



ISPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

***PARTNER PHUBBING, ADICÇÃO ÀS REDES SOCIAIS E
VINCULAÇÃO NA RELAÇÃO AMOROSA***

Marta Cavaco Calheiros

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR RUI MIGUEL COSTA

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR RUI MIGUEL COSTA

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2019

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor Rui Costa, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Agradeço ao meu orientador Prof. Doutor Rui Costa, pela disponibilidade, apoio, sabedoria e atenção sempre dispensadas no decorrer deste processo.

Aos meus pais, pelo amor incondicional, fonte de motivação e inspiração, pela presença constante, pela absoluta firmeza com que sempre me apoiaram e por me terem possibilitado a oportunidade de aprender.

A todos os amigos e colegas, pela força, confiança e carinho extra que dispensaram neste período. Um enorme obrigada à Marisa pelas horas partilhadas durante estes seis anos e pelo apoio e incentivo constantes.

E, por fim, mas não menos importante, ao Ivo, por tudo aquilo que não dá para exprimir por palavras.

Resumo

O *partner phubbing* é descrito como o ato de usar ou ser distraído pelo *smartphone* enquanto se está na companhia do parceiro. Um dos objetivos do presente estudo é analisar as consequências do *partner phubbing* e da adicção às redes sociais na satisfação relacional, bem como explorar as intercorrelações entre a vinculação insegura, adicção às redes sociais, *partner phubbing* e satisfação relacional. O estudo conta com uma amostra de 207 indivíduos (106 mulheres e 101 homens). Utilizou-se um Questionário Sociodemográfico, o Teste de Adicção às Redes Sociais, a Escala *Partner Phubbing*, a Escala de Satisfação Relacional e o Questionário de Experiências com Relações Próximas. Os resultados revelaram associações negativas entre 1) o *partner phubbing* e a satisfação relacional, 2) entre a adicção às redes sociais e a satisfação relacional e entre 3) a vinculação insegura (preocupada e evitante) e a satisfação relacional. Houve associações positivas entre o *partner phubbing* e a adicção às redes sociais do próprio, e entre a vinculação preocupada e a adicção às redes sociais. Foi possível observar o efeito mediador da vinculação preocupada na relação entre a adicção às redes sociais e a satisfação relacional, na subamostra feminina. No presente estudo verificou-se que, em ambos os sexos, o *partner phubbing*, insatisfação na relação do próprio e maior grau de adicção às redes sociais do próprio se encontram interrelacionados.

Palavras-chave: *Partner Phubbing*, Adicção às Redes Sociais, Satisfação Relacional, Vinculação Insegura

Abstract

Partner phubbing is described as the act of using or being distracted by the smartphone while in the company of the partner. The present study examined the interrelations between partner phubbing, addiction to social media, relationship satisfaction and insecure attachment. This study has a sample of 207 individuals (106 women and 101 men). For this study, a Sociodemographic Questionnaire, the Addiction to Social Media Test, the Partner Phubbing Scale, the Relationship Satisfaction Scale, and the Experiences with Close Relationship Questionnaire, were used. The results show negative associations between 1) partner phubbing and relationship satisfaction, 2) between addiction to social media and relationship satisfaction, and 3) between insecure attachment (anxiety or avoidance) and relationship satisfaction. There were positive associations between partner phubbing and addiction to (own) social media, and between avoidant attachment and addiction to social media. Anxious attachment mediated the relationship between addiction to social media and relationship satisfaction, in the feminine subsample. In the present study, it was confirmed that, in both genders, partner phubbing, dissatisfaction with the relationship and a higher degree of addiction to their social media, are interrelated.

Keywords: Partner Phubbing, Addiction to Social Media, Relationship Satisfaction, Insecure Attachment

Índice

Introdução	1
Método	6
Participantes	6
Material	6
Procedimento	9
Resultados	10
Discussão	17
Referências	22
Anexos.....	27

Lista de Anexos

Anexo I – Revisão de Literatura

Anexo II – Questionário Online (versão feminina)

Anexo III – Questionário Online (versão masculina)

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Estatísticas descritivas (amostra total)

Tabela 2 – Testes t comparando a amostra feminina e masculina relativamente às variáveis de interesse

Tabela 3 – Matriz de correlações (amostra feminina)

Tabela 4 – Matriz de correlações (amostra masculina)

Tabela 5 – Matriz de correlações (amostra total)

Tabela 6 – Regressão Linear (método para trás) predizendo a satisfação na relação a partir da adicção às redes sociais e do *partner phubbing* (amostra feminina)

Tabela 7 – Regressão Linear (método para trás) predizendo a satisfação na relação a partir da adicção às redes sociais e do *partner phubbing* (amostra masculina)

Tabela 8 – Regressão Linear (método para trás) predizendo a satisfação na relação a partir da adicção às redes sociais e do *partner phubbing* (amostra total)

Lista de Abreviaturas

IAT – Internet Addiction Test

Pphubbing – Partner Phubbing

ERP – Questionário de Experiências com Relações Próximas

Introdução

Os *smartphones* tornaram-se cada vez mais essenciais na vida dos indivíduos, não só por poderem ser transportados para qualquer lugar, mas também por possuírem uma ampla gama de recursos, como a capacidade de aceder à internet, a aplicativos de jogos e de redes sociais (Karadağ et al., 2016). Apesar das muitas vantagens proporcionadas pela portabilidade e multifuncionalidade do *smartphone*, todos estes recursos causam uma preocupação nova e crescente na vida real, o *phubbing* (David & Roberts, 2017). *Phubbing* é a junção das palavras “phone” e “snubbing”, e pode ser definido pelo ato de um indivíduo olhar para o seu telemóvel e estar concentrado nele durante uma conversa com outro ou outros indivíduos, evitando a comunicação interpessoal (Roberts & David, 2016). Assim, o *smartphone* com o seu potencial de intervir nas relações interpessoais, torna o *phubbing* uma ocorrência muito provável (David & Roberts, 2017), chamando-se *partner phubbing* quando o acima ocorre quando se está na companhia do cônjuge ou do parceiro, ignorando-o com o *smartphone* (Roberts & David, 2016). Um “phubber” pode ser definido como a pessoa que começa a desprezar alguém numa situação social, prestando atenção ao seu *smartphone*, e um “phubbee” pode ser definido como a pessoa que é ignorada numa situação social por alguém que usa ou verifica o seu *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a). Chotpitayasunondh e Douglas (2018a) sublinham ainda a ideia de que as pessoas podem ser “phubbers” e “phubbees” ao mesmo tempo, uma vez que ignorar os parceiros de interação em favor de um *smartphone* pode fazer com que os comportamentos de *phubbing* sejam recíprocos.

O *phubbing* é um problema que compartilha semelhanças com um grande número de dependências, assim, considera-se que o *phubbing* é um sistema multidimensional, sendo que as suas dimensões são: 1) adicção ao *smartphone*, 2) adicção à internet, 3) adicção às redes sociais e 4) adicção aos jogos (Karadağ et al., 2015). Embora não haja evidências suficientes relacionadas com este fenómeno, algumas pesquisas investigaram os antecedentes do comportamento do *phubbing*, sendo que o determinante mais comum parece ser a adicção ao *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Davey et al., 2018; Karadağ et al., 2015; Krasnova, Abramova, Notter & Baumann, 2016). Outros preditores foram encontrados para predizer o vício no *smartphone* que, por sua vez, prediz o comportamento do *phubbing*, como a adicção à internet (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Davey et al., 2018; Karadağ et al., 2015), a adicção aos jogos (Karadağ et al., 2015) e a adicção às redes sociais (Balta, Emirtekin, Kircaburun & Griffiths, 2019; Karadağ et al., 2015).

As redes sociais são uma parte cada vez mais importante da vida das pessoas (Carpenter & Spottswood, 2013), e estão a mudar profundamente o modo como as relações românticas são vivenciadas (Van Ouytsel, Van Gool, Walrave, Ponnet & Peeters, 2016). Andreassen (2015) definiu a pessoa que tem adicção às redes sociais como sendo alguém que está excessivamente preocupado com as redes sociais, sendo acompanhado por uma forte motivação para usá-las e dedicar-lhes tanto tempo que resulta num défice nas atividades sociais, estudos/trabalho, relações interpessoais e/ou bem-estar psicológico. No *phubbing* os esforços são tão grandes para os indivíduos mostrarem a sua vida real nas redes sociais que acabam por prejudicar a sua vida pessoal face-a-face (Karadağ et al., 2015). Para o efeito, algumas pesquisas têm investigado as consequências do *phubbing* e das redes sociais no contexto relacional.

Relacionamento e/ou satisfação conjugal pode ser definido como “uma avaliação subjetiva da felicidade, satisfação e prazer de um indivíduo relativamente ao seu relacionamento” (Hawkins, 1968, p. 648). Todavia, as redes sociais estão a influenciar a dinâmica dos relacionamentos, onde problemas de relacionamento surgem inevitavelmente quando os indivíduos gastam uma quantidade de tempo excessiva nas redes sociais enquanto estão com os seus parceiros, não lhes dando atenção, reduzindo assim o tempo de qualidade (Nongpong & Charoensukmongkol, 2016). A perceção de ser ignorado devido a esse comportamento do parceiro traz sentimentos negativos, como a solidão (e.g. Nongpong & Charoensukmongkol, 2016) e o ciúme (e.g. Utz, Muscanell & Khalid, 2015), mas também pode desencadear conflitos que prejudicam a relação, como a vigilância (e.g. Billedo, Kerkhof & Finkenauer, 2015), e que afetam a intimidade (e.g. Hand, Thomas, Buboltz, Deemer & Buyanjargal, 2013).

Há evidências científicas de que o *phubbing* é prejudicial para a qualidade conversacional e relacional (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b), por exemplo, no estudo de Misra, Cheng, Genevie e Yuan (2016), a presença do *smartphone* durante as interações com o parceiro foi negativamente correlacionada com a perceção de preocupação empática. Já Przybylski e Weinstein (2013) concluíram que a mera presença do *smartphone* mina a perceção de proximidade, a conexão e a qualidade da conversação. Vários estudos partem do pressuposto de que, quando os *phubbers* desviam o olhar para o *smartphone*, eles demonstram desinteresse pelo parceiro de interação e pela interação em si (Vanden Abeele & Postma-Nilsenova, 2018). Por exemplo, no estudo de Karadağ e colegas (2016), a falta de contato visual é identificada como uma razão proeminente pela qual o comportamento de *phubbing* é incómodo.

Chotpitayasunondh e Douglas (2018b) apontam que o reduzido contato visual é uma característica chave do comportamento de *phubbing*, o que faz com que os parceiros de interação experimentem rejeição social, levando-os a sentirem-se ignorados.

Nos relacionamentos amorosos, os *phubbees* estão menos satisfeitos com as suas interações, relatando que os dispositivos de tecnologia frequentemente interrompem as suas interações, levando a conflitos e a menos satisfação na relação (McDaniel & Coyne, 2016; McDaniel, Galovan, Cravens & Drouin, 2018). O *partner phubbing* prediz ainda menor satisfação no relacionamento por meio de mecanismos como o ciúme (Krasnova et al., 2016), conflito sobre o uso excessivo do *smartphone* (Halpern & Katz, 2017) e diminuição da intimidade entre parceiros (Halpern & Katz, 2017). Assim, o comportamento de *phubbing* é percebido como indelicado e ameaçador (Miller-Ott & Kelly, 2017; Vanden Abeele, Antheunis & Schouten, 2016), reduzindo a qualidade da conversação percebida (Vanden Abeele et al., 2016).

Dada a recente crescente utilização das redes sociais, torna-se necessário compreender as características destes utilizadores e o impacto desse uso na vida social dos mesmos; desta forma, a teoria que parece melhor descrever estas relações, é a teoria da vinculação. Acredita-se que a vinculação no adulto tenha um forte impacto na qualidade do relacionamento romântico das pessoas (Li & Chan, 2012). Neste sentido, foram criados vários modelos, conceptualizando diferentes estilos de vinculação; contudo, o modelo bi-dimensional de Brennan, Clark e Shaver (1998) parece ser o que melhor descreve as diferenças individuais encontradas no estilo de vinculação das relações românticas. Este modelo postula a existência de duas dimensões independentes, Preocupação e Evitação. A dimensão Evitação é caracterizada por representações negativas do outro (como emocionalmente indisponível e, portanto, indesejável como objeto de tentativas de aproximação) e a Preocupação é caracterizada pela representação negativa do self (como não merecedor de cuidados e, logo, vulnerável à negligência ou ao abandono) (Bartholomew, 1990). Por sua vez, a Evitação reflete a desativação de sistema de vinculação, estando relacionada com a redução de comportamentos de procura de intimidade e aumento da autossuficiência, ao passo que a Preocupação reflete a hiperativação do sistema de vinculação, estando relacionada com comportamentos de procura de intimidade. Por último, o apego seguro é definido por baixa preocupação e baixa evitação, refletindo conforto com a intimidade e independência (Feeney, 2002).

Existe consenso na literatura segundo o qual indivíduos com um estilo de vinculação seguro estão mais satisfeitos com os seus relacionamentos românticos (e.g. Demircioğlu & Göncü Köse, 2019; Monteoliva & García-Martínez, 2005; Tinsley, 2016), em comparação com indivíduos com estilos de vinculação inseguros que tendem a envolver-se em relacionamentos menos satisfatórios (e.g. Hocking, Simons, Simons & Freeman, 2018; Jensen, Lombardi & Larson, 2015; Wang, Zhou & Zhang, 2017). Embora indivíduos com um estilo de vinculação preocupado ou evitativo relatem ter relações mais insatisfatórias, essa insatisfação é manifestada de maneiras diferentes. Indivíduos com um estilo de vinculação preocupado preocupam-se com o facto de serem abandonados pelos seus parceiros e, como resultado, procuram continuamente a proximidade dos mesmos. Caso acreditem que as suas necessidades de cuidado e proximidade não estão a ser atendidas, estes indivíduos tendem a tornar-se cada vez mais insatisfeitos com os seus parceiros e com os seus relacionamentos (Kuan mak, Bond, Simpson & Rholes, 2010). Contrariamente, indivíduos com um estilo de vinculação evitativo tendem a desvalorizar a importância da proximidade e da intimidade, esforçando-se para ser psicológica e emocionalmente independentes dos seus parceiros; como consequência, preocupam-se muito menos com a qualidade dos seus relacionamentos, percebendo os seus relacionamentos com os outros como menos satisfatórios e menos íntimos (Hadden, Smith & Webster, 2014). Alguns estudos evidenciam ainda que a preocupação está mais consistentemente relacionada à satisfação com a relação do que a evitação (e.g. Godbout et al., 2017; Milad, Ottenberger & Artigas, 2014).

Outra variável associada aos estilos de vinculação é o uso problemático das redes sociais (Worsley, Mansfield & Corcoran, 2018). Sabe-se que indivíduos com estilo de vinculação seguro relatam níveis mais baixos de uso excessivo das redes sociais, em comparação com indivíduos com estilos de vinculação inseguros (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne & Liss, 2017; Demircioğlu & Göncü Köse, 2019; Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013). Mais especificamente, um nível elevado de preocupação está associado a níveis mais altos de uso das redes sociais, enquanto que a evitação foi associada a um uso menor das mesmas (Hart, Nailling, Bizer & Collins, 2015; Worsley, Mansfield et al., 2018; Worsley, McIntyre, Bentall & Corcoran, 2018). Indivíduos com um estilo de vinculação preocupado podem apresentar níveis mais elevados de uso problemático das redes sociais na tentativa de procurar conforto e atenção. Como são inseguros nos relacionamentos, ao usarem as redes sociais faz com que se sintam mais confiantes na sua capacidade de manter relacionamentos (Oldmeadow, Quinn & Kowert, 2013). Por outro lado, como as redes sociais estão associadas a atividades socialmente

orientadas, indivíduos com um estilo de vinculação evitativo podem ter menos probabilidade de exibir níveis elevados de uso problemático das redes sociais devido ao uso de estratégias desactivadores da proximidade (Worsley, Mansfield et al., 2018). Em contrapartida, a capacidade de controlar o tempo e o ritmo das interações, bem como manter uma distância “segura” dos parceiros de relacionamento poderia atrair estes indivíduos (Hart et al., 2015).

É possível que indivíduos com estilo de vinculação mais preocupado, por serem mais propensos à adicção às redes socais, tenham mais probabilidade de encontrar parceiros com um grau semelhante de adicção e, como tal, estarem mais sujeitos ao *partner phubbing* por parte dos últimos. Esta possibilidade permanece por testar. Em suma, com base em tudo o que foi revisto acima é provável, que o *partner phubbing* e a adicção às redes sociais estejam relacionados com estilos de vinculação inseguros, que por sua vez influenciam negativamente a satisfação com o relacionamento.

O presente estudo tem como objetivos: 1) Examinar as intercorrelações entre as variáveis adicção às redes sociais, *partner phubbing*, satisfação na relação, vinculação preocupada e vinculação evitativa. 2) Testar um eventual papel mediador da vinculação insegura nas relações inversas entre o uso excessivo das redes sociais e a satisfação na relação, e entre o *partner phubbing* e a satisfação na relação, em ambos os sexos e na amostra total, conforme se aplique.

Método

Participantes

O estudo contou com uma amostra de 207 participantes, dos quais 106 são mulheres, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos ($M = 35.76$; $DP = 14.06$) e 101 homens, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M = 35.39$; $DP = 12.49$).

Material

Questionário Sócio-Demográfico

Este questionário é composto por questões que têm como objetivo caracterizar a amostra em relação à sua idade, nacionalidade, habilitações literárias, situação profissional, estado relacional e duração da relação amorosa.

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 adicção à internet. Trata-se de uma escala de auto-preenchimento constituída por vinte 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”). Existem pontes de corte que permitem situar cada participante em determinadas categorias de adicção consoante a intensidade da mesma, sendo que quanto maior o score obtido, maior o nível de adicção à internet. Assim, entre 0-30 pontos – Normal; 31-49 pontos – Médio; 50-79 pontos – Moderado; e 80-100 pontos – Severo.

O IAT foi adaptado para a população portuguesa por Pontes, Patrão e Griffiths (2014). Na versão portuguesa, O IAT apresenta um modelo uni-fatorial, e obteve uma consistência interna alta, com um alpha de Cronbach igual a 0.9.

No âmbito da presente investigação foi feita uma adaptação do Internet Addiction Test (IAT) à adicção às redes sociais, uma vez que não existem escalas traduzidas para a população portuguesa que meçam esta variável. A esta adaptação denominamos Teste de Adicção às Redes Sociais, onde itens como “Fica online mais tempo do que pretendia?” passam a ficar “Fica nas redes sociais mais tempo do que pretendia?”. O alpha de Cronbach no presente estudo foi de

0.88 para a amostra feminina, 0.93 para a amostra masculina e 0.91 para a amostra total. Assim sendo, o Teste de Adicção às Redes Sociais é um instrumento consistente, isto é, é uma medida fiável (Marôco, Garcia-Marques, 2006).

Partner Phubbing – Pphubbing (Roberts & David, 2016; D'Água, 2017)

Esta escala foi construída por Roberts e David em 2016, com o intuito de avaliar a distração específica provocada pelo telefone na relação com o parceiro amoroso (e.g. “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”; “O meu/minha parceiro/a mantém o seu telemóvel na mão quando está comigo”; “O meu/minha parceiro/a usa o seu telemóvel quando saímos juntos”) (Roberts & David, 2016). É composta por nove itens que são respondidos através de uma escala de likert de cinco pontos (1 – “Nunca”; 2 – “Raramente”; 3 – “Às vezes”; 4 – “Quase sempre”; 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, com um alpha de Cronbach igual a 0.93. Na versão portuguesa (D'Água, 2017) 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, com um alpha de Cronbach igual a 0.92.

No presente estudo optou-se por reescrever o item sete para estar na mesma direção que todos os outros itens, passando de “O meu/minha parceiro/a não usa o seu telemóvel quando estamos a falar” para “O meu/minha parceiro/a usa o seu telemóvel quando estamos a falar”, já que a escala de resposta não encaixava gramaticalmente na frase, obrigando o sujeito a responder “sempre” quando queria dizer “nunca”. Quanto à consistência interna no presente estudo, o alpha de Cronbach foi de 0.83 para a amostra feminina, 0.90 para a amostra masculina e 0.89 para a amostra total. Desta forma, pode-se afirmar que esta escala é um instrumento fiável e mede de forma consistente o *phubbing* na relação amorosa (Marôco, Garcia-Marques, 2006).

Escala de Satisfação Relacional (Murray, Holmes, Griffin, & Derrick, 2015; D'Água, 2017)

A escala de Satisfação Relacional, desenvolvida por Murray, Holmes, Griffin e Derrick em 2015, é constituída por quatro itens que têm como objetivo avaliar a qualidade global de uma relação amorosa (“Estou extremamente satisfeito/a com a minha relação”; “Tenho uma relação muito forte com o meu/minha parceiro/a”; “A minha relação com o meu/minha parceiro/a é recompensada”; “Eu sinto que a minha relação não é bem sucedida”) (Murray et al., 2015). Os itens são respondidos através de uma escala tipo likert de oito pontos que varia de 0 – “Nada verdade” a 8 – “Completamente verdade”.

Na sua versão original, esta escala obteve um valor de consistência interna de $\alpha=0.86$. Na versão portuguesa (D'Água, 2017) este instrumento revelou ter uma boa validade fatorial ($\chi^2/df=2.398$, RMSEA= 0.063, NFI= 0.998, CFI= 0.999; GFI=0.997) e um elevado valor de consistência interna, com um alpha de Cronbach igual a 0.916.

No presente estudo o alpha de Cronbach foi de 0.92 para a amostra feminina, 0.86 para a amostra masculina e 0.89 para a amostra total.

Questionário de Experiências com Relações Próximas – ERP (Brennan, Clark e Shaver, 1998; Moreira et al., 2006)

O ERP foi desenvolvido por Brennan, Clark e Shaver em 1998, com o objetivo de avaliar duas dimensões básicas das diferenças individuais no estilo de vinculação dos adultos, a Evitação e a Preocupação. É constituído por trinta e seis itens, divididos em duas escalas, correspondentes à dimensão de Evitação e à dimensão de Preocupação, cada uma composta por dezoito itens. Os itens que compõem as duas escalas são intercalados de forma sistemática, correspondendo os ímpares à dimensão de Evitação (e.g. “Prefiro não mostrar à minha parceira como me sinto lá no fundo”) e os pares à dimensão da Preocupação (e.g. “Preocupa-me o ser abandonado”). O formato de resposta é tipo likert de sete pontos, com apenas os extremos (1 – “Discordo Fortemente”, 7 – “Concordo fortemente”) e o ponto central (4 – “Neutro/Misto”) definidos.

O ERP foi traduzido e adaptado por Moreira e colegas, em 2006, onde desenvolveu duas versões diferentes para homens e para mulheres. Os resultados para a consistência interna

mostraram-se bastante adequados, com valores de alfa de Cronbach de 0.93 para a escala de Evitação e 0.87 para a escala de Preocupação.

No presente estudo, optou-se por introduzir pequenas modificações de vocabulário, e obteve-se um alpha de Cronbach de 0.91 para a escala de Evitação e 0.89 para a escala de Preocupação na amostra feminina, 0.90 para a escala de Evitação e 0.84 para a escala de Preocupação na amostra masculina e 0.91 para a escala de Evitação e 0.88 para a escala de Preocupação na amostra total.

Procedimento

A partir dos formulários Google, construíram-se dois questionários online, um para os homens e outro para as mulheres de modo a facilitar a tarefa dos respondentes. Aquando da construção informática de todos os questionários, optou-se por tornar todas as perguntas obrigatórias, de forma a que os questionários fossem concluídos apenas quando todas as respostas estivessem introduzidas. Assim, quando o participante não respondia a uma pergunta, não poderia prosseguir para o questionário seguinte, sendo-lhe indicado qual a pergunta à qual não tinha respondido, evitando dados omissos. Após os participantes clicarem no link de acesso ao questionário, visualizavam o consentimento informado, onde era apresentado o âmbito e os objetivos da investigação, informado o carácter voluntário do questionário, bem como garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados, indicando o contacto do professor orientador para esclarecimentos adicionais.

Colocou-se o questionário online, via Facebook, com o intuito de estar disponível para o maior número de pessoas possível, desta forma, os participantes tiveram a oportunidade de preencher os questionários apenas através do modo não-presencial. É relevante ressaltar que o questionário tinha como critério de inclusão ser preenchido apenas por pessoas que estivessem numa relação. Assim sendo, o método de amostragem utilizado foi a Amostragem de Propagação Geométrica (Snowball), onde é selecionado um grupo com interesse, neste caso, utilizadores das redes sociais, que por sua vez recomendam a outros o questionário, fazendo com que aumentasse a dimensão da amostra geometricamente (Marôco, 2010). Assim que atingido o objetivo, utilizou-se para o tratamento de dados o programa SPSS Statistics 25 for Windows.

Resultados

Estadística Descritiva

As estatísticas descritivas são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Estatísticas descritivas (amostra total N = 207)

	Mulheres	Homens
	N (%) ou Média (DP)	N (%) ou Média (DP)
N	106	101
Idade	35.76 (14.06)	35.39 (12.49)
<i>Nacionalidade</i>		
Brasileira	1 (0.9%)	—
Cabo-Verdiana	1 (0.9%)	—
Portuguesa	104 (98.1%)	101 (100%)
<i>Habilitações literárias</i>		
Curso universitário	63 (59.4%)	44 (43.6%)
Ensino básico	3 (2.8%)	1 (1%)
Ensino secundário	26 (24.5%)	48 (47.5%)
Frequência académica	14 (13.2%)	8 (7.9%)
<i>Situação profissional</i>		
Desempregado	7 (6.6%)	7 (6.9%)
Empregado	54 (50.9%)	63 (62.4%)
Estudante	30 (28.3%)	24 (23.8%)
Reformado	1 (0.9%)	3 (3%)
Trabalhador-estudante	14 (13.2%)	4 (4%)
<i>Estado relacional</i>		
Casado	26 (24.5%)	28 (27.7%)
Namoro	59 (55.7%)	62 (61.4%)
União de Facto	21 (19.8%)	11 (10.9%)
Duração da relação (meses)	117.57 (135.24)	84.22 (104.24)
Teste de adicção às redes sociais	32.08 (9.86)	36.44 (12.22)
Partner phubbing	21.51 (6.01)	26.97 (6.65)
Escala de satisfação relacional	25.93 (6.51)	20.26 (4.39)

ERP		
Vinculação preocupada	65.63 (20.03)	72.50 (15.69)
Vinculação evitativa	41.00 (17.22)	37.39 (16.22)

DP = desvio padrão

ERP = Experiências com Relações Próximas

Testes *t*

Os testes *t* para amostras independentes são apresentados na tabela 2. Verificou-se que os homens são mais adictos às redes sociais, estão mais sujeitos ao *partner phubbing*, estão menos satisfeitos com a relação e são mais preocupados. Não há diferenças na evitação.

Tabela 2 – Testes *t* comparando a amostra feminina e masculina relativamente às variáveis de interesse

	Amostra Feminina	Amostra Masculina	Testes <i>t</i>
Adicção às redes sociais	32.08 (9.86)	36.44 (12.22)	-2.83 (0.005)
Partner phubbing	21.51 (6.01)	26.97 (6.65)	-6.20 (0.000)
Satisfação relacional	25.93 (6.51)	20.26 (4.39)	7.39 (0.000)
Vinculação evitativa	41.00 (17.22)	37.39 (16.22)	1.55 (0.122)
Vinculação preocupada	65.63 (20.03)	72.50 (15.69)	-2.75 (0.006)

Correlações

Na tabela 3 são apresentadas as correlações obtidas entre a adicção às redes sociais, *partner phubbing*, satisfação relacional, vinculação evitativa e vinculação preocupada na amostra do sexo feminino. A adicção às redes sociais correlaciona-se significativamente e positivamente com o *partner phubbing*. Tanto a adicção às redes sociais como o *partner phubbing* estão significativamente e negativamente correlacionadas com a satisfação na relação. Tanto a vinculação preocupada como a evitativa estão significativamente e negativamente correlacionadas com a satisfação na relação. Apenas a vinculação preocupada está significativamente e positivamente correlacionada com a adicção às redes sociais. Nem a vinculação preocupada nem a evitativa estão correlacionadas com o *partner phubbing*.

Tabela 3 – Matriz de correlações (amostra feminina)

	1	2	3	4	5
1 – Adicção às redes sociais	–	0.446**	-0.220*	0.002	0.380**
2 – Partner phubbing	–	–	-0.267**	-0.070	0.168
3 – Satisfação relacional	–	–	–	-0.543**	-0.242*
4 – Vinculação evitativa	–	–	–	–	0.198*
5 – Vinculação preocupada	–	–	–	–	–

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades)

Na tabela 4 são apresentadas as correlações obtidas entre a adicção às redes sociais, *partner phubbing*, satisfação relacional, vinculação evitativa e vinculação preocupada na amostra do sexo masculino. A adicção às redes sociais correlaciona-se significativa e positivamente com o *partner phubbing*. A adicção às redes sociais e o *partner phubbing* estão significativa e negativamente correlacionadas com a satisfação na relação. Apenas a vinculação preocupada está correlacionada significativa e negativamente com a satisfação na relação. Não existe correlação entre a vinculação evitativa e preocupada com a adicção às redes sociais. Tanto a vinculação preocupada como a evitativa estão correlacionadas com o *partner phubbing*, a evitação está negativamente correlacionada e a preocupação positivamente correlacionada.

Tabela 4 – Matriz de correlações (amostra masculino)

	1	2	3	4	5
1 – Adicção às redes sociais	–	0.401**	-0.464**	0.127	0.121
2 – Partner phubbing	–	–	-0.379**	-0.208*	0.263**
3 – Satisfação relacional	–	–	–	-0.139	-0.238*
4 – Vinculação evitativa	–	–	–	–	0.135
5 – Vinculação preocupada	–	–	–	–	–

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades)

Na tabela 5 são apresentadas as correlações obtidas entre a adicção às redes sociais, *partner phubbing*, satisfação relacional, vinculação evitativa e vinculação preocupada na amostra total. A adicção às redes sociais correlaciona-se significativa e positivamente com o *partner phubbing*. A adicção às redes sociais e o *partner phubbing* estão significativa e negativamente correlacionadas com a satisfação na relação. Tanto a vinculação preocupada como a evitativa estão correlacionadas significativa e negativamente com a satisfação na relação. A vinculação preocupada está correlacionada significativa e positivamente com a adicção às redes sociais e com o *partner phubbing*. A vinculação evitativa está correlacionada significativa e negativamente com o *partner phubbing*.

Tabela 5 – Matriz de correlações (amostra total)

	1	2	3	4	5
1 – Adicção às redes sociais	–	0.455**	-0.363**	0.045	0.276**
2 – Partner phubbing	–	–	-0.429**	-0.169*	0.262**
3 – Satisfação relacional	–	–	–	-0.292**	-0.295**
4 – Vinculação evitativa	–	–	–	–	0.147*
5 – Vinculação preocupada	–	–	–	–	–

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades)

* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades)

Regressão Linear Múltipla

Na tabela 6 está representada uma regressão linear múltipla relativa à amostra feminina. Nesta regressão, a variável dependente foi a Satisfação na Relação e as variáveis independentes foram a Adicção às Redes Sociais e o *Partner Phubbing*. O modelo de regressão é significativo [$F(2, 103) = 4.717; p=0.011$] e explica 6.6% da variação da satisfação na relação. Apenas o *Partner Phubbing* é um preditor independente significativo neste modelo, sendo que por cada unidade de *Partner Phubbing* que entra no modelo, diminui 0.210 o nível de Satisfação na Relação ($\beta = -0.210, p = 0.049$).

Tabela 6 – Regressão Linear (método para trás) predizendo a satisfação na relação a partir da adicção às redes sociais e do *partner phubbing* (amostra feminina)

Preditores Significativos	Beta (p)	Correlação Parcial	R²
Adicção às redes sociais	-0.127 (0.232)	-0.118	0.066
Partner phubbing	-0.210 (0.049)	-0.193	

Na tabela 7 está representada uma regressão linear múltipla relativa à amostra masculina. Nesta regressão, a variável dependente foi a Satisfação na Relação e as variáveis independentes foram a Adicção às Redes Sociais e o *Partner Phubbing*. O modelo de regressão é significativo [F(2, 98) = 17.199; p=0.000] e explica 2.5% da variação da satisfação na relação. Tanto a Adicção às Redes Sociais como o *Partner Phubbing* são preditores independentes significativos neste modelo, sendo que por cada unidade de Adicção às Redes Sociais que entra no modelo, diminui 0.372 o nível de Satisfação na Relação ($\beta = -0.372$, p = 0.000), e por cada unidade de *Partner Phubbing* que entra no modelo, diminui 0.230 o nível de Satisfação na Relação ($\beta = -0.230$, p = 0.017).

Tabela 7 – Regressão Linear (método para trás) predizendo a satisfação na relação a partir da adicção às redes sociais e do *partner phubbing* (amostra masculina)

Preditores Significativos	Beta (p)	Correlação Parcial	R²
Adicção às redes sociais	-0.372 (0.000)	-0.369	0.245
Partner phubbing	-0.230 (0.017)	-0.237	

Na tabela 8 está representada uma regressão linear múltipla relativa à amostra total. Nesta regressão, a variável dependente foi a Satisfação na Relação e as variáveis independentes foram a Adicção às Redes Sociais e o *Partner Phubbing*. O modelo de regressão é significativo [F(2, 204) = 28.700; p = 0.000] e explica 2.1% da variação da satisfação na relação. Tanto a Adicção às Redes Sociais como o *Partner Phubbing* são preditores independentes significativos neste modelo, sendo que por cada unidade de Adicção às Redes Sociais que entra no modelo, diminui 0.211 o nível de Satisfação na Relação ($\beta = -0.211$, p = 0.003), e por cada unidade de *Partner Phubbing* que entra no modelo, diminui 0.333 o nível de Satisfação na Relação ($\beta = -0.333$, p = 0.000).

Tabela 8 – Regressão Linear (método para trás) predizendo a satisfação na relação a partir da adicção às redes sociais e do *partner phubbing* (amostra total)

Preditores Significativos	Beta (p)	Correlação Parcial	R²
Adicção às redes sociais	-0.211 (0.003)	-0.208	0.212
Partner phubbing	-0.333 (0.000)	-0.319	

Teste do Efeito de Mediação da Vinculação Preocupada

Com o intuito de testar o efeito mediador da variável Vinculação Preocupada na relação entre a Adicção às Redes Sociais e a Satisfação na Relação na amostra feminina, utilizaram-se os procedimentos de Baron e Kenny, (1986), que sugerem a verificação de três condições necessárias para a mediação ocorrer. A primeira condição é a de que a variável independente (Adicção às Redes Sociais) deve ter um impacto significativo na variável dependente (Satisfação na Relação). A segunda condição é a de que a variável independente (Adicção às Redes Sociais) deve ter um impacto significativo na variável mediadora (Vinculação Preocupada). A terceira condição é a de que a variável mediadora (Vinculação Preocupada) deve ter um impacto significativo na variável dependente (Satisfação na Relação). Como se pode comprovar através da matriz de correlações (ver Tabela 3) verificam-se as três condições.

Depois de confirmados os três pressupostos anteriores, a relação entre a variável independente (Adicção às Redes Sociais) e a variável dependente (Satisfação na Relação) deve ser significativamente enfraquecida (mediação parcial) ou não significativa (mediação total) quando a variável mediadora (Vinculação Preocupada) é incluída no modelo. Com a finalidade de se testar a hipótese formulada realizou-se uma correlação parcial, verificando-se que a variável mediadora (Vinculação Preocupada) medeia a correlação entre a variável independente (Adicção às Redes Sociais) e a variável dependente (Satisfação na Relação), pois a correlação entre estas duas últimas variáveis, controlando a variável mediadora (Vinculação Preocupada) deixa de ser significativa ($r = -0.143$, $p = 0.145$). Perante estes resultados pode-se afirmar que a Vinculação Preocupada exerce um efeito de mediação total na relação entre a Adicção às Redes Sociais e a Satisfação na Relação.

Já na amostra masculina, procurou-se testar o efeito mediador da variável Vinculação Preocupada na relação entre o *Partner Phubbing* e a Satisfação na Relação. Através da matriz de correlações (ver Tabela 4) pode-se verificar que estão presentes as três condições propostas

por Baron e Kenny, (1986). Realizou-se por fim uma correlação parcial, verificando-se que a variável mediadora (Vinculação Preocupada) não medeia a correlação entre a variável independente (*Partner Phubbing*) e a variável dependente (Satisfação na Relação), uma vez que a correlação entre estas duas últimas variáveis não é alterada com a entrada da variável mediadora (Vinculação Preocupada) no modelo ($r = -0.337, p = 0.001$).

Na amostra total, procurou-se testar o efeito mediador da variável Vinculação Preocupada na relação entre a Adicção às Redes Sociais e a Satisfação na Relação e entre o *Partner Phubbing* e a Satisfação na Relação. Através da matriz de correlações (ver Tabela 5) pode-se verificar que estão presentes as três condições propostas por Baron e Kenny, (1986). Realizou-se por fim uma correlação parcial, verificando-se que a variável mediadora (Vinculação Preocupada) não medeia a correlação entre a variável independente (Adicção às Redes Sociais) e a variável dependente (Satisfação na Relação), uma vez que a correlação entre estas duas últimas variáveis não é alterada com a entrada da variável mediadora (Vinculação Preocupada) no modelo ($r = -0.306, p = 0.000$). O mesmo se verifica entre o *Partner Phubbing* e a Satisfação na Relação, uma vez que a correlação entre estas duas últimas variáveis não é alterada com a entrada da variável mediadora (Vinculação Preocupada) no modelo ($r = -0.382, p = 0.000$). Por fim, testou-se o efeito mediador da variável Vinculação Evitativa na relação entre o *Partner Phubbing* e a Satisfação na Relação. Através da matriz de correlações (ver Tabela 4) pode-se verificar que estão presentes as três condições propostas por Baron e Kenny, (1986). Realizou-se por fim uma correlação parcial, verificando-se que a variável mediadora (Vinculação Evitativa) não medeia a correlação entre a variável independente (*Partner Phubbing*) e a variável dependente (Satisfação na Relação), uma vez que a correlação entre estas duas últimas variáveis não é alterada com a entrada da variável mediadora (Vinculação Evitativa) no modelo ($r = -0.508, p = 0.000$).

Discussão

O presente estudo procurou investigar como o comportamento frequente de *partner phubbing* se associa à satisfação com a relação. Dada a escassa pesquisa existente sobre como os *smartphones* distraem ou interferem nos relacionamentos, este estudo preenche uma lacuna importante na literatura atual. Como a presente pesquisa demonstrou, existe uma associação negativa entre o *partner phubbing* e a satisfação relacional, podendo-se concluir que os *smartphones* podem interferir na satisfação com os relacionamentos românticos. Estes resultados são congruentes com os encontrados na literatura, como os estudos de Wang, Xie, Wang, Wang & Lei (2017) e Roberts e David (2016), que nos mostram que à medida que o *partner phubbing* aumenta, são reportados menores níveis de satisfação com o relacionamento. É irónico que os *smartphones*, originalmente concebidos como uma ferramenta de comunicação, possam de facto impedir, em vez de fomentar, relações satisfatórias entre parceiros românticos, não só por causa dos comportamentos de *partner phubbing*, mas também devido ao aumento de conflitos na relação devido ao uso de *smartphones* (Roberts & David, 2016).

Consistentemente com a nossa hipótese, a adicção às redes sociais associa-se de forma negativa com a satisfação na relação. Isto é congruente com os resultados obtidos por Demircioğlu e Göncü Köse (2019) que verificaram uma relação significativa e negativa entre a satisfação na relação e a adicção às redes sociais, o que é congruente com os resultados do presente estudo. Já Hand e colegas (2013) não verificaram uma relação entre o tempo passado nas redes sociais (pelo parceiro ou pelo próprio) e a satisfação na relação, mas este estudo avaliou o tempo passado e não sintomas de adicção, e o tempo passado online pode ser grandemente subestimado, pois a absorção nas atividades online pode provocar uma grande perda da noção do tempo, e quanto maior a adicção, maior tende a ser a perda da noção do tempo (Barnes, Pressey & Scornavacca, 2019; Lin et al., 2015). Esta correlação é expectável, uma vez que na sociedade de hoje, é possível observar casais a passarem tempo juntos, mas a prestarem mais atenção às suas redes sociais do que a interagirem um com o outro (Nongpong & Charoensukmongkol, 2016). Segundo Siegle (2010), sabe-se que para que exista satisfação na relação amorosa é importante que ambos os parceiros estejam satisfeitos e presentes um para o outro, não sendo por isso suficiente estarem na presença um do outro enquanto estão envolvidos com os seus *smartphones*.

Como concluíram Chotpitayasunondh e Douglas (2016) no seu estudo, quando as pessoas experimentam *phubbing* e observam o comportamento que ocorre com frequência em torno delas, tendem provavelmente a concluir que esse comportamento é socialmente aceitável; desta forma, a regra da reciprocidade pode ser assumida como um forte fator determinante que transforma um “phubbee” num “phubber”. Com o intuito de corroborar esta ideia, o presente estudo demonstrou que existe uma associação positiva entre o *phubbing* por parte do parceiro e a adicção às redes sociais do próprio, concluindo-se que à medida que o *partner phubbing* aumenta, a adicção às redes sociais do próprio também tende a aumentar, adicção esta que expectavelmente envolverá o uso de *smartphone*. Teoricamente, e tal como supramencionado esta correlação é expectável, ilustrando a ideia de que as pessoas podem ser “phubbers” e “phubbees” ao mesmo tempo.

Dada a recente crescente utilização das redes sociais, torna-se necessário compreender as características destes utilizadores e o impacto desse uso na vida social dos mesmos. Desta forma, com base na teoria da vinculação, tentámos primeiramente compreender se a vinculação insegura (preocupação ou evitação) se correlaciona com a adicção às redes sociais. Foi possível verificar uma associação positiva entre a vinculação preocupada e a adicção às redes sociais, na amostra feminina e na amostra total com ambos os sexos. Em contrapartida, a vinculação evitativa não se correlacionou com a adicção às redes sociais em nenhuma das amostras. Estes resultados são consistentes com alguma literatura que demonstra que apenas a vinculação preocupada está correlacionada com a adicção às redes sociais (e.g. Oldmeadow et al., 2013; Worsley, Mansfield et al., 2018; Worsley, McIntyre et al., 2018).

As redes sociais permitem um maior controle sobre o que é e não é apresentado, podendo facilitar o desenvolvimento e a manutenção de relacionamentos interpessoais em indivíduos com um estilo de vinculação preocupado. Como esses indivíduos tendem a achar difícil formar interações sociais no mundo offline, as redes sociais podem proporcionar um meio para estarem conectados de forma persistente com outros indivíduos, e assim obterem feedback e validação social. Por outro lado, o facto de no presente estudo, a vinculação evitativa não estar correlacionada com a adicção às redes sociais é consistente com as características associadas a esta forma de vinculação em que os indivíduos procuram distância. Aliás, a evitação tem sido associada ao uso menos problemático das redes sociais, já que esses indivíduos têm uma tendência a suprimir preocupações relacionais e são caracterizados por uma preferência pela distância dos outros, assim, podem evitar completamente as redes sociais (Worsley, Mansfield

et al., 2018). Embora não se possa inferir causalidade, estes resultados sugerem que a forma como as pessoas experimentam e usam as redes sociais pode ter um relacionamento direto com o seu estilo de vinculação.

Foi ainda possível verificar que existe uma correlação significativa e negativa entre a satisfação relacional e os estilos de vinculação preocupado e evitativo, tanto na amostra feminina como na amostra total. Na amostra masculina, apenas o estilo evitativo não se relacionou significativamente com menor satisfação relacional, mas o coeficiente de correlação foi nessa direção. Os resultados aqui obtidos vão ao encontro com alguma literatura existente (e.g. Hocking, et al., 2018; Ho, Chen, Bond, Hui, Chan & Friedman, 2012; Jensen et al., 2015). O facto de a correlação entre a vinculação evitativa e a satisfação relacional não estar presente na amostra masculina poderá significar que a vinculação preocupada tem efeitos negativos mais fortes sobre a qualidade do relacionamento percebido do que a vinculação evitativa, nos homens.

De acordo com Hazan e Shaver (1987), a vinculação preocupada é caracterizada pelo forte desejo de proximidade e falta de segurança, acabando estas pessoas por usar estratégias de hiperativação para manter o seu relacionamento romântico, ou seja, tendem a intensificar a magnitude das suas cognições, emoções e comportamentos, tanto positivos quanto negativos, em relação ao parceiro. Pelo contrário, as pessoas com um estilo de vinculação evitante têm medo de conexões com outras pessoas e geralmente aplicam estratégias de desativação, isto é, têm a tendência de diminuir qualquer tipo de interação ou sentimentos, tanto positivos quanto negativos, no relacionamento amoroso. Deste modo, as pessoas preocupadas podem ter uma experiência menos positiva no seu relacionamento amoroso por causa da insegurança, da mesma forma que as pessoas evitantes podem ter uma experiência menos positiva no seu relacionamento romântico por causa da indiferença (Li & Chan, 2012).

Através de uma regressão linear múltipla foi possível verificar que, no grupo masculino, tanto a adicção às redes sociais como o *partner phubbing* são preditores independentes significativos da satisfação na relação. Já no grupo feminino, apenas o *partner phubbing* é um preditor independente significativo da satisfação na relação. A razão para esta relação diferencial não é clara, mais investigação é necessária para perceber se se confirma em estudos futuros.

Foi possível verificar que para a amostra feminina, a correlação entre adicção às redes sociais e insatisfação com a relação deixou de ser significativa, uma vez controlada a vinculação preocupada. Por outras palavras, as mulheres com adicção às redes sociais são mais propensas a terem um estilo de vinculação preocupado o que, por sua vez, está negativamente associado à satisfação relacional. Isto é congruente com pesquisas anteriores que mostraram que indivíduos adictos às redes sociais reportam estilos de vinculação preocupados, (e.g. Hart et al., 2015) e que a vinculação preocupada pode prever significativamente a insatisfação na relação (e.g. Milad et al., 2014). No entanto, é importante ressaltar que esses estudos examinaram apenas a relação entre duas variáveis, ao contrário desses estudos, ampliámos as pesquisas existentes.

O efeito de mediação da vinculação preocupada na relação entre adicção às redes sociais e insatisfação com a relação não se verificou para os homens. Estudos futuros poderão determinar se há de facto diferenças entre sexos a este nível.

Limitações e Propostas para Estudos Futuros

Várias limitações deste estudo precisam ser consideradas para futuras pesquisas. Embora a amostra utilizada tenha uma ampla faixa etária, o número de participantes foi relativamente pequeno em comparação com outras pesquisas online. Além disso, a amostra foi obtida através das redes sociais, embora isso forneça uma amostra diversa, não se pode dizer que foi representativa. Estudos futuros devem considerar comparações entre homens e mulheres, com o intuito de estabelecer se há diferenças entre sexos ao nível das variáveis e das correlações em estudo. Novos estudos devem considerar a influência da idade sobre os fenómenos estudados na pesquisa atual, (e.g. as pessoas mais velhas tendem a ver o comportamento dos *smartphones* dos outros como mais negativo em relação ao seu (Hakoama & Hakoyama, 2012 cit. por Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Outra proposta será examinar como o tempo de relação influencia as variáveis em estudo. Investigação nesta área beneficiaria se ambos os parceiros fossem incluídos na pesquisa, de forma a perceber melhor o impacto que a tecnologia tem na satisfação relacional. Além disso, estudos longitudinais podem ser vantajosos, onde a natureza do comportamento de *phubbing*, *partner phubbing* e da adicção às redes sociais na rotina do casal é monitorada ao longo do tempo. Pesquisas futuras devem

ainda concentrar-se mais no tipo de uso que as pessoas fazem das redes sociais do que a quantidade de tempo despendido nas mesmas (Utz & Beukeboom, 2011).

Conclusão

No presente estudo verificou-se que, em ambos os sexos, *phubbing* do parceiro, insatisfação na relação do próprio e maior grau de adicção às redes sociais do próprio se encontram interrelacionados.

Referências

- D'Água, J. R. (2017). *Relação entre a dependência do smartphone, os traços de personalidade e a satisfação na relação amorosa* (Tese de Mestrado, não publicada, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa). Recuperado de <http://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/6018>
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. (2019). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (Preprints), 1–12.
- Barnes, S. J., Pressey, A. D., & Scornavacca, E. (2019). Mobile ubiquity: Understanding the relationship between cognitive absorption, smartphone addiction and social network services. *Computers in Human Behavior*, 90, 246–258.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The Use of Social Networking Sites for Relationship Maintenance in Long-Distance and Geographically Close Romantic Relationships. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 18(3), 152–157.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson e W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Carpenter, C. J., & Spottswood, E. L. (2013). Exploring romantic relationships on social networking sites using the self-expansion model. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1531–1537.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018a). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88(1), 5–17.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316.

- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163.
- Demircioğlu, Z., & Göncü Köse, A. (2019). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, (Preprints), 1–15.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment-related dynamics: What can we learn from self-reports of avoidance and anxiety? *Attachment & Human Development*, 4(2), 193–200.
- Godbout, N., Daspe, M.-È., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D., & Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(2), 127–137.
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42–58.
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting’s consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71(1), 386–394.
- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and Romantic Relationships: Intimacy and Couple Satisfaction Associated with Online Social Network Use. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 16(1), 8–13.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33–40.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647–650.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hocking, E. C., Simons, R. M., Simons, J. S., & Freeman, H. (2018). Adult attachment and drinking context as predictors of alcohol problems and relationship satisfaction in college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 44(3), 339–347.
- Ho, M., Chen, S., Bond, M., Hui, C., Chan, C., & Friedman, M. (2012). Linking Adult Attachment Styles to Relationship Satisfaction in Hong Kong and the United States: The Mediating Role of Personal and Structural Commitment. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 565–578.

- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. D. (2013). The interrelationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(2), 117–131.
- Jensen, T. M., Lombardi, B. M., & Larson, J. H. (2015). Adult Attachment and Stepparenting Issues: Couple Relationship Quality as a Mediating Factor. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56(1), 80–94.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250–269.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016, June). Why Phubbing is Toxic for Your Relationship: Understanding the Role of Smartphone Jealousy Among “Generation Y” Users. Twenty-Fourth European Conference on Information Systems (ECIS), İstanbul, Turkey.
- Kuan mak, M. C., Bond, M. H., Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2010). Adult attachment, perceived support, and depressive symptoms in Chinese and American cultures. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(2), 144–165.
- Li, T., & Chan, D. K. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419.
- Lin, Y.-H., Lin, Y.-C., Lee, Y.-H., Lin, P.-H., Lin, S.-H., Chang, L.-R., ... Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145.
- Marôco, J. (2010). Variáveis, populações e amostras. In J. Marôco (Ed.), *Análise estatística com o pasw statistics* (pp.21-29). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marôco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technofence”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98.
- McDaniel, B. T., Galovan, A. M., Cravens, J. D., & Drouin, M. (2018). “Technofence” and implications for mothers’ and fathers’ couple and coparenting relationship quality. *Computers in Human Behavior*, 80, 303–313.
- Milad, E. H., Ottenberger, D. R., & Artigas, D. H. (2014). Associations among attachment, sexuality, and marital satisfaction in adult Chilean couples: A linear hierarchical models analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 259–274.

- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A Politeness Theory Analysis of Cell-Phone Usage in the Presence of Friends. *Communication Studies*, 68(2), 190–207.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iphone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275–298.
- Monteoliva, A., & García-Martínez, J. M. A. (2005). Adult Attachment Style and Its Effect on the Quality of Romantic Relationships in Spanish Students. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 745–747.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., ... Faustino, M. (2006). “Experiências em Relações Próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população Portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4, 3-27.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., & Derrick, J. L. (2015). The equilibrium model of relationship maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 93–113.
- Nongpong, S., & Charoensukmongkol, P. (2016). I don't care much as long as I am also on Facebook: Impacts of social media use of both partners on romantic relationship problems. *The Family Journal*, 24(4), 351–358.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
- 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.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
- Siegle, D. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindfulness and neurointegration*. New York: Norton.
- Tinsley, K. M. (2016). Adult Attachment Styles, Self-Esteem and Satisfaction with Interpersonal Relationships among African Americans. *Journal of Intercultural Disciplines*, 15, 117–127.
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(4), 511–527.
- Utz, S., Muscanell, N., & Khalid, C. (2015). Snapchat Elicits More Jealousy than Facebook: A Comparison of Snapchat and Facebook Use. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 18(3), 141–146.

- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, *62*, 562–569.
- Vanden Abeele, M. M. P., & Postma-Nilsenova, M. (2018). More Than Just Gaze: An Experimental Vignette Study Examining How Phone-Gazing and Newspaper-Gazing and Phubbing-While-Speaking and Phubbing-While-Listening Compare in Their Effect on Affiliation. *Communication Research Reports*, *35*(4), 303–313.
- Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Walrave, M., Ponnet, K., & Peeters, E. (2016). Exploring the role of social networking sites within adolescent romantic relationships and dating experiences. *Computers in Human Behavior*, *55*, 76–86.
- Wang, K., Zhou, M., & Zhang, Z. (2017). Can insecurely attached dating couples get compensated on social network sites? – The effect of surveillance. *Computers in Human Behavior*, *73*, 303–310.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, *110*, 12–17.
- Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment Anxiety and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Well-Being. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, *21*(9), 563–568.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, *267*, 88–93.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, *1*(3), 237–244.

ANEXOS

Anexo I – Revisão de Literatura

Phubbing

Os *smartphones* permitem que as pessoas comuniquem em qualquer lugar, facilitando as interações sociais. No entanto, apesar das suas vantagens óbvias em unir as pessoas, os *smartphones* podem, às vezes, separá-las (Turkle cit. por Chotpitayasunondh & Douglas, 2018b). Um exemplo disso é quando umas pessoas ignoram outras com quem estão a interagir pessoalmente para usar o *smartphone*. Este fenómeno, chamado de *phubbing*, parece ter-se tornado uma norma na comunicação quotidiana (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) e elucida as consequências negativas da falta de comunicação que afeta negativamente relacionamentos (Davey et al., 2018). A palavra *phubbing* surgiu da junção das palavras “phone” e “snubbing”, e pode ser definido como o ato de um indivíduo olhar para o seu telemóvel e estar concentrado nele durante uma conversa com outro ou outros indivíduos (Roberts & David, 2016). Desta forma, um “phubber” pode ser definido como a pessoa que começa a desprezar alguém numa situação social, prestando atenção ao seu *smartphone*, e um “phubbee” pode ser definido como a pessoa que é ignorada pelo seu companheiro/a numa situação social, porque este último usa ou verifica o seu *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Chama-se *partner phubbing* quando o acima ocorre quando se está na companhia do cônjuge ou do parceiro, ignorando-o com o *smartphone* (Roberts & David, 2016). O *phubbing* é considerado um comportamento desrespeitoso em relação aos outros e pode prejudicar as relações sociais da vida real (Balta, Emirtekin, Kircaburun & Griffiths, 2019). Desta forma, algumas pesquisas recentes investigaram os antecedentes do comportamento do *phubbing* e descobriram que o *phubbing* tem uma estrutura multidimensional, sendo as suas dimensões: 1) adicção ao *smartphone*, 2) adicção à internet, 3) adicção às redes sociais e 4) adicção aos jogos (Karadağ et al., 2016).

A adicção ao *smartphone* pode estar baseada em receber/enviar mensagens de texto, estar atento a chamadas e todo o tipo de aplicações via internet, quer comunicativas (e.g. redes sociais) quer não comunicativas (e.g. jogos). Outro comportamento que afeta o *phubbing* é a adicção à internet, sendo que as razões pelas quais os indivíduos passam muito tempo na internet são o desejo de coisas como conteúdo sexual, jogos, entretenimento, comunicação e

socialização (Karadağ et al., 2015). Por outro lado, as redes sociais permitem o acesso a muitas opções como jogos, comunicação, troca de informações, entretenimento e compartilhamento de multimídia (e.g. fotos, vídeos, músicas), o que incentiva as pessoas a permanecerem-se cada vez mais tempo online e a tornaram-se adictas (Karadağ et al., 2016). Outro fator que afeta o *phubbing* é a adicção aos jogos (e.g. jogos online, acessados através das redes sociais ou da internet), sendo usados para escapar de problemas e como uma ferramenta de relaxamento mental (Karadağ et al., 2015).

No estudo de Davey e colegas (2018) concluiu-se que os preditores mais importantes do *phubbing* foram a adicção à internet e aos *smartphones*. Já no estudo de Karadağ e colegas (2015), os resultados mostraram que os determinantes mais importantes do comportamento de *phubbing* são a adicção ao *smartphone*, às redes sociais e à internet. Já os resultados do estudo de Chotpitayasunondh e Douglas (2016) revelaram que a adicção à internet prediz a adicção ao *smartphone*, o que, por sua vez, previa o *phubbing*. Por fim, o estudo de Balta e colegas (2019) revelou que o uso excessivo do Instagram está fortemente correlacionado com o *phubbing*. Com base nos estudos realizados até ao momento, o determinante mais importante do *phubbing* e do *partner phubbing* parece ser a adicção ao *smartphone*. O termo adicção ao *smartphone* poderá ser demasiado vago, pois podemos estar a falar de adicções a atividades online específicas, como por exemplo, as redes sociais. Todavia, é de notar que os questionários de adicção generalizada à internet (portanto sem especificação de atividades) refletem predominantemente a adicção às redes sociais (Costa, Patrão & Machado, 2018; Montag et al., 2015). Como tal, é possível que o mesmo aconteça relativamente à adicção generalizada aos *smartphones*, mas é necessária investigação para elucidar esta questão.

Adicção às Redes Sociais

Relativamente ao uso do *smartphone*, os aplicativos usados com mais frequência são os aplicativos das redes sociais (Karadağ et al., 2015). Os *smartphones* que já por si são objetos de dependência, têm a capacidade de serem levados para qualquer lugar, permitindo que as pessoas acessem às redes sociais a qualquer hora e lugar, tornando-se parte integrante do seu tempo (Karadağ et al., 2016). Apesar dos benefícios dos *smartphones*, o seu potencial efeito adverso, como a adicção às redes sociais, é um problema comum nos países desenvolvidos (Davey et al., 2018).

A adicção às redes sociais é definida como a incapacidade de controlar o uso das mesmas e usá-las o suficiente para interferir na vida social e académica (Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014). Andreassen (2015) definiu a pessoa que tem adicção às redes sociais como sendo alguém que está excessivamente preocupado com as redes sociais, sendo acompanhado por uma forte motivação para usá-las e dedicar-lhes tanto tempo que resulta num défice nas atividades sociais, estudos/trabalho, relações interpessoais e/ou bem-estar psicológico. Resumindo, a distinção entre o uso das redes sociais e a adicção às mesmas está nas suas consequências desfavoráveis e na incapacidade de controlá-la (Andreassen, 2015). Por outras palavras, os indivíduos esforçam-se para manter a sua presença nas redes sociais enquanto vivem a sua vida real, e ao mesmo tempo estão a prejudicar as suas atividades na vida real. O *phubbing* desempenha aqui um importante papel, em que os esforços são tão grandes para os indivíduos mostrarem a sua vida real nas redes sociais que acabam por prejudicar a sua vida pessoal face-a-face (Karadağ et al., 2015). Habuchi (citado por Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) acrescenta ainda que os *smartphones* podem diminuir a qualidade das interações interpessoais, produzindo um efeito de “tele-cocooning¹”, onde as pessoas são desviadas das trocas cara a cara com outras e, portanto, perdem a interação face a face.

Em suma, as redes sociais têm mudado cada vez mais a maneira como as pessoas se comunicam e constroem relacionamentos (Hand, Thomas, Buboltz, Deemer & Buyanjargal, 2013). Com o aumento do tempo gasto nas redes sociais, surgem dúvidas sobre como as relações são afetadas, desta forma, é importante examinar o efeito que as redes sociais e o *phubbing* exercem sobre os relacionamentos amorosos (Hertlein, 2012; Luo & Tuney, 2015).

Papel das Redes Sociais e do *Phubbing* no Contexto Relacional

São vários os indicadores que refletem a qualidade do relacionamento romântico, sendo um deles a satisfação conjugal (Woodhouse, Dykas & Cassidy, 2009). Relacionamento e/ou satisfação conjugal pode ser definido como “o grau em que os cônjuges apreendem que os seus parceiros vão ao encontro das suas necessidades e desejos” (Peleg, 2008, p. 388). Já Hawkins (1968) descreveu relacionamento e/ou satisfação conjugal como “uma avaliação subjetiva da felicidade, satisfação e prazer de um indivíduo relativamente ao seu relacionamento” (p. 648).

¹ Termo que descreve a interação entre o Homem e a tecnologia, especificamente em referência à comunicação de duas ou mais pessoas sem que haja interação física

Parceiros com maior satisfação no relacionamento tendem a ser mais comprometidos e a investir mais no relacionamento (Hendrick, 1998). Assim, para um relacionamento ser mutuamente satisfatório, cada parceiro deve estar presente um para o outro (Siegle, 2010); contudo, não basta estarem meramente na presença um do outro, deve haver uma conexão emocional entre parceiros. Leggett e Rossouw (2014) definem presença como “... o processo pelo qual nos mantemos abertos e focados no outro sem distração externa ou interna” (p. 49); assim sendo, os parceiros românticos sentem-se conectados quando estão presentes um para o outro. Bradbury, Fincham e Beach (2000) acrescentam ainda que as interações interpessoais entre parceiros são um dos preditores mais importantes da satisfação na relação.

Turkle (citado por Roberts & David, 2016) argumenta que o uso das redes sociais está a separar as pessoas umas das outras; os parceiros podem estar fisicamente juntos, mas não totalmente presentes um para o outro. Desta forma, o envolvimento intenso com um *smartphone* inibe os usuários de participarem plenamente no ambiente social face-a-face, como tal, esta ausência presente pode ser uma razão para conflitos nas relações do casal (Krasnova, Abramova, Notter & Baumann, 2016), uma vez que a comunicação interpessoal é inevitavelmente negligenciada (Karadağ et al., 2015). Desta forma, os problemas de relacionamento surgem inevitavelmente quando os indivíduos gastam uma quantidade de tempo excessiva nas redes sociais, em vez de prestarem atenção ou passarem tempo de qualidade com os seus parceiros (Nongpong & Charoensukmongkol, 2016). No estudo de Demircioğlu e Göncü Köse (2019), verificou-se que existe uma relação significativa e negativa entre a satisfação na relação e a adicção às redes sociais. Contrariamente, o estudo de Hand e colegas (2013), revelou que não existe relação entre o uso de redes sociais (pelo parceiro e pelo próprio) e a satisfação na relação; contudo, descobriram que a intimidade medeia a relação entre o uso percebido de redes sociais pelo parceiro e a satisfação na relação, sugerindo que o nível de intimidade experimentado num relacionamento pode servir como um “amortecedor” que protege o nível geral de satisfação. Por sua vez, ignorar o parceiro faz com que esse comportamento seja reciprocado, intencionalmente ou não, assim, os indivíduos que estão insatisfeitos com os seus relacionamentos provavelmente compensarão o apoio emocional e social através das redes sociais, fazendo com que o *partner phubbing* se torne numa norma e, conseqüentemente, um ciclo vicioso (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). No estudo de Valenzuela, Halpern e Katz (2014) concluiu-se que os indivíduos com baixa satisfação no relacionamento dedicavam mais tempo às redes sociais, em comparação com os que estavam muito satisfeitos com os seus relacionamentos românticos.

Algumas evidências empíricas mostram-nos a relação negativa que o uso das redes sociais tem com o mal-estar nos relacionamentos românticos, refletido em sentimentos negativos, como a solidão e falta de cuidado com o outro (e.g. Nongpong & Charoensukmongkol, 2016) e ciúme (e.g. Fleuriet, Cole & Guerrero, 2014; Hudson et al., 2015; McAndrew & Shah, 2013; Muscanell, Guadagno, Rice & Murphy, 2013; Utz, Muscanell & Khalid, 2015), e também em comportamentos que prejudicam a relação como a vigilância (e.g. Billedo, Kerkhof & Finkenauer, 2015; Elphinston & Noller, 2011; Muise, Christofides & Desmarais, 2009; Tokunaga, 2011). Contudo, o uso das redes sociais também foi associado a resultados positivos no relacionamento, nomeadamente, incluir o parceiro numa foto de perfil e atualizar o status de relacionamento (e.g. Cole, Leonard & McAuslan, 2018; Papp, Danielewicz & Cayemberg, 2012; Saslow, Muise, Impett & Dubin, 2013; Utz & Beukeboom, 2011).

É claro do exposto acima que as distrações causadas pelo *partner phubbing* podem prejudicar a satisfação no relacionamento (Przybylski & Weinstein, 2013), uma vez que a comunicação cara a cara é de menor qualidade e menos empática (Misra, Cheng, Genevie & Yuan, 2014). Desta forma, os *smartphones* podem ser vistos como um meio que desconecta os parceiros da conversação, já que alguém se pode sentir deixado de fora quando a outra pessoa é absorvida intensamente pelo seu *smartphone* (Krasnova et al., 2016). De acordo com a hipótese do deslocamento, o *phubbing* do parceiro pode afetar negativamente a satisfação do relacionamento (Coyne, Padilla-Walker, Fraser, Fellows, & Day, 2014). Esta teoria sugere que o tempo gasto com os *smartphones* pode deslocar ou reduzir as interações significativas entre os casais, o que, por sua vez, pode influenciar a satisfação no relacionamento (Roberts & David, 2016). Por exemplo, não estar totalmente presente durante as conversas ou compartilhar o tempo juntos por causa de distrações relacionadas com o *smartphone* pode levar a níveis mais baixos de satisfação na relação (Roberts & David, 2016). Da mesma forma, o uso dos *smartphones* durante interações cara-a-cara tornam as pessoas menos envolvidas na conversa, diminuindo assim a qualidade da conversa (Turkle cit. por Wang, Xie, Wang, Wang & Lei, 2017). Uma explicação para esses resultados negativos pode ser que os usuários dos telefones arriscam-se a confundir as coisas, o que pode levá-los a pedir para repetir informações. Como resultado, o parceiro de conversação de um usuário de *smartphone* pode sentir-se desconfortável e achar a conversa menos interessante (Humphreys, 2005).

O estudo de Karadağ e colegas (2016) em que o objetivo foi analisar os motivos que levam jovens adultos a exibirem comportamentos de *phubbing* e os efeitos que esses comportamentos têm nas suas vidas, descobriram que os *smartphones* afetaram negativamente não apenas as relações interpessoais, mas também que os *phubbers* tinham menos capacidade de comunicação, tinham mais dificuldade em estabelecer e manter contato visual enquanto usavam o *smartphone* e não entendiam o que estava a ser discutido/conversado. Alguns participantes afirmaram que se desconectavam completamente do ambiente social enquanto usavam o *smartphone*. O estudo de Chotpitayasunondh e Douglas (2018b) revelou ainda que o *partner phubbing* afetou de maneira significativa e negativa a percepção da qualidade da comunicação da relação. Já no estudo de Krasnova e colegas (2016) os resultados mostraram que o *partner phubbing* está associado a sentimentos elevados de ciúme, o que está inversamente relacionado à coesão do casal. Especificamente o *phubbing* pelo parceiro tem sido associado a menor satisfação no relacionamento, a consequências significativas na vida social, aumento do conflito entre parceiros românticos e menor bem-estar (Davey et al., 2018; Roberts & David, 2016; Wang, Xie et al., 2017).

Assim sendo, é plausível pensar que o uso das redes sociais, pode aumentar o fenómeno do *phubbing* e do *partner phubbing*, o que por sua vez, pode ter consequências negativas para a satisfação no relacionamento (Roberts & David, 2016).

O Papel Moderador da Vinculação

A teoria da vinculação, elaborada nos seus princípios por John Bowlby, postula a existência de um sistema inato de auto-regulação do comportamento (o sistema de vinculação) que, através de um sistema de feedback negativo, persegue o objetivo de manter a proximidade de uma figura protetora e de confiança (Moreira et al., 2006).

Ainsworth (1979) organizou pela primeira vez as diferenças individuais ao nível do sistema de vinculação. Aprofundando o trabalho de Bowlby, a investigadora desenvolveu o procedimento denominado “Situação Estranha”, que consistiu em dois episódios de separação e reunião entre o cuidador e a criança (Ainsworth, 1979). A partir dele, identificou três estilos de vinculação na infância: o estilo seguro, o estilo evitante e o estilo ambivalente. As crianças “seguras”, procuravam o contacto com a mãe na reunião e rapidamente reduziam as suas manifestações de perturbação em resposta a esse contacto, retomando a exploração do meio.

As crianças “evitantes”, mostravam-se pouco perturbadas com a separação e, na reunião, ignoravam a mãe ou evitavam ativamente o contacto com ela. As crianças “ansiosas/ambivalentes”, mostravam-se muito ansiosas e dependentes da mãe durante todo o procedimento, entrando em desespero durante as separações e, aquando das reuniões, mostravam ou uma atitude passiva ou uma procura intensa de contacto, misturada com manifestações de raiva e mesmo de agressividade dirigidas à mãe (Moreira et al., 2006).

No que diz respeito à vinculação adulta, foram criados vários modelos, conceptualizando diferentes estilos de vinculação. Hazan e Shaver (1987) propuseram-se estudar, por analogia, a possibilidade de observar nos relacionamentos amorosos na idade adulta, os mesmos componentes das relações de vinculação na infância, já que a principal figura de apego das pessoas seria transferida dos pais para os pares ou para o parceiro romântico durante a vida adulta (Fraley & Davis, 1997). As características do estilo seguro manifestar-se-iam, nas relações amorosas, através da confiança na disponibilidade e responsividade do parceiro, o que levaria à experiência de maior conforto com a intimidade. O estilo ambivalente seria característico dos indivíduos que procuram em demasia a proximidade com o parceiro amoroso e que estariam preocupados com a rejeição, enquanto o estilo evitante seria típico dos adultos que se mostram desconfortáveis com a proximidade com o parceiro e para quem é difícil depender de alguém.

Em contraste, Bartholomew e Horowitz (1991) criaram outra tipologia para os estilos de vinculação na idade adulta: seguro, preocupado, evitante-receoso e evitante-desligado. O estilo seguro seria caracterizado por modelos internos positivos, tanto do self como dos outros, e seria evidente em pessoas que se autopercecionam como dignas de valor e de serem amadas, que confiam nos outros e que se sentem confortáveis em relações próximas. O estilo preocupado (correspondente ao estilo ambivalente de Ainsworth) seria característico de pessoas com um modelo do self negativo e um modelo dos outros positivo, que teriam um sentido de valor pessoal muito baixo e que procurariam compensá-lo através de uma marcada dependência dos outros, com quem tentariam manter uma proximidade excessiva. O estilo evitante é dividido pelos autores em dois tipos – estilo evitante-desligado e estilo evitante-receoso. O estilo evitante-desligado caracterizar-se-ia pela presença de um modelo positivo do self e pela tendência do indivíduo para utilizar estratégias de auto-suficiência e minimizar a necessidade de estabelecer relacionamentos próximos. Pelo contrário, nos indivíduos evitantes-receosos seria característico encontrar uma associação entre um modelo negativo do self e um modelo

igualmente negativo dos outros (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994).

Contudo, as diferenças individuais encontradas quanto ao estilo de vinculação das relações românticas, parecem ser melhor descritas através do modelo bi-dimensional proposto por Brennan et al., (1998). Este modelo aponta para a existência de duas dimensões independentes, Preocupação e Evitação, que surgem assim como as dimensões primordiais da vinculação adulta. Estas duas dimensões, Preocupação e Evitação, refletem, respetivamente, a hiperativação do sistema de vinculação, ou comportamentos de procura de intimidade associados a excessiva preocupação com o abandono, e a desativação do sistema de vinculação, ou redução de comportamentos de procura de intimidade e aumento da autossuficiência. O apego seguro é definido por baixa preocupação e baixa evitação, refletindo conforto com a intimidade e independência (Feeney, 2002).

A dimensão Evitação é caracterizada por representações negativas do outro e a Preocupação, caracterizada pela representação negativa do self (Bartholomew & Horowitz, 1991). Um nível elevado de Preocupação resultaria de uma representação negativa do self (como não merecedor de cuidados e, logo, vulnerável à negligência ou ao abandono), enquanto um nível elevado de Evitação seria o resultado de uma avaliação negativa do outro (como emocionalmente indisponível e, portanto, indesejável como objeto de tentativas de aproximação) (Bartholomew, 1990). Estando a Preocupação relacionada com a representação do self, esta seria uma característica relacional mais consistente e transversal a todas as relações do indivíduo, enquanto a Evitação, associada à representação do outro, deveria variar consoante as diferentes relações.

Similar à vinculação na infância, a vinculação no adulto é a base do entendimento e das experiências das pessoas sobre o relacionamento e direciona as suas relações sociais (Fraley & Shaver, 2000). O relacionamento romântico é um dos relacionamentos mais importantes na vida da maioria das pessoas desde a adolescência (Collins, Welsh & Furma, 2009), todavia, as necessidades humanas básicas para controle e vinculação estão em risco quando um indivíduo sente que o seu parceiro não está presente (Roberts & David, 2016). Assim, acredita-se que a vinculação no adulto tenha um forte impacto na qualidade do relacionamento romântico das pessoas (Li & Chan, 2012).

Vários estudos têm investigado a relação entre os estilos de vinculação no adulto com comportamentos interpessoais, como a satisfação com a relação. Sabe-se que indivíduos com um estilo de vinculação inseguro, em comparação com um estilo de vinculação seguro, são menos propensos a ter competências interpessoais necessárias para ajudá-los a formar relacionamentos saudáveis e estáveis (Caspers, Cadoret, Langbehn, Yucuis & Troutman, 2005). Li e Chan (2012) acrescentam ainda que, a insatisfação com a relação deriva, em parte, das estratégias de regulação do afeto empregues por estes indivíduos.

Indivíduos com alto índice de preocupação preocupam-se com o facto de serem abandonados e têm um forte desejo de manter a proximidade; como resultado, estarem separados dos parceiros diminui a satisfação na relação (Hadden, Smith & Webster, 2014). Estes comportamentos de procura de proximidade podem diminuir temporariamente o medo de rejeição, mas não favorecem a manutenção de relações interpessoais saudáveis ao longo do tempo (Overall & Sibley, 2009). Contrariamente, indivíduos com alto índice de evitação tendem a investir menos emoção nos relacionamentos e são mais propensos a manter distância dos parceiros; como consequência, preocupam-se muito menos com a qualidade dos seus relacionamentos e ficam menos aflitos quando os seus parceiros não lhes oferecem cuidado e apoio, percebendo os seus relacionamentos com os outros como menos satisfatórios e menos íntimos (Hadden et al., 2014).

Estudos anteriores verificaram que, em geral, as pessoas com estilos de vinculação seguros reportam níveis mais elevados de satisfação com a relação (e.g. Demircioğlu & Göncü Köse, 2019; Monteoliva & García-Martínez, 2005; Tinsley, 2016), em comparação com as pessoas com estilos de vinculação inseguros, que reportam níveis baixos de satisfação com a relação (e.g. Butzer & Campbell, 2008; Ho, Chen, Bond, Hui, Chan & Friedman, 2012; Hocking, Simons, Simons & Freeman, 2018; Jensen, Lombardi, Larson, 2015; Kuan mak, Bond, Simpson & Rholes, 2010; Mondor, McDuff, Lussier & Wright, 2011; Stackert & Bursik, 2003; Wang, Zhou & Zhang 2017). Mais especificamente, a evitação foi mais consistentemente relacionada à insatisfação com a relação do que a evitação (e.g. Godbout et al., 2017; Milad, Ottenberger & Artigas, 2014). Estes resultados sugerem que os comportamentos característicos da evitação podem ser mais prejudiciais para a satisfação na relação do que os comportamentos característicos da preocupação.

Os estilos de vinculação inseguros estão associados ao uso problemático da internet (Worsley, Mansfield & Corcoran, 2018), todavia, estudos que tenham investigado a relação

entre estilos de vinculação no adulto e o uso problemático das redes sociais é relativamente pequeno. Sabe-se que estilos de vinculação seguros (baixos níveis de evitação e preocupação) relatam níveis mais baixos de uso excessivos das redes sociais, em comparação com indivíduos com estilos de vinculação inseguros (altos níveis de evitação e preocupação) (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne & Liss, 2017; Demircioğlu & Göncü Köse, 2019; Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013).

As redes sociais desempenham um papel central na vida social, e sendo geralmente usadas para promover e manter relacionamentos, o estilo de vinculação de um indivíduo pode afetar o uso dessas plataformas sociais (Worsley, Mansfield et al., 2018). Segundo a literatura, um nível elevado de preocupação está associado a níveis mais altos de uso das redes sociais, enquanto que a evitação foi associada a um uso menor das mesmas (Hart, Nailling, Bizer & Collins, 2015; Oldmeadow, Quinn & Kowert, 2013; Worsley, McIntyre, Bentall & Corcoran, 2018; Worsley, Mansfield et al., 2018). No entanto, outras duas pesquisas descobriram que tanto a preocupação como a evitação estão associadas a uma maior utilização das redes sociais (Baek, Cho & Kim, 2014; Monacis, De Palo, Griffiths & Sinatra, 2017).

Indivíduos com um estilo de vinculação preocupado são inseguros nos relacionamentos e procuram segurança e atenção; desta forma, podem usar excessivamente as redes sociais para procurar feedback social positivo, geralmente sob a forma de “likes” e comentários (Blackwell et al., 2017). O facto de terem a capacidade de gerenciar cuidadosamente o que é apresentado nas redes sociais, através de textos, fotos, links, etc., fá-los sentirem-se mais confiantes na sua capacidade de manter e desenvolver relacionamentos interpessoais (Oldmeadow et al., 2013). Além disso, a comunicação através das redes sociais pode ajudá-los a gastar mais tempo a pensar sobre o que querem dizer e assim a evitar pausas estranhas que podem ocorrer em conversas reais (Blackwell et al., 2017). Por outro lado, e como já foi referido, indivíduos evitativos tendem a evitar a intimidade e a proximidade; desta forma, podem ser menos propensos a exibir altos níveis de uso problemático das redes sociais uma vez que não estão interessados em desenvolver e manter relacionamentos online (Blackwell et al., 2017). Por outro lado, a capacidade de controlar o tempo e o ritmo das interações, bem como manter relacionamentos sem proximidade física, poderia atrair estes indivíduos, que tendem a valorizar a sua autonomia (Hart et al., 2015). Assim, as interações sociais online podem conter uma série de características que facilitam o desenvolvimento e a manutenção de relacionamentos

interpessoais para indivíduos com alto grau de evitação e/ou preocupação (Oldmeadow et al., 2013).

Referências

- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937.
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Baek, Y. M., Cho, Y., & Kim, H. (2014). Attachment Style and its Influence on the Activities, Motives, and Consequences of SNS Use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 58(4), 522–541.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. (2019). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, (Preprints), 1–12.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2015). The Use of Social Networking Sites for Relationship Maintenance in Long-Distance and Geographically Close Romantic Relationships. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 18(3), 152–157.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964–980.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson e W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154.
- Caspers, K. M., Cadoret, R. J., Langbehn, D., Yucuis, R., & Troutman, B. (2005). Contributions of attachment style and perceived social support to lifetime use of illicit substances. *Addictive Behaviors*, 30(5), 1007–1011.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018b). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6), 304–316.
- Cole, A., Leonard, M. T., & McAuslan, P. (2018). Social Media and Couples: What Are the Important Factors for Understanding Relationship Satisfaction? *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 21*(9), 582–586.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology, 60*(1), 631–652.
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2018). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 23*, 160-162.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). “Media Time = Family Time”: Positive Media Use in Families with Adolescents. *Journal of Adolescent Research, 29*(5), 663–688.
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine, 25*(1), 35–42.
- Demircioğlu, Z., & Göncü Köse, A. (2019). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology, (Preprints)*, 1–15.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 14*(11), 631–635.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment-related dynamics: What can we learn from self-reports of avoidance and anxiety? *Attachment & Human Development, 4*(2), 193–200.
- Fleuriet, C., Cole, M., & Guerrero, L. K. (2014). Exploring Facebook: Attachment style and nonverbal message characteristics as predictors of anticipated emotional reactions to Facebook postings. *Journal of Nonverbal Behavior, 38*(4), 429–450.
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults’ close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships, 4*(2), 131–144.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132–154.
- Godbout, N., Daspe, M.-È., Lussier, Y., Sabourin, S., Dutton, D., & Hébert, M. (2017). Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9*(2), 127–137.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 430–445.

- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review, 18*(1), 42–58.
- Hand, M. M., Thomas, D., Buboltz, W. C., Deemer, E. D., & Buyanjargal, M. (2013). Facebook and Romantic Relationships: Intimacy and Couple Satisfaction Associated with Online Social Network Use. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 16*(1), 8–13.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences, 77*, 33–40.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 30*(4), 647–650.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.
- Hendrick, S. S. (1998). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*, 93–98.
- Hertlein, K. M. (2012). Digital Dwelling: Technology in Couple and Family Relationships. *Family Relations, 61*(3), 374–387.
- Hocking, E. C., Simons, R. M., Simons, J. S., & Freeman, H. (2018). Adult attachment and drinking context as predictors of alcohol problems and relationship satisfaction in college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 44*(3), 339–347.
- Ho, M., Chen, S., Bond, M., Hui, C., Chan, C., & Friedman, M. (2012). Linking Adult Attachment Styles to Relationship Satisfaction in Hong Kong and the United States: The Mediating Role of Personal and Structural Commitment. *Journal of Happiness Studies, 13*(3), 565–578.
- Hudson, M. B., Nicolas, S. C., Howser, M. E., Lipsett, K. E., Robinson, I. W., Pope, L. J., ... Friedman, D. R. (2015). Examining How Gender and Emoticons Influence Facebook Jealousy. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 18*(2), 87–92.
- Humphreys, L. (2005). Cellphones in public: Social interactions in a wireless era. *New Media & Society, 7*(6), 810–833.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. D. (2013). The interrelationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(2), 117–131.
- Jensen, T. M., Lombardi, B. M., & Larson, J. H. (2015). Adult Attachment and Stepparenting Issues: Couple Relationship Quality as a Mediating Factor. *Journal of Divorce & Remarriage, 56*(1), 80–94.

- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 60–74.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., ... Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3*(2), 250–269.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016, June). Why Phubbing is Toxic for Your Relationship: Understanding the Role of Smartphone Jealousy Among “Generation Y” Users. Twenty-Fourth European Conference on Information Systems (ECIS), İstanbul, Turkey.
- Kuan mak, M. C., Bond, M. H., Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2010). Adult attachment, perceived support, and depressive symptoms in Chinese and American cultures. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(2), 144–165.
- Leggett, C., & Rossouw, P. J. (2014). The impact of technology use on couple relationships: a neuropsychology perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy, 2*(1), 44–57.
- Li, T., & Chan, D. K. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology, 42*(4), 406–419.
- Luo, S., & Tuney, S. (2015). Can texting be used to improve romantic relationships?—The effects of sending positive text messages on relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior, 49*, 670–678.
- McAndrew, F. T., & Shah, S. S. (2013). Sex differences in jealousy over facebook activity. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2603–2606.
- Milad, E. H., Ottenberger, D. R., & Artigas, D. H. (2014). Associations among attachment, sexuality, and marital satisfaction in adult Chilean couples: A linear hierarchical models analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy, 40*(4), 259–274.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iphone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior, 48*(2), 275–298.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 178–186.
- Mondor, J., McDuff, P., Lussier, Y., & Wright, J. (2011). Couples in Therapy: Actor-Partner Analyses of the Relationships Between Adult Romantic Attachment and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy, 39*(2), 112–123.
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y.-F., Liu, W.-Y., ... Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific internet addiction? Evidence from a crosscultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry: Official Journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists, 7*, 20–26.

- Monteoliva, A., & García-Martínez, J. M. A. (2005). Adult Attachment Style and Its Effect on the Quality of Romantic Relationships in Spanish Students. *Journal of Social Psychology, 145*(6), 745–747.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., ... Faustino, M. (2006). “Experiências em Relações Próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população Portuguesa. *Laboratório de Psicologia, 4*, 3-27.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More Information than You Ever Wanted: Does Facebook Bring Out the Green-Eyed Monster of Jealousy? *CyberPsychology & Behavior, 12*(4), 441–444.
- Brown Eyes Green? An Analysis of Facebook Use and Romantic Jealousy. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 16*(4), 237–242.
- Nongpong, S., & Charoensukmongkol, P. (2016). I don't care much as long as I am also on Facebook: Impacts of social media use of both partners on romantic relationship problems. *The Family Journal, 24*(4), 351–358.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1142–1149.
- Overall, N. C., & Sibley, C. G. (2009). Attachment and dependence regulation within daily interactions with romantic partners. *Personal Relationships, 16*, 239–261.
- Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2012). “Are We Facebook Official?” Implications of Dating Partners’ Facebook Use and Profiles for Intimate Relationship Satisfaction. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 15*(2), 85–90.
- Peleg, O. (2008). The relationship between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy, 36*, 388-401.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(3), 237–246.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54*, 134–141.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(3), 133–148.
- Saslow, L. R., Muise, A., Impett, E. A., & Dubin, M. (2013). Can you see how happy we are? Facebook images and relationship satisfaction. *Social Psychological and Personality Science, 4*(4), 411–418.
- Siegle, D. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neurointegration*. New York: Norton.

- Stackert, R. A., & Bursik, K. K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences, 34*(8), 1419–1429.
- Tinsley, K. M. (2016). Adult Attachment Styles, Self-Esteem and Satisfaction with Interpersonal Relationships among African Americans. *Journal of Intercultural Disciplines, 15*, 117–127.
- Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior, 27*(2), 705–713.
- Utz, S., & Beukeboom, C. J. (2011). The role of social network sites in romantic relationships: Effects on jealousy and relationship happiness. *Journal of Computer-Mediated Communication, 16*(4), 511–527.
- Utz, S., Muscanell, N., & Khalid, C. (2015). Snapchat Elicits More Jealousy than Facebook: A Comparison of Snapchat and Facebook Use. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 18*(3), 141–146.
- Valenzuela, S., Halpern, D., & Katz, J. E. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior, 36*, 94–101.
- Wang, K., Zhou, M., & Zhang, Z. (2017). Can insecurely attached dating couples get compensated on social network sites? – The effect of surveillance. *Computers in Human Behavior, 73*, 303–310.
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences, 110*, 12–17.
- Woodhouse, S. S., Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2009). Perceptions of secure base provision within the family. *Attachment & Human Development, 11*(1), 47–67.
- Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment Anxiety and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Well-Being. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 21*(9), 563–568.
- Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research, 267*, 88–93.

Anexo II – Questionário Online (versão feminina)

Comportamentos Online e Relacionamentos

A presente pesquisa destina-se à finalização da dissertação do Mestrado Integrado em Psicologia no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida - ISPA.

Este estudo tem como objetivo estudar a relação entre os comportamentos online e as relações amorosas. Este questionário demorará cerca de 10 minutos. Para este efeito deverá estar atualmente numa relação heterossexual. A sua participação é totalmente voluntária e muito útil, podendo desistir a qualquer momento. Os seus dados serão confidenciais e destinam-se a fins académicos e de investigação. Se surgir alguma dúvida por favor contacte o orientador responsável Rui Miguel Costa (rcosta@gmail.pt).

(este questionário só se aplica ao sexo feminino)

Obrigada pela atenção e disponibilidade!

Questionário Sócio-Demográfico

Idade: _____

Nacionalidade:

- Portuguesa
- Outra

Habilitações Literárias:

- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Frequência Académica
- Curso Universitário

Situação Profissional:

- Desempregada

- Empregada
- Reformada
- Estudante
- Trabalhador-Estudante

Estado Relacional:

- Casada
- União de Facto
- Namoro

Há quanto tempo mantém a sua relação amorosa? (indicar se são dias, meses ou anos)

As perguntas que se seguirão, irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso das redes sociais. Nas seguintes afirmações assinale a que melhor a descreve.

	Não Aplicável (Não uso redes sociais)	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias Vezes	Sempre
1. Fica nas redes sociais mais tempo do que pretendia?	0	1	2	3	4	5
2. Deixa de fazer as tarefas em casa para poder ficar mais tempo nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
3. Prefere a excitação das redes sociais à intimidade com o seu namorado?	0	1	2	3	4	5
4. Cria novas relações com outros utilizadores das redes sociais?	0	1	2	3	4	5
5. As outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
6. As suas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
7. Verifica as suas redes sociais 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 das redes sociais?	0	1	2	3	4	5
9. Torna-se defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
10. Bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes das redes sociais?	0	1	2	3	4	5
11. Dá por si a pensar sobre quando irá estar nas redes sociais novamente?	0	1	2	3	4	5
12. Receia que a vida sem as redes sociais seria chata, vazia e sem graça?	0	1	2	3	4	5
13. Explode, grita ou fica irritada quando alguém a incomoda quando está nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
14. Perde o sono por estar nas redes sociais até tarde durante a noite?	0	1	2	3	4	5
15. Sente-se preocupada com as redes sociais quando está desconectada ou fantasia estar nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
16. Dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa nas redes sociais e não consegue?	0	1	2	3	4	5
18. Tenta esconder a quantidade de tempo que passa nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
19. Prefere ficar mais tempo nas redes sociais do que ir sair com outras pessoas?	0	1	2	3	4	5
20. Sente-se deprimida, mal-humorada ou nervosa quando está desconectada e, deixa de estar assim quando entra nas redes sociais novamente?	0	1	2	3	4	5

Este questionário avalia comportamentos online quando está com o seu parceiro amoroso. Nas seguintes afirmações assinale a que melhor descreve o seu parceiro.

	Nunca	Raramente	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
Durante uma refeição do dia-a-dia que tenho com o meu parceiro ele tira o telemóvel e verifica-o muitas vezes.	1	2	3	4	5
O meu parceiro coloca/põe o seu telemóvel onde o possa ver quando estamos juntos.	1	2	3	4	5

O meu parceiro mantém o seu telemóvel na mão quando está comigo.	1	2	3	4	5
Quando o meu parceiro 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 olha para o telemóvel mesmo quando está a falar comigo.	1	2	3	4	5
Durante o tempo de lazer que eu tenho com o meu parceiro, ele usa o telemóvel.	1	2	3	4	5
O meu parceiro não usa o seu telemóvel quando estamos a falar.	1	2	3	4	5
O meu parceiro usa o seu telemóvel quando saímos juntos.	1	2	3	4	5
Se houver uma pausa na nossa conversa o meu parceiro, verifica o seu telemóvel.	1	2	3	4	5

Nas seguintes afirmações assinale a que melhor descreve a sua relação.

	Nada								Completamente Verdade
Estou extremamente satisfeita com a minha relação.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Tenho uma relação muito forte com o meu parceiro.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
A minha relação com o meu parceiro 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

Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca das relações com as suas parceiras (p. ex., marido, namorado, companheiro, etc.). Pense em todas as suas relações, passadas e presentes, e responda em termos de como geralmente se sente nessas relações. Responda a cada afirmação indicando o quanto concorda ou discorda.

	Discordo Fortemente						Concordo Fortemente
1. Prefiro não mostrar ao meu parceiro como me sinto lá no fundo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Preocupa-me o ser abandonada.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me muito confortável em estar próxima dos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
4. Preocupo-me muito com as minhas relações afectivas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando o meu parceiro começa a aproximar-se emocionalmente de mim, tendo a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
6. Preocupa-me que os meus parceiros não se preocupem tanto comigo como eu com eles.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto-me desconfortável quando um parceiro quer ser muito próximo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupo-me bastante com a possibilidade de perder o meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
9. Não me sinto confortável ao “abrir-me” com os meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
10. Desejo muitas vezes que os sentimentos do meu parceiro por mim sejam tão fortes como os meus por ele.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quero tornar-me próxima do meu parceiro, mas estou sempre a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quero muitas vezes unir-me completamente aos meus parceiros e isso, por vezes, afasta-os.	1	2	3	4	5	6	7
13. Fico nervosa quando os meus parceiros se tornam demasiado próximos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Preocupa-me o estar sozinha.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinto-me confortável ao partilhar os meus pensamentos e sentimentos íntimos com o meu parceiro	1	2	3	4	5	6	7
16. O meu desejo de me tornar muito próxima por vezes, assusta as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento evitar tornar-me demasiado próxima do meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
18. Preciso de muitas manifestações de amor para me sentir amada pelo meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7

19. Sinto que é relativamente fácil tornar-me próxima do meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes sinto que pressiono os meus parceiros para mostrarem mais sentimento e mais empenho.	1	2	3	4	5	6	7
21. Sinto dificuldade em permitir a mim mesma apoiar-me nos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me preocupo muitas vezes com o ser abandonada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiro não ser muito próxima dos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
24. Se não consigo que o meu parceiro mostre interesse por mim, fico perturbada ou zangada.	1	2	3	4	5	6	7
25. Conto praticamente tudo ao meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
26. Penso que o meu parceiro não se quer tornar tão próximo como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
27. Costumo discutir os meus problemas e preocupações com o meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando não estou envolvida numa relação, sinto-me um pouco ansiosa e insegura.	1	2	3	4	5	6	7
29. Sinto-me confortável ao apoiar-me nos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
30. Fico frustrada quando o meu parceiro não está comigo tanto tempo como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
31. Não me importo de pedir aos meus parceiros conforto, conselhos ou ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
32. Fico frustrada se os meus parceiros não estão disponíveis quando eu preciso deles.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ajuda-me poder contar com o meu parceiro nas situações de necessidade.	1	2	3	4	5	6	7
34. Quando os meus parceiros me desaprovam, sinto-me muito mal comigo mesma.	1	2	3	4	5	6	7
35. Recorro ao meu parceiro para muitas coisas, incluindo conforto e segurança.	1	2	3	4	5	6	7
36. Fico ressentida quando o meu parceiro passa tempo longe de mim.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo III – Questionário Online (versão masculina)

Comportamentos Online e Relacionamentos

A presente pesquisa destina-se à finalização da dissertação do Mestrado Integrado em Psicologia no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida - ISPA.

Este estudo tem como objetivo estudar a relação entre os comportamentos online e as relações amorosas. Este questionário demorará cerca de 10 minutos. Para este efeito deverá estar atualmente numa relação heterossexual. A sua participação é totalmente voluntária e muito útil, podendo desistir a qualquer momento. Os seus dados serão confidenciais e destinam-se a fins académicos e de investigação. Se surgir alguma dúvida por favor contacte o orientador responsável Rui Miguel Costa (rcosta@gmail.pt).

(este questionário só se aplica ao sexo masculino)

Obrigada pela atenção e disponibilidade!

Questionário Sócio-Demográfico

Idade: _____

Nacionalidade:

- Portuguesa
- Outra

Habilitações Literárias:

- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Frequência Académica
- Curso Universitário

Situação Profissional:

- Desempregado

- Empregado
- Reformado
- Estudante
- Trabalhador-Estudante

Estado Relacional:

- Casado
- União de Facto
- Namoro

Há quanto tempo mantém a sua relação amorosa? (indicar se são dias, meses ou anos)

As perguntas que se seguirão, irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso das redes sociais. Nas seguintes afirmações assinale a que melhor o descreve.

	Não Aplicável (Não uso redes sociais)	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias Vezes	Sempre
1. Fica nas redes sociais mais tempo do que pretendia?	0	1	2	3	4	5
2. Deixa de fazer as tarefas em casa para poder ficar mais tempo nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
3. Prefere a excitação das redes sociais à intimidade com a sua namorada?	0	1	2	3	4	5
4. Cria novas relações com outros utilizadores das redes sociais?	0	1	2	3	4	5
5. As outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
6. As suas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
7. Verifica as suas redes sociais 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 das redes sociais?	0	1	2	3	4	5
9. Torna-se defensivo ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
10. Bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes das redes sociais?	0	1	2	3	4	5
11. Dá por si a pensar sobre quando irá estar nas redes sociais novamente?	0	1	2	3	4	5
12. Receia que a vida sem as redes sociais seria chata, vazia e sem graça?	0	1	2	3	4	5
13. Explode, grita ou fica irritado quando alguém o incomoda quando está nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
14. Perde o sono por estar nas redes sociais até tarde durante a noite?	0	1	2	3	4	5
15. Sente-se preocupado com as redes sociais quando está desconectado ou fantasia estar nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
16. Dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
17. Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa nas redes sociais e não consegue?	0	1	2	3	4	5
18. Tenta esconder a quantidade de tempo que passa nas redes sociais?	0	1	2	3	4	5
19. Prefere ficar mais tempo nas redes sociais do que ir sair com outras pessoas?	0	1	2	3	4	5
20. Sente-se deprimido, mal-humorado ou nervoso quando está desconectado e, deixa de estar assim quando entra nas redes sociais novamente?	0	1	2	3	4	5

Este questionário avalia comportamentos online quando está com a sua parceira amorosa. Nas seguintes afirmações assinale a que melhor descreve a sua parceira.

	Nunca	Raramente	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
Durante uma refeição do dia-a-dia que tenho com a minha parceira ela tira o telemóvel e verifica-o muitas vezes.	1	2	3	4	5
A minha parceira coloca/põe o seu telemóvel onde o possa ver quando estamos juntos.	1	2	3	4	5

A minha parceira mantém o seu telemóvel na mão quando está comigo.	1	2	3	4	5
Quando a minha parceira recebe uma chamada ou mensagem vê logo o telemóvel mesmo se estivermos a meio de uma conversa.	1	2	3	4	5
A minha parceira olha para o telemóvel mesmo quando está a falar comigo.	1	2	3	4	5
Durante o tempo de lazer que eu tenho com a minha parceira, ela usa o telemóvel.	1	2	3	4	5
A minha parceira não usa o seu telemóvel quando estamos a falar.	1	2	3	4	5
A minha parceira usa o seu telemóvel quando saímos juntos.	1	2	3	4	5
Se houver uma pausa na nossa conversa a minha parceira, verifica o seu telemóvel.	1	2	3	4	5

Nas seguintes afirmações assinale a que melhor descreve a sua relação.

	Nada								Completamente Verdade
Estou extremamente satisfeito com a minha relação	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Tenho uma relação muito forte com a minha parceira	0	1	2	3	4	5	6	7	8
A minha relação com a minha parceira 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

Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca das relações com as suas parceiras (p. ex., mulher, namorada, companheira, etc.). Pense em todas as suas relações, passadas e presentes, e responda em termos de como geralmente se sente nessas relações. Responda a cada afirmação indicando o quanto concorda ou discorda.

	Discordo Fortemente						Concordo Fortemente
1. Prefiro não mostrar à minha parceira como me sinto lá no fundo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Preocupa-me o ser abandonado.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me muito confortável em estar próximo das minhas parceiras.	1	2	3	4	5	6	7
4. Preocupo-me muito com as minhas relações afectivas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando a minha parceira começa a aproximar-se emocionalmente de mim, tendo a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
6. Preocupa-me que as minhas parceiras não se preocupem tanto comigo como eu com elas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto-me desconfortável quando uma parceira quer ser muito próxima.	1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupo-me bastante com a possibilidade de perder a minha parceira.	1	2	3	4	5	6	7
9. Não me sinto confortável ao “abrir-me” com as minhas parceiras.	1	2	3	4	5	6	7
10. Desejo muitas vezes que os sentimentos da minha parceira por mim sejam tão fortes como os meus por ela.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quero tornar-me próximo da minha parceira, mas estou sempre a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quero muitas vezes unir-me completamente às minhas parceiras e isso, por vezes, afasta-as.	1	2	3	4	5	6	7
13. Fico nervoso quando as minhas parceiras se tornam demasiado próximas.	1	2	3	4	5	6	7
14. Preocupa-me o estar sozinho.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinto-me confortável ao partilhar os meus pensamentos e sentimentos íntimos com a minha parceira	1	2	3	4	5	6	7
16. O meu desejo de me tornar muito próximo por vezes assusta as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento evitar tornar-me demasiado próximo da minha parceira.	1	2	3	4	5	6	7
18. Preciso de muitas manifestações de amor para me sentir amado pela minha parceira.	1	2	3	4	5	6	7

19. Sinto que é relativamente fácil tornar-me próximo da minha parceira.	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes sinto que pressiono as minhas parceiras para mostrarem mais sentimento e mais empenho.	1	2	3	4	5	6	7
21. Sinto dificuldade em permitir a mim mesmo apoiar-me nas minhas parceiras.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me preocupo muitas vezes com o ser abandonado.	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiro não ser muito próximo das minhas parceiras.	1	2	3	4	5	6	7
24. Se não consigo que a minha parceira mostre interesse por mim, fico perturbado ou zangado.	1	2	3	4	5	6	7
25. Conto praticamente tudo à minha parceira.	1	2	3	4	5	6	7
26. Penso que a minha parceira não se quer tornar tão próxima como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
27. Costumo discutir os meus problemas e preocupações com a minha parceira.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando não estou envolvido numa relação, sinto-me um pouco ansioso e inseguro.	1	2	3	4	5	6	7
29. Sinto-me confortável ao apoiar-me nas minhas parceiras.	1	2	3	4	5	6	7
30. Fico frustrado quando a minha parceira não está comigo tanto tempo como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
31. Não me importo de pedir às minhas parceiras conforto, conselhos ou ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
32. Fico frustrado se as minhas parceiras não estão disponíveis quando eu preciso delas.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ajuda-me poder contar com a minha parceira nas situações de necessidade.	1	2	3	4	5	6	7
34. Quando as minhas parceiras me desaprovam, sinto-me muito mal comigo mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
35. Recorro à minha parceira para muitas coisas, incluindo conforto e segurança.	1	2	3	4	5	6	7
36. Fico ressentido quando a minha parceira passa tempo longe de mim.	1	2	3	4	5	6	7