais num mundo exclusivamente virtual. E isso não é o melhor para o ser humano, o ser humano não consegue viver só virtualmente, precisa do toque, do olhar e de estar com os outros (Patrão & Sampaio, 2016). Por esta razão, tem havido uma crescente problemática de patologias relacionadas com o uso da internet e também com a dependência aos dispositivos que se usa para aceder à mesma.

2. Dependência à Internet

O facto de a internet se ter massificado, de estar cada vez mais disponível e a forma como transformou a sociedade têm feito questionar se, em certos casos, a utilização da internet não será considerada patológica (Reis et al., 2016). O fenómeno do uso excessivo da internet tem várias terminologias. Assim, poderá ser conhecido por *Internet Addiction Disorder* (Goldberg, 1996; Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005), *Internet Addiction* (Young, 1996, 1998), *Pathological Internet Use* (Young, 1996, 1998; Petersen, Weymann, Chelb, Thiel, & Thomasius, 2009), *Internet abuse* (Gencer & Koc, 2012), *Compulsive Computer Use* (Black, Belsare, & Schlosser, 1999), *Compulsive Internet Use* (van den Eijnden, Spijkerman, Vermulst, van Rooij, & Engels, 2010), *Internet Dependency* (Lu, 2008; te Windt, 2011), *Excessive Internet Use* (Weinstein & Lejoyeux, 2010) *Problematic Internet Use* (Wang et al., 2011) ou ainda *Virtual Use* (Shapira et al., 2003) ou *Virtual Addiction* (Greenfield, 1999). Este novo fenómeno é um problema generalizado entre sujeitos de vários países e presente em diferentes sociedades com características distintas (Hasanzadeh, BeydoKnti, & Zahed, 2012). Tendo em conta a falta de consenso conceptual e terminológico (Pontes, 2013) esta dependência poderá ser descrita de várias formas (Pontes, 2013). Para Griffiths (1996), a dependência à internet é uma dependência comportamental, que envolve interações ente o individuo e o computador. Sendo que, os sintomas desta dependência se manifestam como dominância comportamental, alterações de humor, tolerância, abstinência e conflitos (Griffiths, 1996). Por outro lado, Young (1996), descreve esta dependência como uma perturbação do controlo dos impulsos sem a presença de uma substância. Para Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla e McElroy (2000) o uso excessivo da internet provoca o uso incontrolável da mesma, dificuldades sociais, ocupacionais e financeiras. Já Beard e Wolf (2001) focam-se mais nos problemas que surgem a nível psicológico, social, académico e ocupacional na vida do sujeito, como resultado do uso problemático da Internet. Apesar das diferentes terminologias atribuídas a estes comportamentos, o termo que parece ser

mais utilizado é o uso problemático da internet (UPI) (Patrão, Machado, Fernandes, & Leal, 2013). Este trata-se de um envolvimento em atividades através da Internet, de forma persistente e sem controlo, resultando na redução dos interesses, o que por sua vez irá carregar consequências emocionais, sociais e ocupacionais (Patrão et al., in press).

Alguns estudos apontam como uma das desvantagens para a saúde, o uso excessivo de internet, afirmando que esta poderá causar problemas emocionais e relacionais (Patrão & Sampaio, 2016). Deste modo, é importante compreender se o uso da internet não trouxe novas possibilidades de doença mental ou se é apenas um meio para uma psicopatologia se expressar, como a depressão e a ansiedade (Reis et al., 2016). É possível considerar-se duas perspetivas clínicas do uso problemático da Internet (UPI).

Numa primeira perspetiva, o UPI pode ser patológico, i.e., pode levar a dificuldades psicossociais, a um impedimento do funcionamento ocupacional (trabalho ou estudo) e das relações interpessoais (Reis et al., 2016). Nesta perspetiva o UPI é visto como uma variação de uma perturbação única, sendo a adição (Dackis & O'Brien, 2005) explicada do ponto de vista neurofisiológico. Ao considerar-se o UPI como uma adição, são considerados doentes aqueles que manifestem um padrão de utilização indiferenciada, abusiva e acompanhada de sintomas de dependência. Porém, os investigadores defendem que, tal só se verifica numa pequena percentagem de indivíduos (Widyanto & Griffiths, 2006).

Já noutra perspetiva, o UPI pode ser uma manifestação de categorias diagnósticas já existentes como expressão da forma de o sujeito interagir com o mundo real (Reis et al., 2016). Para Wölfling, Beutel, Dreier e Müller (2014), os indivíduos com UPI têm comportamentos semelhantes às perturbações de abuso de substâncias e comportamentos aditivos. Dos quais é importante destacar que o sujeito tem a mente excessivamente ocupada com atividades na Internet e/ou tem uma vontade incontrolável de estar *online*; há um aumento progressivo e notório do número de horas *online* (tolerância); irritabilidade e mal-estar no caso de não poder aceder à Internet (Privação); insistência em conectar-se à internet sem ter em conta as consequências adversas na sua vida; e perda de autocontrolo (Reis et al., 2016). Tendo isto em conta, a dependência é muito mais do que estar *online* durante muito tempo. Implica uma interação excessiva e descontrolada com as ferramentas tecnológicas e uma perda da capacidade de funcionar normalmente em sociedade. Por exemplo, a pessoa pode deixar de conseguir ir trabalhar por passar muito tempo *online* à noite; os jovens podem deixar de conseguir ir à escola, podem saltar refeições ou negligenciar os seus hábitos de higiene (Reis et al., 2016).

A utilização da internet, *smartphones*, redes sociais, jogos de vídeo e as apostas *online*, são comportamentos que são assimilados em sociedade e convertem o quotidiano num mundo inatingível (Reis et al., 2016). Contudo, estas práticas cibernáuticas são também comportamentos que poderão ser sérios riscos se houver um uso problemático das mesmas.

3. Smartphone e a sua Utilização

Atualmente, um dos dispositivos mais utilizados no mundo para aceder à internet é o *Smartphone* (Sozio et al., 2015; Know et al., 2013; Akin, Altundag, Turan & Akin, 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Kim et al., 2016; Patrão & Sampaio, 2016). A partir deste, consegue-se fazer muito mais do que chamadas. É possível utilizar diversas ferramentas não só as ferramentas de um telefone mas também as de um computador, de uma câmara fotográfica, de um rádio, de um GPS, de uma televisão e até de um multibanco. Para além das capacidades que o *smartphone* tem por si só, é possível instalar uma série de novas aplicações: aplicações de redes sociais (e.g. facebook, instagram, twitter, snapchat); aplicações de e-mail (e.g. Outlook, Gmail); aplicações de notícias (e.g. observador, publico, expresso, sapo noticias). Porém, as aplicações mais utilizadas são as aplicações de jogos e as aplicações de redes sociais (Karadag et al., 2015).

Com este dispositivo é possível ter uma maior flexibilidade no acesso à internet, este pode ser utilizado em qualquer lugar e a qualquer momento dando aos seus utilizadores mais jovens liberdade e privacidade para socializar e aceder a outro tipo de conteúdos sem a vigilância dos pais, professores ou outros (Mascheroni & Ólafsson, 2014). Com o *smartphone* é possível estar *online* 24 horas por dia, através de browsers, ou de aplicações. Desta forma, apesar de ser um instrumento que melhora e facilita o quotidiano em vários aspetos, influencia também negativamente a adição à internet que foi impulsionada para outro nível (Karadag et al., 2015).

Enquanto a popularidade dos *smartphones* vai aumentando, também as preocupações em relação ao seu uso excessivo têm aumentado. Visto que, o uso excessivo do *smartphone* pode trazer malefícios para o bem-estar psicológico, para as relações interpessoais e para a saúde física (Água, Patrão, & Leal, in press). Nas quais são destacadas perturbações musculoesqueléticas (Jonsson, Jhonson, Hagberg & Foreman, 2011; Kwon et al., 2013), problemas visuais, aumento dos níveis de agressividade, um elevado risco para o desenvolvimento de psicopatologias (e.g. perturbações do sono; perturbações do humor), e ainda problemas de

desinibição *online* (Akin, Altundag, Turan & Akin, 2014; Davey & Davey, 2014; Haug, et al., 2015; Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014; Kim et al., 2016; Küçer, 2008; Lee & Seo, 2014; Lee, Kang & Shin, 2015; Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufman & Grob, 2015; Zheng et al., 2014). Contudo, é importante acrescentar que o *smartphone* poderá ser utilizado como forma de gerir a solidão, sintomas depressivos, e sintomas de ansiedade. Deste modo, o *smartphone* poderá não ser o problema principal, mas sim um dos sintomas de uma perturbação previamente existente, tal como acontece no UPI (Chen et al., 2016; Karadag et al., 2015; Reis et al., 2016).

A dependência ao *smartphone* para Griffiths (1996), tal como a dependência à internet, poderá ser considerada uma adição tecnológica, sendo esta definida como uma dependência que envolve interações humano-máquina. A dependência ao *smartphone* é muito idêntica ao UPI (Lin et al., 2015), sendo que partilham alguns sintomas idênticos aos das dependências de substâncias (Kwon et al., 2013; Lin et al., 2015) que constam no DSM-5 (2014). Estes sintomas são: comportamento compulsivo, tolerância, abstinência e funcionamento comprometido (Lin et al., 2015).

Para além do que já foi referido, muitos dos efeitos adversos que os *smartphones* trouxeram, podem ser observados no quotidiano. É possível ver estas situações em vários contextos, nos transportes públicos, as pessoas ouvem música, jogam jogos *online*, veem séries e consultam as aplicações de redes sociais ou jornais (Água et al., in press); em casa, acabam por comunicar através de aplicações em vez de comunicarem diretamente (Patrão & Hubert, 2016); ou dormem com o *smartphone* ignorando o seu parceiro (Kwon et al., 2013; Roberts & David, 2016). As pessoas já não dão conta de que verificam o *smartphone*, sendo a sua utilização uma rotina parecida a escovar os dentes todos os dias (Anshari, Alas, Hardaker, Jaidin, Smith, & Ahad, 2016).

Por outras palavras, o uso excessivo do *smartphone* poderá interferir com aspetos da vida diária, sendo que quem faz um uso excessivo deste dispositivo, poderá começar a desenvolver comportamentos inadequados em diversos contextos (Kim et al., 2016). Podendo também prejudicar as suas relações interpessoais, com conhecidos, colegas de trabalho, amigos ou familiares (Kim et al., 2016). Porém, há que ter em conta que nem todos os utilizadores de *smartphone* ficam dependentes do mesmo (Kim et al., 2016). Assim, a dependência do *smartphone* só é desenvolvida quando existem alguns fatores pré-existentes que aumentam a probabilidade de um indivíduo desenvolver a mesma (Hawi & Samaha, 2016; Young, 1998).

Um dos fatores que pode influenciar significativamente o desenvolvimento desta dependência são os traços de personalidade (Kim et al., 2016).

4. Modelo *Big Five*

As definições de personalidade são múltiplas, embora a maioria das perspectivas considerem a personalidade como um conjunto de características consistentes e contínuas ao longo do tempo (Antunes, 2008). A personalidade é formada pelos traços de personalidade, estes são predisposições gerais que influenciam as reações, atitudes, comportamentos, escolhas e hábitos das pessoas em determinadas situações. Estes traços estão sempre presentes, sendo estáveis e consistentes ao longo do tempo (Antunes, 2008). O que permite prever o comportamento das pessoas a longo prazo (Lima, 1997).

Quando surgiu o modelo dos *Big Five*, foi possível uma organização hierárquica de 5 dimensões da personalidade: o Neuroticismo (N), a Extroversão (E), a Abertura à Experiência, a Amabilidade (A) e a Conscienciosidade (C) (McCrae & John, 1992).

Na primeira dimensão, N, permite qualificar os sujeitos num contínuo entre a adaptação e a instabilidade emocional (Antunes, 2008). As pessoas calmas, relaxadas, seguras e estáveis conseguem ultrapassar situações de *stress* sem ficarem descompensadas. Já as pessoas com possibilidade de ficarem desajustadas perante estas situações são excessivamente preocupadas, inseguras, hipocondríacas, com ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas tendo respostas de *coping* desadequadas (Antunes, 2008). As pessoas com este traço mais presente têm uma maior tendência para desenvolver psicopatologias (Costa & McCrae, 1992).

A segunda dimensão, E, inclui um conjunto de traços (Costa & McCrae, 1992). Desta forma, esta dimensão possibilita ver a quantidade e intensidade das interações sociais, a necessidade de estimulação, a disposição de alegria, a energia, o otimismo, o gosto pela diversão e a sociabilidade. Assim, tendo em conta esta dimensão, as pessoas poderão ter uma postura mais afirmativa e ativa ou podem ter uma postura mais discreta, reservada e orientada para a tarefa (Antunes, 2008).

A terceira dimensão, O, centra-se na tolerância e exploração daquilo que não lhe é familiar. Oscilando entre sujeitos criativos, curiosos perante o mundo interno e externo, dispostos a aceitar novos desafios e valores menos convencionais, experimentando várias emoções; e sujeitos mais convencionais, conservadores que preferem aquilo que conhecem e têm interesses limitados (Lopes, 2008). As pessoas com este traço muito presente são criativas,

e sensíveis à arte e à beleza, tendo por isso uma vida emocional muito rica e complexa, são intelectualmente curiosos (McCrae & Costa, 1985). Embora, estes traços sejam desejáveis, nem sempre por estarem presentes, significa que as pessoas tenham uma boa saúde mental (McCrae & Costa, 1992).

A, a quarta dimensão é uma dimensão de comportamento interpessoal, tal como E (McCrae & Costa, 1992). Quando este traço está muito presente, as pessoas são amáveis, sentimentais, bondosas, altruístas, confiáveis, empáticas, dispostas a perdoarem, e cooperantes (McCrae & Costa, 1992). Já as pessoas em que este traço não está muito presente são pessoas cínicas, calculistas, opositores, desagradáveis, desconfiadas, pouco cooperativas e céticas (McCrae & Costa, 1992).

Por último, C, diz respeito ao grau de organização, persistência e orientação para os objetivos. Assim, pessoas com este traço mais presente são mais motivados, determinados, perseverantes, sendo que, normalmente as pessoas com mais C têm maior sucesso académico (McCrae & Costa, 1992). Por outro lado, pessoas com este traço pouco presente são mais preguiçosos, despreocupados e têm pouca força de vontade (Lima & Simões, 2003; Lima & Simões, 1995).

Existem traços de personalidade que podem ser factores de risco para o desenvolvimento de uma dependência *online* (Buckner, Castille, & Sheets, 2012; Kuss et al., 2013; Launders & Lounsbury, 2006; Ryan & Xenos, 2011). Porém, alguns dos traços de personalidade podem ser considerados fatores de proteção (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, & Van de Mheen, 2013).

O traço C permite que as pessoas sejam auto-disciplinadas, cautelosas, motivadas e lutem pelo sucesso (Costa & McCrae, 1992). Deste modo, conseguem controlar o uso que fazem da Internet (e.g. Kuss et al., 2013; Kuss, Shorter, van Rooij, van de Mheen, & Griffiths, 2014; Rahmani & Lavasani, 2011; Randler, Horzum, & Vollmer, 2014; Servidio, 2014) e consequentemente do *smartphone* nos seus vários contextos: profissional, familiar, ou em situações mais prazerosas (Randler et al., 2014). Desta forma, indivíduos com menores níveis de conscienciosidade podem desenvolver mais dependência à internet (Kayaş et al., 2016).

As pessoas com o traço A menos presente, têm tendência a ter comportamentos agressivos e hostis (Costa & McCrae, 1992; Zuckerman, 2002), podendo adotar mais este tipo de comportamentos em contexto *online*, uma vez que, em contextos reais era mais prejudicial e poderia ter mais consequências negativas (Kuss et al., 2013). Assim as pessoas com este traço

pouco vincado podem ter mais propensão a desenvolver dependência à internet (Anderson, 2008; Hwang et al., 2014; Kayış et al., 2016; Kuss et al., 2014; Randler et al., 2014; Servidio, 2014) e conseqüentemente ao *smartphone*. Porém, se A estiver mais presente, será mais difícil desenvolverem esta dependência. Portanto, também A poderá ser visto como um fator de proteção, ou seja, quanto mais presente estiver este traço, menor será a probabilidade do sujeito desenvolver comportamentos dependentes (e.g. Durak & Senol-Durak; Hwang et al., 2014; Kayış et al., 2016).

O traço E quando mais presente faz com que as pessoas tenham mais comportamentos ativos e assertivos para atingirem os seus objetivos de vida (Costa & McCrae, 1992). Assim, as pessoas extrovertidas podem ter um interesse reduzido por estabelecer relações *online* (Kayış et al., 2016) visto que, para eles as relações próximas e estabelecidas na vida real são mais satisfatórias (McCrae & John, 1992). Já os indivíduos com este traço menos presente têm mais probabilidade de desenvolver uma dependência da internet e do *smartphone* por terem menos comportamentos ativos em sociedade (Mottram & Fleming, 2009). Portanto, os indivíduos extrovertidos podem usar a internet a um nível relativamente baixo e a dependência à internet não se desenvolve (e.g. Andreasen et al., 2013; Buckner et al., 2012; Jan, Li & Sui, 2014; Kayış et al., 2016). Contudo, há estudos que revelam o contrário, ou seja, pessoas com maiores níveis de extroversão podem usar mais frequentemente as redes sociais como o *facebook* e por isso mostrarem maiores níveis de adição à internet e ao *smartphone* (e.g. Hwang et al., 2014; Kuss et al., 2014; Rahmani & Lavasani, 2011). Portanto, ainda não existe um consenso em relação a este traço de personalidade.

O traço O é um pouco ambivalente. Os indivíduos com este traço muito presente são muito criativos, têm altos níveis de interesse e curiosidade por coisas novas (Costa & McCrae, 1992; Johnson & Ostendorf, 1993). Por este motivo, tanto a vida virtual como a vida real podem dar a estes indivíduos oportunidades atrativas para satisfazer a sua curiosidade e interesse (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2010; Kuss et al., 2013). No entanto, não há acordo entre os investigadores. Há investigadores que dizem existir uma relação negativa entre este traço e a dependência à internet, visto que, estes indivíduos preferem mais contactos presenciais e não tanto os virtuais, uma vez que, preferem vivências mais realísticas, e por este motivo não desenvolvem dependência à internet (Durak & Senol-Durak, 2014; Kayış et al., 2016; Randler et al., 2014; Servidio, 2014). Por outro lado, há investigadores que pensam existir uma relação positiva e significativa entre este traço e o desenvolvimento da dependência à internet (e.g. Hwang et al., 2014; Kuss et al., 2013; Rahmanig & Lavasani, 2011). Tendo isto em conta, a

mesma ambivalência irá existir para o desenvolvimento da dependência do smartphone. Porém, o traço de abertura à experiência poderá ser considerado um fator protetor, visto que, a vida real e a vida virtual proporcionam oportunidades para satisfazer a sua curiosidade e interesse e por isso não desenvolvem uma dependência.

Por último, N poderá provocar uma maior instabilidade emocional e por isso aumentar o risco do desenvolvimento de dependências *online* (e.g. Kuss et al., 2013; Mehroof & Griffiths, 2010). Indivíduos com este traço muito presente evitam o contacto face a face, e têm estratégias de *coping* erróneas para enfrentar emoções negativas, não lidando de forma apropriada com as mesmas (Carver & Connor-Smith, 2010). Logo, acabam por preferir comunicar através da internet (e.g. Rahmani & Lavasani, 2011; Yan et al., 2014) e consequentemente através de alguns dispositivos (*smartphone*, *tablet*, computadores). Deste modo, este traço poderá ser um fator de risco para o desenvolvimento de dependências (Kuss et al., 2013; Kayış et al., 2016).

O desenvolvimento de uma dependência tráz grandes consequências, tanto para o individuo dependente, como também para os que o rodeiam e por isso muitas vezes as relações interpessoais são afetadas negativamente (Karadag et al., 2015; Kim et al., 2016; Roberts & David, 2016).

5. Satisfação na Relação Amorosa

Ao longo da vida são estabelecidas e construídas várias relações que poderão ser mais ou menos duradouras. De todas as relações a que tem mais impacto é a relação amorosa (Lopes, 2012). E por ser a relação que tem mais impacto é também a relação que dá mais “trabalho” a manter. Existem vários fatores que podem influenciar negativamente a satisfação nesta relação: conflitos, medos, não satisfação sexual, cansaço devido ao emprego e às tarefas domésticas, falta de tempo para serem um casal e ainda o modo como o tempo de casal é vivido (Lopes, 2012).

A satisfação na relação é um constructo muito complexo (Rust, Golombok & Collier, 1988) devido às inúmeras variáveis implícitas que têm de ser tidas em conta: características da personalidade dos elementos do casal, experiências que cada um trás das suas famílias de origem, e ainda a forma como o relacionamento foi construído (Wagner & Falcker, 2001). 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, estes têm de estar presentes um para o outro, não só na presença um do outro mas sim conectados, i.e., têm de estar focados um no outro sem que haja distrações externas ou internas (Leggett & Rossouw, 2014). Contudo, nos dias de hoje, as relações são cada vez mais invadidas. As distrações causadas pelo *smartphone* (notificações, jogos, SMS, chamadas, emails, entre outras) e os consequentes comportamentos de *Phubbing* fazem com que isto nem sempre seja possível, acabando por prejudicar a relação do casal (Roberts & David, 2016). A expressão *Phubbing* resulta da junção de duas palavras inglesas, telefone – *phone* e ignorar – *snubbing*.

O *Phubbing* pode ser descrito como a ação de ignorar a situação em redor por se estar concentrado no *smartphone* ignorando o momento presente (Ugur & Koc, 2015). Ou seja, durante uma conversa com outra pessoa (ou pessoas) o outro está com o seu telemóvel/*smartphone* na mão não prestando atenção à conversa e evitando as relações interpessoais (Karadag et al., 2015; Haigh, 2015; Roberts & David, 2016), o que acaba por ter consequências negativas para as mesmas.

Dadas as características do smartphone, o *phubbing* é uma perturbação que envolve muitas adições, tendo por isso uma estrutura multi-dimensional, i.e., tem as dimensões da dependência ao telemóvel, dependência à internet, dependência das redes sociais e ainda a dependência do jogo. Todas estas adições têm uma estrutura complexa (Karadag et al., 2015).

O conceito de *phubbing*, ainda não foi muito estudado, desta forma é importante explicar alguns fatores (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Um dos fatores que parece mais importante referir é o medo de perder algo (*fear of missing out – FoMO*), este é descrito como o medo, preocupação e ansiedade que a pessoa pode ter na relação por não estar contactável com os eventos, experiências, e conversas que estão a acontecer nos seus círculos sociais, este medo incapacita a pessoas por despertar as suas inseguranças e tem sido associado ao uso persistente do *smartphone* (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013; Carbonell, Oberst & Beranuy, 2013).

Como já foi visto, o *Phubbing* é um comportamento que poderá ter impactos negativos na relação com os outros causando problemas como a inibição interpessoal e problemas no desenvolvimento de confiança (Przybylski & Weinstein, 2013), o que por sua vez, poderá influenciar a relação entre parceiros numa relação amorosa, a satisfação com essa relação e ainda o sentimento de bem-estar pessoal (Roberts & David, 2016).

O tempo passado com as tecnologias, nomeadamente no *smartphone* poderá reduzir as interações significativas entre parceiros, não estando tão presentes nas conversas ou a partilhar o seu tempo um com o outro devido ao mesmo. Assim, como já foi dito, acabam por haver menores níveis de satisfação com a relação amorosa, podendo levar à rutura da mesma (Roberts & David, 2016). Posto isto, os conflitos causados pelo uso do *smartphone* ou de outras tecnologias medeiam o impacto que os comportamentos de *phubbing* poderão ter na satisfação da relação amorosa.

Portanto, os telemóveis e *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, para além de as pessoas se poderem tornar dependentes de redes sociais, jogo *online*, Internet e/ou *smartphone*, este também poderá ter um impacto muito negativo nas relações humanas, nomeadamente nas relações amorosas.

Referências

- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (in press). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa.
- Akin, A., Altundag, Y., Turan, M., & Akin, U. (2014). The validity and reliability of the turkic version of the smart phone addiction scale-short form for adolescent. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 74-77. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.157.
- American Psychiatric Association (2014). *DSM-V: Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (5ª Ed. Revista). Lisboa: Climepsi Editores.
- Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90e99.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, J., Jaidin, M., Smith, A. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719-727. Doi:10.1016/j.chb.2016.07.063.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839-844.
- Buckner, J., Castille, C., & Sheets, T. (2012). The Five Factor Model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*. Doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014.

- Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: a risk for addiction or a necessary tool. *Principles of Addiction*, 1, 901-909. Doi: 10.1016/B978-0-12-398336-7.00091-7.
- Carver, C. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704. Doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352.
- Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2016). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 55, 856-866. Doi:10.1016/j.chb.2015.10.030
- Ching, S. et al. (2015). Validation of a Malay version of the smartphone addiction scale among medical students in Malaysia. *Plos One*, 10(10). Doi:10.1371/journal.pone.0139337
- Chotpitayasunondh, V. & Douglas, K. (2016). How “phubbing” becomes the norm: the antecedentes and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. Doi:10.1016/j-chb.2016.05.018
- Costa, P. & McCrae, R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Coutinho, T. (2014). *Preditores do desejo sexual e evolução do desejo e motivações sexuais em função da duração do relacionamento numa amostra masculina*. (Dissertação de mestrado). Universidade do Porto, Porto.
- Cruz, A. (2011). *O Cyberbullying no contexto português*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de ciências sociais e humanas, Lisboa.
- Dackis, C. & O'Brien, C. (2005). Neurobiology of addiction: treatment and public policy ramifications. *Nature neuroscience*, 8, 1431 - 1436. Doi:10.1038/nn1105-1431
- Davey, S. & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in indian adolescents: a mixed method study by sistematic-review and meta-analysis approach. *International Journal of Preventive Medicine*, 5(12).
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and Reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*. 24(3), 226-234. Doi: 10.5455/bcp.20140710040824
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2014). Which personality traits are associated with cognitions related to problematic Internet use?. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(3), 206-218. Doi: 10.1111/ajsp.12056
- Gencer, S., & Koc, M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to Internet usage patterns and demographics. *Journal of Educational Technology & Society*, 15, 25-36.
- Greenfield D. (1999) *Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks and those who love them*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. Disponível em: <http://www.psycom.net/iasg.html>
- Haigh, A. (2015). Stop phubbing. Disponível em: <http://stopphubbing.com>.
- Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., & Zadeh, D. (2012). The prevalence of internet addiction among university students: A general or specific problem. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2(5), 5264-5271.
- Haug, S., Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. Doi: 10.1556/2006.4.2015.037
- Hawi, N. & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers in human behavior*, 98, 81-89. Doi: 10.1016/j.compedu.2016.03.007
- Hwang, J. et al. (2014). Shared psychological characteristics that are linked to aggression between patients with Internet addiction and those with alcohol dependence. *Annals of general psychiatry*, 13(1), 6. Doi: 10.1186/1744-859X-13-6
- INE. (2014). Sociedade da informação e do conhecimento: Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias. Instituto nacional de estatística. Disponível em: <file:///C:/Users/Joana/Downloads/06IUTICF2014.pdf>
- Johnson, J. A., & Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the abridged big five dimensional circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 563. Doi: 10.1037//0022-3514.65.3.563
- Jonson, P., Johnson, P., Hadberg, M. & Forsman, M. (2011). Thumb joint movement and muscular activity during mobile phone texting. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 21, 363-370. Doi: 10.1016/j.jelekin.2010.10.007
- 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
- Kayış, A., Satici, S., Yilmaz, M., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioglu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40. Doi: 10.1016/j.chb.2016.05.012
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J., & Chung, Y. (2014). Development of korean smartphone addiction proneness scale for youth. *Plos One*. Doi:10.1371/journal.phone.0097920.
- Kim et al. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *Plos One*, 11(8). Doi:10.1371/journal.pone.0159788

- Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., & Yen, C. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733. doi: 10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54
- Ko, C., Yen, C., Yen, F., Chen, C. & Chen, C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1-8. Doi: 10.1016/j.eurpsy.2010.04.011
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. Doi: 10.3390/ijerph8093528
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959–966. Doi: 10.1016/j.chb.2012.12.024
- Kuss, D., van Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996. Doi:10.1016/j.chb.2013.04.002
- Kuss, D., Shorter, G., van Rooij, A., van de Mheen, D., & Griffiths, M. (2014). The internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312-321. Doi: 10.1016/j.chb.2014.07.031
- 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
- Kwon, M. et al. (2013) Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2). Doi: 10.1371/journal.pone.0056936
- Leal, I. (2016). Prefácio. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XIX-XXII). Lisboa: Pactor.
- Lee, S., Kang, H. & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*, 58(2), 220–226. Doi: 10.1080/00140139.2014.967311
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S., & Wanbok, C. (2014). The SAMS: smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*. 38. Doi: 10.1007/s10916-013-001-1.
- 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.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J.F., Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. Doi: 10.1007/s10964-014-0176-x.

- Lima, M. (1997). *NEO-PI-R – Contextos teóricos e psicométricos, “ocean” ou “iceberg”?*. (Tese de Douturamento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Lima, M. & Simões, A. (1998). Aplicações clínicas do modelo dos cinco fatores. *Psiquiatria clínica*, 19(1), 21-30.
- Lima, M. & Simões, A. (2003). Inventário de personalidade NEO revisto (NEO-PI-R). In M. Gonçalves, M. Simões, L. Almeida & C. Machado, *Avaliação psicológica: instrumentos validados para a população portuguesa*, volume I (pp. 15-32). Coimbra: Quarteto.
- Lin et al. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via mobile application (App). *Journal of Psychiatric*. 65, 139-145. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2015.04.003.
- Lin, Y., Chang, L., Lee, Y., Tseng, H., Kuo, T., & Chen, S. (2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *Plos One*. 9(6). Doi: 10.1371/journal.pone.0098312.
- Lopes, V. (2008). *Personalidade e ajustamento emocional na infertilidade*. (Dissertação de mestrado). ISPA, Lisboa.
- Lopes, B. (2012). *Um olhar sobre as relações amorosas: satisfação conjugal, intimidade e satisfação sexual*. (Dissertação de mestrado). ISPA, Lisboa.
- Lopez-Fernandez, O. (2015). Short version of the smartphone addiction scale adapted to spanish and french: towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Additive Behaviors*. Doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.013
- Lu, H-Y. (2008). Sensation-Seeking, Internet Dependency, and Online Interpersonal Deception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 227-231. Doi: 10.1089/cpb.2007.0053
- Markteste. (2016). *Smartphone continua a crescer em Portugal*. Disponível em: <http://www.marktest.com/wap/a/n/id~2046.aspx>.
- Mascheroni, G., & Ólafsson, K., (2014). Net children go mobile: cross-national comparisons. Milano: Educatt. Disponível em http://netchildrengomobile.eu/ncgm/wpcontent/uploads/2013/07/NCGM_D3.3_Crossnational_report.pdf (consultado em 19 de Abril de 2017).
- Marôco, J. (2010). Variáveis, populações e amostras. In J. Marôco, *Análise estatística com o pasw statistics* (pp.21-29). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- McCrae, R. & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model: Issues and applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- 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.

- Mehroof, M. & Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 313-316. Doi: 10.1089/cyber.2009.0229.
- Mottram, A. & Fleming, M. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychology Behavior*, 12(3), 319-21. Doi: 10.1089/cpb.2007.0170.
- 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.
- Patrão et al. (in press). A controvérsia atual sobre a utilização problemática da Internet (UPI) como um fim ou meio: Uma revisão da literatura. *Revista Psicologia da Criança e do Adolescente*.
- Patrão, I., Machado, M., Fernandes, P. & Leal, I. (2015). Jovens e internet: relação com o bem-estar psicológico, isolamento social e funcionamento familiar. *Atas do 13º Colóquio de Psicologia e Educação*, 241-249.
- Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). *Dependências Online: O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor.
- Patrão, I & Hubert, P. (2016). Os comportamentos e as preferências online dos jovens portugueses: o jogo online e as redes sociais. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.97-116). Lisboa: Pactor.
- Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). Introdução. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.XXIII-XXV). Lisboa: Pactor.
- Petersen, K., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., & Thomasius, R. (2009). Pathological internet use - epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschritte Der Neurologie- Psychiatrie*, 77, 263-271. Doi: 10.1055/s-0028-1 109361
- Perasso, V. (2016). O que é a 4ª revolução industrial - e como ela deve afetar nossas vidas. *BBC*. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/geral-37658309>
- Ponte, C. (2016). Um desafio dos tempos modernos: A internet e as novas gerações. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.1-19). Lisboa: Pactor.
- Pontes, H. (2013). A dependência à internet: Fundamentação empírica, teórica e clínica – da psicologia e psicometria à ciber-psicologia. (Dissertação de Mestrado). ISPA, Lisboa.
- 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.
- Pordata. (2016). *Assinantes com acesso à internet*. Disponível em: <http://www.pordata.pt/Portugal/Assinantes+do+acesso+à+Internet-2093>.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. Doi:10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Rahmani, S., & Lavasani, M. (2011). The relationship between internet dependency with sensation seeking and personality. *Procedia-Social Behavior in Sciences*, 30, 272-277. Doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.054
- Randler, C., Horzum, M. B., & Vollmer, C. (2014). Internet addiction and its relationship to chronotype and personality in a Turkish university student sample. *Social Science Computer Review*, 32(4), 484-485.
- Reis et al. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio, *Dependências Online: O poder das tecnologias* (pp.151-167). Lisboa: Pactor.
- 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
- Rust, J., Golombok, S., Collier, J. (1988). Marital problems and sexual dysfunction: How are they related? *British Journal of Psychiatry*, 152, 629-631.
- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664. Doi: 10.1016/j.chb.2011.02.004
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. Doi: 10.1016/j.chb.2014.02.024
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Jr., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272. Doi: 10.1016/S0165-0327(99)00107-X
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression & Anxiety*, 17(4), 207-216. doi: 10.1002/da.10094
- Sozio et al. (2015). Children and Internet use: A comparative analysis of Brazil and seven European countries. *Eukidsonline*.
- te Wildt, B. T. (2011). Internet dependency: Symptoms, diagnosis and therapy. In K. Cornelius & D. Hermann (Eds.), *Virtual worlds and criminality*, (pp. 61-78). Berlin, Germany: Springer.
- 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
- van den Eijnden, R. M., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., & Engels, R. E. (2010). Compulsive internet use among adolescents: Bidirectional parent-child

relationships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77-89. Doi: 10.1007/s 10802-009-9347-8

- Wagner, A., & Falcke, D. (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade: Uma revisão teórica sobre o tema. *Psicologia Clínica*, 13(2), 1-15. Doi:10.1590/S0102-37722010000300015
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *Plos One*, 6, 5. Doi:10.1371/journal.pone.0019660
- Weibel, D., Wissmath, B., & Groner, R. (2010). Motives for creating a private website and personality of personal homepage owners in terms of extraversion and heuristic orientation. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4(1). Disponível em: <http://cyberpsychology.eu/article/view/4234/3278>.
- Weinstein A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. Doi: 10.3109/00952990.2010.491880
- Widyanto, L. & Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of mental Health and Addiction*, 4, 31-51. Doi: 10.1007/s11469-006-9009-9
- Wölfing, K., Beutel, M., Dreier, M., & Müller, K. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: A clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *Bio Med Research International*. Doi:10.1155/2014/425924
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and Internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30, 3–11. Doi: 10.1002/smi.2490
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
- 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 clients. In K.Young & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. (pp. 19-34). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Zheng et al. (2014). Association between mobile phone use and inattention in 7102 Chinese adolescents: a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14. Doi: 10.1186/1471-2458-14-1022
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors*, 64, 42-48. Doi: 10.1016/j.addbeh.2016.08.009

Zuckerman, M. (2002). Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire (ZKPQ): An alternative five factorial model. In B. DeRaad, and M. Perusini (Eds.), *Big Five Assessment* (pp. 377 - 396). Seattle: Hogrefe and Huber Publishers.