

UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Relação entre Nomofobia, Phubbing e Relações de
Vinculação em Jovens Adultos e Adultos

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

João Ivan Seara Laranjeira

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

OUTUBRO 2024



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Relação entre Nomofobia, Phubbing e Relações de Vinculação em Jovens Adultos e Adultos

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

João Ivan Seara Laranjeira

Sob orientação da Prof^ª Doutora **Berta Maria
Marinho Rodrigues Maia**

Agradecimentos

A poucos passos de terminar esta jornada, desejo exprimir os meus agradecimentos a todos aqueles que, de alguma forma contribuíram, direta ou indiretamente, para este percurso.

Em primeiro lugar agradeço, à minha orientadora Professora Doutora Berta Rodrigues Maia, por todos os ensinamentos, atenção e disponibilidade durante estes percurso. A sua experiência e dedicação foram essenciais para o desenvolvimento deste percurso.

A minha Família, à minha Mãe, ao meu Pai e aos meus irmãos por todo o apoio e paciência que tiveram durante todo este percurso e por sempre acreditarem nas minhas capacidades. Obrigado pelo sacrifícios que fizeram para me possibilitar realizar este percurso da melhor forma possível. Sem vocês, nada disso seria possível.

Gostaria de expressar a minha gratidão aos meus avós e avôs, que sempre foram um fonte constante de amor e apoio ao longo da minha vida. Os vossos ensinamentos e valores moldaram a minha pessoa e motivaram-me a perseguir os meus objetivos.

Aos meus colegas de universidade, que hoje se tornaram grandes amigos um obrigado, a nossa amizade e apoio foram fundamentais para atravessar os momentos mais difíceis. Este percurso não fazia o mesmo sentido sem vocês.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a conclusão desta Dissertação, mesmo que não mencionados diretamente aqui. Cada palavra de incentivo, cada gesto de apoio, fez a diferença para que eu pudesse concluir esta etapa tão importante da minha vida académica e pessoal. Cada um de vocês teve um papel importante nesta jornada.

Agradeço a todos que me acompanharam todos estes anos.

Resumo

O uso excessivo do *smartphone* pode gerar consequências negativas como o *Phubbing* e a Nomofobia e à medida que a incidência aumenta, as relações de vinculação tendem a deteriorar-se uma vez que, o uso excessivo do *smartphone* está relacionado com relações de vinculação mais fracas. Este estudo tem como objetivo explorar a relação entre a nomofobia o *phubbing* e as relações de vinculação. A amostra é constituída por 208 indivíduos sendo que 175 pertenciam ao coorte dos Jovens Adultos e 33 ao coorte dos adultos com idades compreendidas entre os 18 e 59 anos, que preencheram um questionário sociodemográfico, o Questionário de Nomofobia e a Escala de *Phubbing* e a Escala de Vinculação do Adulto. Os resultados indicam que existe uma relação entre a Nomofobia *Phubbing* e Vinculação particularmente no sexo feminino. O Coorte dos jovens adultos apresentaram níveis mais elevados de *Phubbing* e Nomofobia comparativamente ao coorte dos adultos. Assim, os resultados obtidos neste estudo coincidem com a literatura existente. Em suma, este oferece contributos para enriquecer o campo de investigação ligado à relação entre Nomofobia *Phubbing* e Vinculação nos Jovens Adultos e Adultos.

Palavras-Chave: Nomofobia; *Phubbing*; Vinculação; Adultos;

Abstract

Excessive smartphone use can lead to negative consequences such as Phubbing and Nomophobia, and as the incidence increases, attachment relationships tend to deteriorate, as excessive smartphone use is associated with weaker attachment bonds. This study aims to explore the relationship between Nomophobia, Phubbing, and attachment relationships. The sample consists of 208 individuals, with 175 belonging to the Young Adult cohort and 33 to the Adult cohort, aged between 18 and 59 years. Participants completed a sociodemographic questionnaire, the Nomophobia Questionnaire, the Phubbing Scale, and the Adult Attachment Scale. The results indicate that there is a relationship between Nomophobia, Phubbing, and Attachment, particularly among females. The young adult cohort showed higher levels of Phubbing and Nomophobia compared to the adult cohort. Therefore, the results obtained in this study align with the existing literature. In summary, this study offers contributions to enrich the field of research related to the relationship between Nomophobia, Phubbing, and Attachment in Young Adults and Adults.

Keywords: Nomophobia; *Phubbing*; Attachment; Emerging; Adult

Índice	
Introdução	1
Enquadramento teórico	3
Nomofobia	3
<i>Phubbing</i>	4
Vinculação	5
Relação entre Nomofobia, <i>Phubbing</i> e Vinculação	7
Metodologia	9
Objetivo Geral	9
Objetivos Específicos	9
Hipóteses	9
Questões de Investigação	10
Procedimentos	10
Instrumentos	10
<i>Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)</i>	11
<i>Phubbing Scale (PS)</i>	11
Adult Attachment Scale-R (AAS-R)	12
Desenho de estudo	12
Análise Estatística	12
Resultados	13
Amostra	13
Discussão	23
Conclusão	26
Referências bibliográficas	28

Anexos	36
Anexo 1 – Cronograma	36
Anexo 2 – Autorização do Instrumento NMP-Q-PT	37
Anexo 3 – Autorização do Instrumento EVA	37
Anexo 4- Autorização da PS	38

Introdução

A Nomofobia é caracterizada por sentimentos de medo, ansiedade e angústia derivados da impossibilidade de ficar sem acesso ao *smartphone* ou a outro dispositivo eletrônico (Bhattacharya et al., 2019). Segundo Gezgin *et al.* (2016), a nomofobia pode causar consequências a nível psicológico, físico e comportamental. Estudos realizados no Reino Unido e na Espanha relataram uma grande prevalência de nomofobia na população em geral, sendo que a maioria dos participantes apresenta níveis elevados de ansiedade (Báez *et al.*, 2016; Yildirim *et al.*, 2015). A nível nacional, um estudo conduzido em 2016 pela Fundação para a Ciência e Tecnologia concluiu que 52% dos adolescentes apresentavam sintomas de ansiedade quando não tinham contacto com o *smartphone*. De acordo Almeida *et al.* (2013) existe um maior índice de dependência na população mais jovem com idades entre os 15 e os 34 anos

O *phubbing* é um problema resultante do uso descontrolado do *smartphone*. Isso ocorre quando um indivíduo ignora os outros durante uma conversa, optando por focar sua atenção no *smartphone* (Karadag *et al.*, 2015). Estudos conduzidos na Austrália em 2012 concluíram que aproximadamente 46% dos casais relataram comportamentos de *phubbing* por parte de seus parceiros. Nos Estados Unidos, em 2018, foi observado que 46,3% dos participantes afirmaram ter sido alvo de *phubbing* por parte de amigos. Além disso, esses estudos concluíram que os níveis de *phubbing* podem variar de acordo com a cultura e o contexto social.

A vinculação é uma ligação emocional profunda e duradoura que liga duas pessoas no tempo e espaço (Ainsworth.,1973), e com o avançar das tecnologias a forma como a vinculação é estabelecida sofreu modificações. No entanto, nem todos são indivíduos são influenciados da mesma forma. Indivíduos que possuem vinculação ansiosa e evitante possuem uma maior tendência a comportamentos dependentes como é o caso da internet, *smartphone*, redes sociais (Blackwell *et al.*, 2017).

Estudos sobre a relação entre nomofobia, *phubbing* e as relações de vinculação, realizados por McDaniel et al. (2016) e Barreira (2016), destacam que tanto a nomofobia quanto o *phubbing* causam problemas na comunicação, nas relações interpessoais, geram ansiedade e podem até levar à depressão. Além disso, esses comportamentos são um fator de risco para o desenvolvimento de dependências, sendo que indivíduos com vinculações

inseguras e evitante tendem a ser mais impactados, Este estudo é relevante, uma vez que em Portugal, que seja do nosso conhecimento, são poucos os estudos que explorem a relação entre nomofobia, *phubbing* e as relações de vinculação em jovens adultos vs adultos.

Enquadramento teórico

Nomofobia

Ao longo dos últimos anos e com o avançar das tecnologias, o uso da internet, das redes sociais e dos *smartphones* fazem parte da vida diária da grande maioria da população sendo que, muitas delas já optam por falar pela internet do que face a face (Chou *et al.*, 2005). Apesar das inúmeras vantagens que a internet nos proporciona, como a comunicação de forma rápida para todo o mundo, aprendizagem e trabalho à distância, acesso a informação e entretenimento, também, acarreta desvantagens. A Nomofobia é uma das inúmeras desvantagens do uso excessivo do *smartphone*, sendo um problema relativamente recente, pois o consumo de internet aumentou de forma acentuada no século XXI. Esta fobia surgiu com o desenvolvimento das tecnologias (*smartphone*, computadores, internet), e manifesta-se quando o indivíduo fica sem o objeto do qual está dependente, neste caso o *smartphone* (Dias *et al.*, 2019).

A nomofobia é caracterizada por uma ansiedade, desconforto ou nervosismo, provocados pela ausência de disponibilidade de estar em contacto com um *smartphone*, computador ou qualquer aparelho de comunicação virtual (King *et al.*, 2014). Em geral a nomofobia é classificada como um medo patológico de permanecer sem contacto com a tecnologia (David & Roberts, 2017).

De acordo com os estudos de Báez e Ramírez (2016) e Yildirim e Correia (2015), a nomofobia apresenta uma maior prevalência nos estudantes do ensino superior. De acordo com Sales *et al.* (2018) existe uma maior prevalência de nomofobia nos jovens adultos. Em Portugal segundo Almeida *et al.* (2013) existe um maior índice de dependência na população mais jovem com idades entre os 15 e os 34 anos. Apesar de já existirem vários estudos acerca deste tema, não existe um consenso ao nível da prevalência relativamente ao sexo, uma vez que, segundo Bragazzi e Del Puente (2014), o sexo masculino é mais predisposto a sofrer desta fobia. No entanto, de acordo com estudo de Arpacı e colaboradores (2017) as mulheres apresentam níveis de nomofobia mais elevados em comparação aos homens. Segundo Chen *et al.* (2017), os homens possuem uma maior tendência para manifestar vícios relacionados com jogos, o que origina sintomas de ansiedade e má qualidade de sono, enquanto as mulheres tendem a apresentar vícios relacionados com as redes sociais, o que origina sintomas como depressão e ansiedade.

Uma vez que a nomofobia é considerada um vício/dependência, esta pode provocar uma série de consequências negativas, quer sejam a nível psicológico, comportamental e físico (Gezgin & Cakir, 2016). Indivíduos que apresentam este vício possuem níveis elevados de ansiedade, pois a mesma está relacionada com o medo descontrolado de não conseguirem ter acesso a internet, podendo resultar em ataques de pânico (Pereira, 2013). Estes indivíduos tendem a apresentar, baixa autoestima, falta de ar, depressão, insónias e tremores. De acordo com King *et al.*, (2014) as perturbações mais comuns associadas a nomofobia são a Perturbação de ansiedade e as Perturbação da agorafobia De acordo com Kim *et al.*, (2017) indivíduos que possuem ansiedade social, ou seja, apresentam dificuldades em estabelecer relações com outras pessoas tem um maior risco de desenvolverem esta fobia, pois utilizam a internet como forma de se comunicar. Outro fator de risco segundo Elhai *et al.*, (2017) são indivíduos que apresentam histórico de depressão e ansiedade, pois olham para a internet e para os *smartphone* como um refúgio para os seus problemas. Indivíduos que têm baixa capacidade de lidar com as adversidades da vida (entraves, stress, ansiedade, perdas) tendem a recorrer mais aos *smartphone* estando desta forma mais vulneráveis a desenvolverem nomofobia Billieux *et al.*, (2015). Outros fatores de risco da nomofobia são a idade (jovens) e indivíduos que dependem da tecnologia, ou seja, pessoas que usam a tecnologia para trabalho, comunicação, entretenimento (Leung, 2008).

Phubbing

Além da nomofobia, existem outros problemas causados pelo uso excessivo dos *smartphone* e da internet e entre eles destaca-se o *phubbing*. Segundo Karadag *et al.* (2015) o *phubbing* ocorre quando um indivíduo está focado no seu *smartphone* durante uma conversa com outros indivíduos, sendo que opta por “ignorar” os mesmos em detrimento do *smartphone* acabando assim por renunciar à comunicação interpessoal. A denominação *phubbing* teve a sua origem através da junção de duas palavras em inglês, *phone* (*smartphone*) e *snubbing* (ignorar), quer isto dizer, o ato de ignorar o outro através do *smartphone*.

De acordo com Villafuerte *et al.* (2019), este ato de ignorar o outro é mais prevalente no sexo masculino. No entanto ser mulher é um fator de risco no que diz respeito à utilização da internet de forma inadequada. O uso incorreto do *smartphone* e da internet acarreta emocionalmente mais consequências às mulheres do que aos homens (Sánchez-Martínez & Otero, 2010). Há- e Hwang (2014) afirmam que o sexo representa um papel fundamental na

influência de comportamentos associados ao uso de *smartphone*, uma vez que as mulheres tendem a utilizar o *smartphone* para contactar com família e amigos, e os homens tendem a utilizar-lo para questões relacionadas como trabalho.

Estes comportamentos podem originar uma série de consequências quer na vida dos indivíduos que os praticam como naqueles que são vítimas destes comportamentos (Santos, 2023). De acordo com Abeele *et al.* (2016) é definido como *phubber* o indivíduo que está ao *smartphone* durante a interação social, e *phubbee* aquele que está a ser ignorado. Segundo o mesmo autor, um indivíduo pode ser *phubber* e *phubbee* ao mesmo tempo. Segundo Guazzini *et al.*, (2019) o *phubbing* é visto como um ato de egoísmo, uma vez que os *phubber* preferem os seus “eus online” em detrimento da interação social com o outro.

Karadag *et al.*, (2015) apresentaram uma série de fatores que explicam o motivo do *phubber* utilizar o *smartphone* durante uma conversa com outras pessoas. Segundo o mesmo a dependência das mensagens, a dependência da internet, a dependência das redes sociais, e a dependência dos jogos e da internet são os principais preditores que explicam o *phubbing*. Apesar de existir ainda pouca literatura sobre o *phubbing* é possível concluir que existem uma série de fatores que explicam a ocorrência destes comportamentos. Os traços de personalidade são um fator que explica a ocorrência do *phubbing*, ou seja, indivíduos que são mais abertos, extrovertidos e seguros têm menos probabilidade de praticarem esses comportamentos comparativamente a pessoas mais fechadas e introvertidas (T'ng *et al.*, 2018). Além disso, existe probabilidade do *phubbing* resultar do conjunto de três fatores, sendo estes a necessidade de atenção, intensidade das relações sociais e a exclusão social (Benvenuti *et al.*, 2019; David & Roberts, 2017).

Vinculação

A vinculação é considerada uma ligação emocional profunda e duradoura que liga duas pessoas no tempo e espaço (Ainsworth.,1973 & Bowlby, 1969). A Teoria da Vinculação defende que é fundamental nos primeiros meses e anos de vida que exista uma ligação emocional forte e saudável com o cuidador primário para que a criança se desenvolva quer a nível emocional quer a nível social de forma saudável. (Belsky *et al.*, 1988).

Quanto isto não é concretizado nos primeiros anos de vida, pode levar a padrões de comportamento que não são normais e dificuldades a nível emocional (Belsky *et al.*, 1988).

Os modelos internos dinâmicos da infância, desenvolvidos a partir da teoria do vinculação de Bowlby (1982), são estruturas mentais formadas pelas interações da criança

com seus cuidadores, que moldam suas percepções sobre si mesmas, os outros e o mundo. Essas representações influenciam as expectativas e comportamentos em relações futuras. Segundo Winnicott (1965) um ambiente “suficientemente bom” ajuda a criança a desenvolver resiliência emocional e uma visão mais ajustada das suas relações. Além disso, Fonagy (1991) introduziu o conceito de mentalização, essencial para a compreensão e transformação desses modelos internos ao longo do tempo. Isso sugere que, embora os modelos sejam formados na infância, eles são dinâmicos e podem ser revistos com base em novas experiências interpessoais e ambientes de apoio.

Ainsworth desenvolveu um estudo em 1978 chamado *Situação Estranha* que deu origem a 3 tipos de vinculação, sendo esses a Vinculação Segura, Vinculação Insegura evitante e insegura ansiosa. A vinculação segura é marcada por sentimentos de bem-estar, proximidade, resiliência e competência social, esta é marcada por trocas positivas entre o indivíduo e a figura de vinculação, o que origina um aumento da resiliência e uma autoimagem positiva, sendo a mesma um fator protetor para o indivíduo (Ogawa, e Colaboradores, 1997). Canavarro (1997) refere que pais mais carinhosos, responsáveis, atentos, contribuem para a formação de uma vinculação segura na idade adulta. Ainsworth (1991) referiu que quando o adulto possui uma relação de vinculação segura, as suas competências e o seu funcionamento fora da relação irá ser facilitado. A vinculação insegura evitante e insegura ansiosa são consideradas um fator de risco ao indivíduo uma vez que, originam de uma fraca vinculação o com a figura de vinculação (Fonagy, 2018). Indivíduos que possuem altos níveis de vinculação evitante tendem a ser socialmente isolados (Monacis e colaboradores., 2017). Indivíduos com elevados níveis de vinculação ansiosa temem a crítica por parte dos outros e têm medo de ser rejeitados. De acordo com Hazan e Shaver (1994), certos indivíduos desenvolvem uma vinculação emocional com os smartphones, pois esses dispositivos funcionam como apoio psicológico, proporcionando uma sensação de segurança e alívio do estresse. O estudo também concluiu que essa conexão com o *smartphone* e a *Internet* pode servir como um conforto para indivíduos que tiveram experiências problemáticas de vinculação.

Mais tarde perto da década de 80 houve um crescendo estudo da vinculação mais ligada aos adolescentes e aos adultos (Canavarro, 2006). A vinculação no adulto é um fator determinante para um bom funcionamento individual, pois estabelece a forma como nos comunicamos e relacionamos com os outros, e também influencia outras variáveis como o self. Segundo Crowell e colaboradores (1999) o processo de vinculação do adulto baseia-se

em duas ideias principais. A primeira relaciona-se com a aceitação dos aspetos regulados do processo de vinculação e a relevância do mesmo na idade adulta e a segunda relaciona-se com a presença de diferenças individuais da vinculação, na conjuntura das relações interpessoais. Apesar de existirem bastantes semelhanças entre a vinculação na infância e a vinculação na idade adulta existem algumas diferenças que as distinguem. Weiss (1982) afirma que ao contrário do que acontece na infância em que a relação de vinculação se estabelece com o cuidador (pai, mãe), o mesmo não acontece na idade adulta, pois as relações de vinculação nesta idade são normalmente estabelecidas entre pares. Outra diferença que é referida por bastantes autores (e.g., Crowell *et al.*, 1999; Hinde, 1997 e Weiss, 1982) diz respeito à reciprocidade das relações que são estabelecidas na infância em comparação à idade adulta, ou seja, nas relações de vinculação na idade adulta existe reciprocidade, quer isto dizer, ambos têm comportamentos de amor e de cuidado de forma alternada. Além disso, para o sistema de vinculação ser ativado na idade adulta é necessário que os problemas e acontecimentos sejam mais graves, isto deve-se à capacidade de um indivíduo adulto conseguir lidar melhor com os entraves e as adversidades comparativamente a uma criança.

De acordo com Mikulincer, (2000) a vinculação do adulto é explicada de três formas diferentes. A primeira, vinculação como estado que se manifesta em situações de stress com o objetivo de reatar relação com a figura de vinculação, a segunda forma, vinculação como um traço, ou seja, o indivíduo apresenta a predisposição para formar relações de vinculação idênticas ao longo de toda a sua vida e por último a terceira forma, vinculação como processo de interação.

Relação entre Nomofobia, *Phubbing* e Vinculação

McDaniel e colaboradores (2016) no que diz respeito à relação entre *Phubbing* e a Vinculação concluíram que o mesmo causa problemas na interação e na qualidade na comunicação, e que nas relações pessoais sobretudo nas relações românticas, provoca conflito e até mesmo depressão. A nível de relação entre pais e filhos o ato de *phubbing* pode causar consequências a nível psicológico como, ansiedade, depressão e uma menor satisfação no relacionamento entre filho e figura de vinculação (Xie *et al.*, 2020). Conforme indicado no estudo de Flores (2001) com jovens adultos, aqueles que apresentam vinculação ansiosa e evitante têm uma maior propensão a desenvolver comportamentos de *phubbing*. Pesquisas recentes também corroboraram essa teoria, concluindo que indivíduos com um estilo de vinculação ansioso e evitante exibiam mais comportamentos problemáticos relacionados ao uso do *smartphone* em

comparação com aqueles com vinculação segura (Choi et al., 2015). Segundo estudos conduzidos por Roberts e David (2017) com adultos, o *phubbing* praticado pelo parceiro provoca uma vinculação insegura, contribuindo para o aumento do conflito e a degradação da relação. Shams (2008) realizou um estudo com jovens adultos, explorando a influência do *phubbing* na vinculação, e chegou à conclusão de que indivíduos com vinculação segura têm uma menor tendência para usar o *smartphone* durante interações presenciais. Por outro lado, indivíduos com uma vinculação mais ansiosa demonstraram uma maior propensão para praticar comportamentos de *phubbing*, prejudicando assim a relação de vinculação com o parceiro. Conforme indicado no estudo de Stepp e colaboradores (2008), realizado com adultos, aqueles que apresentam vinculação ansiosa enfrentam maior dificuldade nas relações interpessoais, uma vez que possuem déficits de comunicação e menor disposição para autorrevelação.

Também no contexto da nomofobia, os estilos de vinculação podem ser considerados como contribuintes para esses comportamentos (Shonin et al., 2014). Para indivíduos com vinculação insegura, o uso do *smartphone* pode ser usado para diminuir a sensação de isolamento social. Conforme indicado no estudo de Eichenberg e colaboradores (2017), realizado com jovens adultos, aqueles com vinculação insegura apresentam comportamentos relacionados à dependência da internet e, conseqüentemente, à nomofobia, em comparação com indivíduos com vinculação segura, onde a dependência da internet é menor ou quase inexistente. Os tipos de vinculação exercem influência na forma de socializar e no desenvolvimento emocional (Mikulincer et al., 1990); da mesma forma, esses estilos de vinculação influenciam a dependência de pessoas, objetos ou animais (Blackwell et al., 2017). Segundo o mesmo estudo, os indivíduos que possuem vinculação ansiosa e evitante têm uma maior propensão a comportamentos dependentes, como é o caso do uso excessivo da internet, *smartphone* e redes sociais. Indivíduos com vinculação ansiosa têm uma maior tendência a terminar relacionamentos através das redes sociais, enquanto aqueles com vinculação evitante têm uma maior propensão a terminar suas relações devido ao uso excessivo do *smartphone* (Blackwell et al., 2017). De acordo com Barreira (2016), uma vinculação insegura pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de comportamentos dependentes, como a nomofobia, uma vez que indivíduos com uma vinculação pobre tendem a ser socialmente isolados e também têm uma maior propensão a comportamentos dependentes, fazendo com que o *smartphone* seja seu refúgio (Monacis et al., 2017). De acordo com o estudo de Gobar e Munir (2022), que relacionou os estilos de vinculação com a nomofobia em jovens adultos, o

tempo gasto no *smartphone* está positivamente relacionado à nomofobia. Ou seja, aqueles que passam mais tempo com o *smartphone* têm uma maior probabilidade de desenvolver nomofobia. Além disso, o estudo demonstrou que nos relacionamentos, indivíduos que possuem uma vinculação segura apresentam um alto nível de consciência plena. Isso significa direcionar a atenção para o momento presente de maneira intencional, sem se deixar levar por distrações. Por outro lado, os indivíduos que possuem vinculação ansiosa e evitante têm um baixo nível de consciência plena e um alto nível de nomofobia. Um estudo realizado por Arpaci e colaboradores (2017), referiu que indivíduos com estilos de vinculação ansiosa e evitante são emocionalmente dependentes, ou seja, possuem um elevado desconforto quando não estão em contacto com o *smartphone*.

Um elemento que consideramos ter em conta neste estudo é a relação entre a Nomofobia e o *Phubbing* com possuir ou não filho e/ou enteados e possuir um passatempo que não implique a utilização do *smartphone*. Ou seja, se os valores são inferiores ou superiores consoante esses aspetos.

Assim sendo, a importância do presente estudo dada a escassez de investigação reside na exploração da ligação entre os constructos, *phubbing*, nomofobia e vinculação em jovens adultos e adultos. Ao explorar a relação desses constructos, pretendemos fornecer *insights* valiosos para profissionais de saúde e pesquisadores interessados em promover relações de vinculação saudáveis no contexto social atual.

Metodologia

Objetivo Geral

O principal objetivo deste estudo consiste em explorar a relação entre a Nomofobia, o *Phubbing* e Vinculação, em função dos coortes (jovens adultos e adultos)

Objetivos Específicos

Como objetivos específicos este estudo pretendemos: 1) descrever as pontuações medias de Nomofobia *Phubbing* e Vinculação 2) verificar se há diferenças nos níveis de nomofobia e *phubbing* e de vinculação em função do coorte, do sexo, de ter ou não ter filhos e ou enteados e possuir um passatempo que não implique a utilização do *smartphone*.

Hipóteses

Para o desenvolvimento deste estudo, foram delineadas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: Esperam-se pontuações mais elevadas de Nomofobia e de *Phubbing* no sexo feminino em função dos coortes (González-Cabrera et al., 2017; Galhardo et al., 2020)

H2: Espera-se que jovens adultos apresentem níveis mais elevados de nomofobia (Sales et al., 2018)

H3: Espera-se que haja uma correlação significativa entre o *Phubbing* e as subescalas da EVA nos Adultos (Roberts e David., 2017; Xie et al., 2020; Shams., 2008)

H4: Esperam-se que vinculação ansiosa e evitante esteja correlacionada com o *phubbing* (Blackwell et al., 2017; Stepp et al., 2008)

Questões de Investigação

Q1: Será existe uma correlação positiva entre Nomofobia e *Phubbing* em ambos os coortes

Q2: Será que existe alguma correlação entre Nomofobia e as Dimensões da Vinculação nos Jovens Adultos

Q3: Será que o ato de *Phubbing* é inferior em indivíduos que tem filhos e/ou enteados?

Q4: Será que a Nomofobia é inferior em indivíduos que possuem outro passatempo que não implique a utilização do *smartphone*?

Procedimentos

Em primeiro lugar, o estudo foi aprovado pelo Conselho Científico da FFCS UCP. Foi formalizado o pedido de autorização aos autores da validação dos instrumentos para a população portuguesa. Os dados foram recolhidos através de um questionário online com objetivo de chegar as faixas etárias pretendidas. Questões relacionadas ao anonimato e a confidencialidade dos dados foram garantidas. Os indivíduos foram também informados do carácter voluntário do questionário, sendo que podem desistir a qualquer momento. De forma a recolher os dados foi usado o método bola de neve, pois o mesmo será partilhado nas redes sociais, entre família e amigos. Os critérios de inclusão para a realização do questionário foram apenas a idade, os participantes devem de ter entre 18 e 59 anos e ter nacionalidade portuguesa.

Instrumentos

Neste estudo foi criado um questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher informação relativamente a idade, sexo, escolaridade, estado civil, foram também usadas o

Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT) a Escala de *Phubbing* (PS) e a Escala de Vinculação do Adulto (EVA).

Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

O *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) foi desenvolvido originalmente por Yildirim e Correia (2015) foi traduzido e adaptado para a população portuguesa por Ana Galhardo e colaboradores (2020) (NMP-Q-PT). É constituído por 20 itens que avaliam 4 dimensões, (a) incapacidade de se comunicar; (b) perda de conexão; (c) incapacidade de acessar informações; (d) abandonar a conveniência que explicam 69.58% da variância total. Todos os vinte itens são respondidos numa escala de *Likert* de 7 pontos (1 = “*Discordo totalmente*” a 7 = “*Concordo totalmente*”).

As pontuações da (NMP-Q-PT) interpretam-se da seguinte forma: 20 pontos significa ausência de nomofobia; superior a 20 e inferior a 60 significa um nível leve de nomofobia; igual ou superior a 60 significa um nível moderado de nomofobia e por último igual ou superior a 100 significa nível grave de nomofobia.

Na versão portuguesa, as subescalas deste instrumento apresentam boa consistência interna, ($\alpha = .96$; $\alpha = .90$; $\alpha = .88$; $\alpha = .85$). No presente estudo foram encontrados os seguintes alfas ($\alpha = .97$; $\alpha = .93$; $\alpha = .91$ $\alpha = .89$) para as dimensões incapacidade de se comunicar, perda de conexão, incapacidade de acessar informações e abandonar a conveniência respetivamente.

Phubbing Scale (PS)

A *Phubbing Scale* (PS) foi desenvolvida por Karadag *et al.* (2015) tendo sido traduzida e adaptada Mendes e colaboradores (2022). Tem como principal objetivo avaliar a frequência com que um indivíduo verifica o seu *smartphone* durante uma conversa. É constituída por 10 itens, respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos, de (1= *nunca* a 5 = *sempre*). Na versão original foram identificados dois fatores; perturbação da comunicação (5 itens $\alpha = .87$) e obsessão pelo uso de *smartphone* (5 itens $\alpha = .85$). A versão portuguesa manteve o número de itens, contudo distribuídos de forma diferente, (3 para a Perturbação de Comunicação e 7 para a Obsessão pelo uso do *smartphone*). Quanto aos alfas de *Cronback* para a o fator “Perturbação de Comunicação” foi obtido um alfa de .69 e para o fator “Obsessão pelo uso do *smartphone*” foi de .84.

No presente foram encontrados valores de alfa de $\alpha = .83$ para a dimensão da

“Obsessão pelo *smartphone*” e alfas no valor de .74 para a dimensão “Perturbação de Comunicação”.

Adult Attachment Scale-R (AAS-R)

A *Adult Attachment Scale-R* (AAS-R) foi desenvolvida por Collins e Read, (1990) tendo sido traduzida e adaptada para a população portuguesa por Canavarro (1997) sendo denominada de EVA. É Constituída por 18 itens numa escala de cinco pontos (de 1 = *Nada característico em mim* a 5 = *Extremamente característico em mim*). É uma escala de autorresposta destinado a avaliar a vinculação no adulto. Constituída por três dimensões sendo a primeira a Ansiedade (e.g. “Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem”) mede grau de ansiedade que o indivíduo sente em relação a questões interpessoais, a segunda o Contacto com a Proximidade (e.g. “Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas”) mede o grau em que o indivíduo se sente confortável com a proximidade e intimidade e por último a Confiança nos outros (e.g. “Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas”) que mede a confiança nos outros e na sua disponibilidade, quando necessária Em relação ao Alpha de Cronbach para cada dimensão, apenas na dimensão “ confiança nos outros” os valores estão abaixo dos considerados adequados (.54) para as dimensões ansiedade e contacto com a proximidade com a proximidade os valores estão dentro dos intervalos considerados adequados (.85 .67)

No presente estudo foram encontrados alfas no valor de $\alpha = .91$ $\alpha = .60$ $\alpha = .62$ para as dimensões ansiedade, contacto com a proximidade e confiança nos outros respetivamente.

Desenho de estudo

O presente estudo apresenta um desenho descritivo-correlacional. Este teve como objetivo analisar relações entre variáveis e descrevê-las. É um estudo transversal, realizado apenas em um único momento do tempo (Fortin, Côté, & Filion, 2009).

Análise Estatística

De forma a analisar os dados foi utilizado o SPSS- *Statistical Package for Social Sciences*, (versão 28.0). Foram determinadas estatísticas descritivas, medidas de tendência central e de dispersão e medidas de assimetria e achatamento. Além disso, foi analisada a consistência interna dos instrumentos tendo como norma os valores do Alfa de Cronbach, devendo estes variar entre .70 e .90, os valores do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e também os coeficientes de correlação de Pearson (r) e de Spearman (rho) valores

próximos de -1 e 1 são os mais indicados. De forma a analisar as variáveis psicométricas foi realizado o teste *Spearman*. Para analisar a direção das correlações e a magnitude dos coeficientes foram utilizados os critérios de Cohen sendo que valores entre .10 e .29 são considerados baixos, valores entre .30 e .49 são considerados moderados e valores entre .50 e 1.0 são considerados elevados. O teste de diferenças de Mann-Whitney e o Kruskal-Wallis também foram tidos em conta na análise dos dados, onde valores até .1 apresentam um efeito baixo, até .3 apresentam um efeito médio e até .5 um efeito alto.

Resultados

Descrição da amostra

Amostra

Para a realização deste estudo utilizou-se uma amostra por conveniência, em que os únicos critérios estabelecidos para a participação no mesmo consistiram em que os indivíduos tivessem idade entre 18 anos e 59 anos de nacionalidade portuguesa.

A amostra total do estudo é constituída por 208 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e 59 anos. Sendo que 175 são jovens adultos e 33 são adultos. No que diz respeito à idade, a média de idade dos participantes da amostra é de 27 anos ($DP = 9,91$)

No coorte dos jovens adultos a maioria dos participantes é do sexo feminino ($n = 128$, 73.1%). Em relação as habilitações, quase metade da amostra possui a Escolaridade obrigatória ($n = 87$, 49.7%). Relativamente ao estado civil uma grande parte dos jovens adultos são solteiros com relação amorosa ($n = 88$, 50.3%). No diz respeito a situação profissional 88 dos 175 jovens adultos é estudante (50.3%). Em relação ao facto de possuir filhos ou enteados a maioria da amostra não possui nem filhos nem enteados ($n = 164$, 93.7%). Por fim, 130 dos 175 participantes (74.3%) afirmou possuir algum passatempo que não implique a utilização do telemóvel.

No coorte dos adultos a maioria dos participantes é do sexo feminino ($n = 23$, 69.7%). Em relação as habilitações, quase metade dos adultos possui a Escolaridade obrigatória ($n = 15$, 45.5%). Relativamente ao estado civil uma grande parte da amostra é Casado ($n = 21$, 63.9%). No diz respeito a situação profissional 29 dos 33 adultos são trabalhadores a tempo inteiro. Em relação ao facto de possuir filhos ou enteados a maioria dos adultos possui filhos e/ou enteados ($n = 29$, 87.9%). Por fim, 27 dos 33 adultos (81.8 %) afirmaram possuir algum passatempo que não implique a utilização do telemóvel.

Tabela 1*Caracterização da amostra por coorte*

Variável	Coorte	Grupo	n	%	
Idade	Jovens Adultos		175	84.1	
	Adultos		33	15.9	
Sexo	Jovens Adultos	Feminino	128	73.1	
		Masculino	47	26.9	
	Adultos	Feminino	23	69.7	
		Masculino	10	30.3	
Nacionalidade	Jovens Adultos	Portuguesa	175	100	
	Adultos	Portuguesa	33	100	
Habilitações Literárias	Jovens Adultos	Escolaridade Obrigatória	87	49.7	
		Bacharelato	2	1.1	
		Licenciatura	65	37.1	
		Pós-Graduação	7	4.0	
		Mestrado	13	7.4	
		Doutoramento	1	0.6	
		Adultos	Escolaridade Obrigatória	15	45.5
			Bacharelato	1	3.0
	Situação Profissional	Jovens Adultos	Licenciatura	13	39.4
			Pós-Graduação	2	6.1
Mestrado			2	6.1	
Doutoramento			-	-	
Desempregado/a			7	4.0	
Estudante			88	50.3	
Trabalhador/a Estudante			24	13.7	
Trabalhador/a a tempo parcial			6	3.4	
Adultos		Trabalhador/a a tempo inteiro	50	28.6	
		Desempregado/a	-	-	
Estado Civil	Jovens Adultos	Estudante	1	3.0	
		Trabalhador/a Estudante	2	6.1	
		Trabalhador/a a tempo parcial	1	3.0	
		Trabalhador/a a tempo inteiro	29	87.9	
		Solteiro/a c/ relação amorosa	88	50.3	
		Solteiro/a s/ relação amorosa	72	41.1	
		União de Facto	4	2.3	
		Casado/a	9	5.1	
	Adultos	Divorciado/a	2	1.1	
		Solteiro/a c/ relação amorosa	1	3.0	
Filhos e/ou enteados	Jovens adultos	Solteiro/a s/ relação amorosa	1	3.0	
		União de Facto	1	3.0	
	Adultos	Casado/a	21	63.9	
		Divorciado/a	9	27.3	
Passatempo que não implique a utilização do telemóvel	Jovens adultos	Sim	11	6.3	
		Não	164	93.7	
	Adultos	Sim	29	87.9	
		Não	4	12.1	
Passatempo que não implique a utilização do telemóvel	Adultos	Sim	130	74.3	
		Não	45	25.7	
Passatempo que não implique a utilização do telemóvel	Adultos	Sim	27	81.8	
		Não	6	18.2	

Análise descritiva da NMP-Q em função do Coorte (Jovens adultos)

A estatística descritiva da *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) em função do coorte jovens adultos encontra-se na tabela 2.

Através da análise da mesma é possível verificar que os valores mais elevados se observam na dimensão da “Incapacidade acessar informações” ($M = 15.33$; $DP = 6.48$) e os valores mais baixos estão situados na dimensão “Perda de conexão” ($M = 11.77$; $DP = 7.29$).

Quanto ao coorte dos adultos é possível verificar que os valores mais elevados observam-se na dimensão da “Incapacidade de acessar informações” ($M = 11.27$; $DP = 6.44$) e os valores mais baixos situam-se na dimensão “Incapacidade de comunicar” ($M = 18.76$; $DP = 9.86$). Desta forma é possível verificar que de forma global os níveis de nomofobia são baixos.

Tabela 2.

Pontuações médias “Nomophobia Questionnaire jovens adultos e Adultos”

		<i>n</i>	Média	<i>DP</i>	<i>Min- Max obtido</i>	<i>Min- Max teórico</i>
Jovens Adultos	Incapacidade de se comunicar	175	24.60	11.30	6-42	6-42
	Perda de conexão	175	11.77	7.29	5-35	5-35
	Incapacidade de acessar informações	175	15.33	6.48	4-28	4-28
	Abandonar a conveniência	175	15.61	7.90	5-35	5-35
Adultos	Incapacidade de se comunicar	33	18.76	9.86	6-42	6-42
	Perda de conexão	33	11.51	7.39	5-30	5-35
	Incapacidade de acessar informações	33	11.27	6.44	4-25	4-28
	Abandonar a conveniência	33	12.88	7.757	5-30	5-35

Análise descritiva da *Phubbing Scale* (PS) em função do coorte

A estatística descritiva do instrumento *Phubbing Scale* (PS) encontra-se na *Tabela 3*. Através da análise da mesma é possível concluir que os valores mínimos teóricos são de 3 e máximo de 15 para a dimensão “Perturbação de Comunicação” e para a dimensão “Obsessão pelo uso do smartphone” os valores mínimos são de 7 e máximo de 35

A estatística descritiva do instrumento *Phubbing Scale* (PS) em função do coorte “Jovens adultos” encontra-se na *Tabela 3*. É possível verificar que os valores mais elevados se observam na dimensão “Perturbação da comunicação” ($M = 9.90$; $DP = 2.98$), e os valores mais baixos estão presentes na dimensão “Obsessão pelo uso do *smartphone*” ($M = 14.99$; $DP = 5$).

Em relação ao coorte dos adultos é possível verificar que os valores médios mais elevados se observam na dimensão “Perturbação da comunicação” ($M = 8.06$; $DP = 3.02$) e os valores mais baixos estão presentes na dimensão “Obsessão pelo uso do *smartphone*” ($M = 12.61$; $DP = 4.88$),

Tabela 3.

“Pontuações médias da PS Jovens adultos e adultos”

		<i>n</i>	Média	<i>DP</i>	<i>Min- Max Obtido</i>	<i>Min- Max teórico</i>
Jovens Adultos	Obsessão pelo uso do smartphone	175	14.99	5.00	7-35	7-35
	Perturbação de Comunicação	175	9.90	2.98	3-15	3-15
Adultos	Obsessão pelo uso do smartphone	33	12.61	4.88	7-28	7-35
	Perturbação de Comunicação	33	8.06	3.02	3-15	3-15

Análise descritiva da Escala de Vinculação do Adulto (EVA) em função do coorte

A estatística descritiva da escala de vinculação do adulto (EVA) em função do coorte “Jovens Adultos” encontra-se na *Tabela 4*.

Com base da análise da mesma é possível verificar que os valores médios mais elevados estão presentes na dimensão “Confiança nos outros” ($M = 19.25$; $DP = 4.27$). Já os valores médios mais baixos encontram-se na dimensão “Contacto com a Proximidade” ($M = 20.72$; $DP = 4.16$).

A estatística descritiva da escala de vinculação do adulto (EVA) em função do coorte “Adultos” encontra-se na *Tabela 4*. Através da análise da mesma é possível concluir valores médios mais elevados estão presentes na dimensão “Confiança nos outros” ($M = 21.27$; $DP = 3.57$). Já os valores médios mais baixos encontram-se na dimensão “Contacto com a Proximidade” ($M = 21.42$; $DP = 3.53$).

Tabela 4.

“Pontuações médias da EVA Jovens adultos e Adultos”

		<i>n</i>	Média	DP	Min- Max obtido	Min-Max teórico
	Ansiedade	175	14.99	6.41	6-30	6-30
Jovens	Contacto com a proximidade	175	20.72	4.16	9-29	9-45
Adultos	Confiança nos outros	175	19.25	4.27	6-29	6-30
	Ansiedade	33	10.88	5.67	6-30	6-30
Adultos	Contacto com a proximidade	33	21.42	3.53	16-30	9-45
	Confiança nos outros	33	21.27	3.57	12-26	6-30

Tabela 5.

“Correlações Nomofobia, Phubbing e EVA Jovens adultos e Adultos”

			Nomofobia	Phubbing	Ansiedade	Contacto com a proximidade	Confiança nos outros
Jovens Adultos	Nomofobia	Coefficiente de Correlação	de 1.000	.64**	.37**	-.14	-.22**
		Sig.	.	<.001	<.001	.060	.004
		N	175	175	175	175	175
	Phubbing	Coefficiente de Correlação	de .64**	1.000	.35**	-.18*	-.17*
		Sig.	<.001	.	<.001	.016	.028
		N	175	175	175	175	175
Adultos	Nomofobia	Coefficiente de Correlação	de 1.000	.67**	.63**	.05	-.50**
		Sig.	.	<.001	<.001	.787	.003
		N	33	33	33	33	33
	Phubbing	Coefficiente de Correlação	de .67**	1.000	.73**	.22	-.64**
		Sig.	<.001	.	<.001	.223	<.002
		N	33	33	33	33	33

*A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades)

** A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades)

Teste de correlações entre Nomofobia, *Phubbing* e Escala de vinculação do Adulto por coorte (Jovens Adultos)

A relação entre o questionário de Nomofobia e escala de *Phubbing* foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa, forte e positiva entre as duas variáveis, ($\rho = .636$, $n = 175$, $p < .001$). Isto significa, que altos níveis de Nomofobia estão associados a altos níveis de *Phubbing*.

A relação entre o questionário de Nomofobia e subescala “Ansiedade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação significativa média e positiva entre as duas variáveis, ($\rho = .366$, $n = 175$, $p < .001$). Ou seja, quanto maior for os níveis de Nomofobia maior será também os níveis de ansiedade.

A relação entre o questionário de Nomofobia e subescala “Contacto com a proximidade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente não significativa fraca e negativa entre as duas variáveis, ($\rho = -.143, n = 175, p < .060$). Ou seja, níveis mais elevados de Nomofobia não estão associados a níveis mais baixos de contacto com a proximidade.

A relação entre o questionário de Nomofobia e subescala “Confiança nos outros” da escala de vinculação do adulto (EVA) foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa fraca e negativa entre as duas variáveis, ($\rho = -.215, n = 175, p < .004$). Isto significa que níveis mais elevados de Nomofobia estão associados a níveis mais baixos de Confiança nos outros.

A relação entre a escala de *Phubbing* (PS) e subescala “Ansiedade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa media e positiva entre as duas variáveis, ($\rho = .347, n = 175, p < .001$). Ou seja, níveis mais elevados de *Phubbing* associados a níveis mais elevados de ansiedade.

A relação entre a escala de *Phubbing* e subescala “Contacto com a proximidade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação fraca, estatisticamente significativa e negativa entre as duas variáveis, ($\rho = -.182, n = 175, p < .016$). Ou seja, níveis mais elevados de *Phubbing* associados a níveis mais baixos de contacto com a proximidade

A relação entre a escala de *Phubbing* e subescala “Confiança nos outros” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa, fraca e negativa entre as duas variáveis, ($\rho = -.166, n = 175, p < .028$). Neste sentido, é possível afirmar que níveis mais elevados de *Phubbing* estão associados a níveis mais baixos de confiança nos outros.

Teste de correlações entre Nomofobia, *Phubbing* e Escala de vinculação do Adulto por coorte (Adultos)

A relação entre o questionário de Nomofobia e escala de *Phubbing* foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente

significativa, forte e positiva entre as duas variáveis ($\rho = .674, n = 33, p < .001$). Ou seja, níveis mais altos de *Phubbing* associados a níveis mais elevados de Nomofobia.

A relação entre o questionário de Nomofobia e subescala “Ansiedade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa forte e positiva entre as duas variáveis, ($\rho = .627, n = 33, p < .001$). Isto significa que, níveis mais elevados de Nomofobia estão associados a níveis mais altos de ansiedade.

A relação entre o questionário de Nomofobia e subescala “Contacto com a proximidade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação não significativa, fraca e positiva entre as duas variáveis ($\rho = .049, n = 33, p = .787$). Quer isto dizer que, níveis mais elevados de nomofobia não estão diretamente associados a níveis elevados ou baixos de contacto com a proximidade

A relação entre o questionário de Nomofobia e subescala “Confiança nos outros” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa, forte e negativa entre as duas variáveis, ($\rho = -.501, n = 33, p = .003$). Ou seja, níveis mais elevados de Nomofobia associados a níveis mais baixos de confiança nos outros.

A relação entre a escala de *Phubbing* e subescala “Ansiedade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa forte e positiva entre as duas variáveis, ($\rho = .719, n = 33, p < .001$). Isto significa que, níveis mais elevados de *Phubbing* estão associados a níveis mais altos de ansiedade.

A relação entre a escala de *Phubbing* e subescala “Contacto com a proximidade” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação não significativa fraca e positiva entre as duas variáveis, ($\rho = .223, n = 33, p = .213$). Quer isto dizer que, níveis mais elevados de *Phubbing* não estão diretamente associados a níveis elevados ou baixos de contacto com a proximidade.

A relação entre a escala de *Phubbing* e subescala “Confiança nos outros” da EVA foi investigada usando o coeficiente de correlação *Spearman*. Houve uma correlação estatisticamente significativa forte e negativa entre as duas variáveis, ($\rho = -.640, n = 33, p <$

.001). Ou seja, níveis mais elevados de *Phubbing* associados a níveis mais baixos de confiança nos outros.

Diferenças nos níveis de Nomofobia em função dos coortes (Jovens Adultos e Adultos)

O Teste *U de Mann-Whitney* revelou diferenças estatisticamente significativa nos níveis de nomofobia entre jovens adultos ($Md = 67, n = 175$) e adultos ($Md = 47, n = 33$), $U = 2063$; $z = -2.600, p = .009$, com tamanho de efeito pequeno $r = 0,18$. Ou seja, os jovens adultos possuem níveis mais elevados de Nomofobia em relação aos Adultos.

Diferenças nos níveis de *Phubbing* em função do coorte (Jovens Adultos e Adultos)

O teste de *U Mann-Whitney* revelou diferenças estatisticamente significativas nos níveis da escala de *Phubbing* entre jovens adultos ($Md = 25, n = 175$) e adultos ($Md = 19, n = 33$), $U = 1746.5$ $Z = -3.602, p = < .001$, com tamanho de efeito pequeno $r = 0,24$. Ou seja, os jovens adultos possuem níveis mais elevados de *Phubbing* em relação aos adultos.

Diferenças nos níveis de Nomofobia em função do sexo

O Teste *U de Mann-Whitney* revelou diferenças estatisticamente significativa nos níveis do questionário de nomofobia entre sexo feminino ($Md = 73 n = 151$) e o sexo masculino ($Md = 47, n = 57$), $U = 2627$ $Z = -4.331, p = < .001$, com tamanho de efeito médio $r = 0.30$. Ou seja, existe maiores níveis de nomofobia no sexo feminino comparativamente ao sexo masculino.

Diferenças nos níveis de *Phubbing* em função do sexo.

O Teste *U de Mann-Whitney* não revelou diferenças estatisticamente significativas nos níveis da escala de *Phubbing* entre sexo feminino ($Md = 25 n = 151$) e o sexo masculino ($Md = 22, n = 57$), $U = 3753.5$; $Z = -1.422, p = .155$ Ou seja, os níveis de *Phubbing* não variam em função do sexo.

Diferenças nos níveis de *Phubbing* comparativamente a indivíduos que possuem ou não filhos e ou enteados.

O Teste *U de Mann-Whitney* revelou diferenças estatisticamente significativas nos níveis de *Phubbing* em indivíduos que não tem filhos e/ou enteados ($Md = 25 n = 168$) comparativamente a indivíduos que possuem filhos/e ou enteados ($Md = 19, n = 40$), $U =$

1939, $z = -4.158$, $p = <.001$, com tamanho de efeito pequeno $r = 0.28$. Ou seja, existe maiores níveis de *Phubbing* em indivíduos que não possuem filhos e/ou enteados.

Diferenças nos níveis de Nomofobia comparativamente a indivíduos que possuem ou não passatempo que não implique a utilização do telemóvel.

O Teste *U de Mann-Whitney* revelou diferenças estatisticamente significativas nos níveis de nomofobia em quem não possui passatempo que não implique a utilização do telemóvel ($Md = 75$, $n = 51$) e quem tem passatempo que não implique a utilização do telemóvel ($Md = 57$, $n = 157$), $U = 2727.5$, $Z = -3.417$, $p = <.001$, com tamanho de efeito pequeno $r = 0.23$. Ou seja, existe maiores níveis de nomofobia em indivíduos que não possuem passatempos comparativamente aqueles que possuem passatempos que não implique a utilização do telemóvel.

Discussão

O objetivo geral deste estudo consistiu em descrever a relação entre Nomofobia *Phubbing* e Vinculação em função dos coortes (jovens adultos e adultos). Em seguida, serão discutidos os resultados obtidos nesta investigação.

A hipótese 1 (Esperam-se pontuações mais elevadas de Nomofobia e de *Phubbing* no sexo feminino em função dos coortes) foi confirmada no sentido que através dos resultados obtidos podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e o sexo masculino. Estes resultados podem ser justificados pois, o sexo feminino tem uma maior tendência a utilizar os smartphones como meio de conexão social e de comunicação comparativamente ao sexo masculino (Yildirim et al., 2015). O estudo de Salehan & Negahban, (2013) corrobora com a ideia anterior uma vez que, o sexo feminino possui uma maior necessidade de manter laços sociais bem como uma maior ansiedade em relação a aceitação social. Outros estudos como é o exemplo de Karadag et al., (2015) concluíram que o sexo feminino possui maior tendência a desenvolver vinculação emocional com o *smartphone* acabando por dar origem a comportamentos como o *Phubbing* e a Nomofobia. O estudo de Arpaci e colaboradores (2017) também concluiu que o sexo feminino apresentam níveis de nomofobia mais elevados em comparação ao sexo masculino, Relativamente a hipótese 2 (“Espera-se que jovens adultos apresentem níveis mais elevados de nomofobia”) foi confirmada pois, através dos resultados foram encontradas diferenças significativas nos níveis de nomofobia entre Jovens Adultos e Adultos, tendo sido

encontrados valores mais elevados nos Jovens Adultos. Segundo a literatura a nomofobia apresenta uma maior prevalência nos estudantes do ensino superior, ou seja, nos jovens adultos (Báez e Ramírez.,2016; Yildirim e Correia., 2015; Sales *et al.*,2018). Em Portugal segundo Almeida *et al.* (2013) existe um maior índice de dependência na população mais jovem com idades entre os 15 e os 34 anos. Estes resultados podem ser explicados através do usos multifuncional que os jovens adultos atribuem ao smartphone uma vez que estes utilizam os mesmos para uma variedade de coisas como, redes sociais, jogos, entretenimento, podendo assim contribuir para uma maior dependência do smartphone (Gezgin, et al.,2017). Outra explicação para esta diferença é a diferença social e cultural e geracional onde estão inseridos os jovens adultos.

Quanto a hipótese 3 (“Espera-se que haja uma correlação significativa entre o *Phubbing* e as subescalas da EVA nos Adultos”). Com base nos resultados obtidos esta hipótese foi confirmada parcialmente uma vez que, na subescala “Ansiedade a correlação foi positiva e significativa, ou seja, quanto maior os níveis de *Phubbing* maior serão os níveis de ansiedade. Na subescala “Confiança nos outros” a correlação foi significativa e negativa, ou seja, quanto maior os níveis de *Phubbing* menor os níveis de confiança nos outros. Já na subescala “Contacto com a proximidade” a correlação é não significativa. Conforme a literatura a subescala “ansiedade” mede grau de ansiedade que o indivíduo sente em relação a questões interpessoais. Em adultos com *Phubbing* estão associados também níveis elevados de ansiedade originando sentimentos de insegurança particularmente entre aqueles com estilos de vinculação ansiosa, uma vez que esses indivíduos são mais propensos a interpretar *phubbing* como um sinal de desinteresse (Wang et al., 2017). A subescala “confiança nos outros” mede a confiança nos outros e na sua disponibilidade, quando necessária. Segundo o estudo de Roberts & David., (2016) o *Phubbing* pode corroer a confiança uma vez que surge a priorização do *smartphone* em detrimento da interação presencial assim, indivíduos com *Phubbing* não possuem a confiança necessária para estabelecer uma relação que não seja através das redes sociais. Por último a subescala “contacto com a proximidade” mede o grau em que o indivíduo se sente confortável com a proximidade e intimidade. Segundo a literatura a ausência de uma correlação significativa entre *phubbing* e a subescala “contacto com a proximidade” pode ser explicada pois indivíduos com dificuldades em lidar com a proximidade emocional são mais afetados por comportamentos de *phubbing*. Para esses indivíduos, a proximidade emocional já é algo que evitam ou com a qual têm dificuldade, de modo que a distração causada pelo *phubbing* não é percebida como uma grande ameaça

(Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

Por último, a Hipótese 4 (“Esperam-se que indivíduos com vinculação ansiosa e evitante possuem associação a comportamentos de *Phubbing*”) também foi confirmada uma vez que foi encontrada uma associação positiva entre a vinculação ansiosa e evitante com o *Phubbing*. Estes resultados podem ser explicados porque indivíduos com vinculação ansiosa e evitante possuem tendência a se sentirem inseguros quando estão em contacto com o meio social, refugiando-se no *smartphone* e nas relações online de forma a evitar o desconforto que sentem quando estão a socializar diretamente (Wang et al., 2017). Indivíduos com este tipo de vinculação evitam a intimidade emocional optando por se distanciarem dos outros assim, utilizam o *smartphone* como uma estratégia para evitar a interação emocional.

O presente estudo teve as seguintes questões de investigação.

A Questão I (“Será existe uma correlação positiva entre Nomofobia e *Phubbing* em função do coorte”) foi possível identificar uma correlação estatisticamente significativa, forte e positiva entre as duas variáveis quer nos Jovens Adultos quer nos Adultos. Isto significa que quanto maior forem os níveis de Nomofobia maior serão os níveis de *Phubbing* e vice-versa. Estudo de Balta et al., (2020) & Davey et al., (2018) estão em consenso com os resultados obtidos no presente estudo no sentido que afirmam quanto maiores os níveis de nomofobia, maior a probabilidade de ocorrência de *Phubbing*. Uma das razões para esta correlação pode ser a dependência psicológica associada ao uso excessivo do *smartphone*. Pessoas com altos níveis de nomofobia sentem uma necessidade constante de estar conectadas, o que as leva a usar do *smartphone* de forma compulsiva, mesmo durante interações sociais face a face (Davey et al., 2018). Estudo de Karadag et al., (2016) demonstra que quanto maior é o medo de ficar sem o *smartphone*, maior a tendência para o individuo possuir comportamentos de *Phubbing*. Além disso o *Phubbing* pode exacerbar a Nomofobia, ou seja, quando os indivíduos possuem comportamentos de *Phubbing* reforçam a sua dependência psicológica associada ao dispositivo aumentando assim a ansiedade e desconforto quando o mesmo não esta disponível (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018)

Relativamente a questão II (“Será que existe alguma correlação entre Nomofobia e as Dimensões da Vinculação nos Jovens Adultos”) foi possível verificar uma correlação negativa com as dimensões “contacto com a proximidade” e “confiança nos outros” e uma correlação positiva com a dimensão “ansiedade”. Assim, quanto maior forem os níveis de Nomofobia mais baixos serão os níveis de Contacto com a proximidade e Confiança nos outros e mais altos serão os níveis de ansiedade. Estes resultados estão de acordo com a

literatura segundo o estudo de King et al., (2013) indivíduos com altos níveis de nomofobia relatam sentimentos de desconforto e insegurança quando estão longe dos seus *smartphones*. Este sentimento pode estar relacionado com o sentimento de isolamento e a percepção que pode estar a perder alguma coisa de importante exacerbando insegurança e a falta de confiança em ambientes onde o uso do *smartphone* é restrito. Segundo Yildirim & Correia, (2015) indivíduos com altos níveis de nomofobia apresentam baixas capacidades quando estão no meio social uma vez que, dependem dos *smartphones* para manter a sensação de segurança. Além disso, a nomofobia está também associada à ansiedade, indivíduos com altos níveis de nomofobia experienciam ansiedade significativa quando não estão em contacto com o *smartphone* (Dogan, 2019). Esta ansiedade está relacionada com a incapacidade de se desconectar e a necessidade constante de estar conectado de forma a evitar o sentimento de exclusão. De acordo com o estudo de Ehai et al., (2016) demonstrou que a nomofobia é preditora de sintomas de ansiedade social, onde a ausência de um *smartphone* ou de conectividade agrava a ansiedade, especialmente em contextos sociais.

Quanto a questão III (“Será que o ato de *Phubbing* é inferior em indivíduos que tem filhos e/ou enteados?”) foi possível verificar diferenças estatisticamente significativas nos níveis de *Phubbing* em indivíduos que não tem filhos e/ou enteados comparativamente a indivíduos que possuem filhos/e ou enteados. De acordo com os resultados existe maiores níveis de *Phubbing* em indivíduos que não possuem filhos e/ou enteados.

Por último, a questão IV (“Será que a Nomofobia é inferior em indivíduos que possuem outro passatempo que não implique a utilização do *smartphone*?”) os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas desta forma, existe maiores níveis de nomofobia em indivíduos que não possuem passatempos comparativamente aqueles que possuem passatempos que não implique a utilização do telemóvel.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo geral explorar a relação entre a nomofobia, o *Phubbing* e Vinculação, em função dos coortes (jovens adultos e adultos). Este estudo demonstrou que existem diferenças estatisticamente significativa nos níveis de Nomofobia e *Phubbing* entre Jovens Adultos e Adultos tendo sido verificado níveis mais elevados de Nomofobia e *Phubbing* nos jovens adultos. Desta forma os resultados obtidos estão de acordo com aquilo que é encontrado na literatura existente pois, os Jovens adultos estão mais expostos ao *smartphone*, redes sociais e a *Internet* comparativamente aos adultos.

Foi possível também verificar diferenças significativas nos níveis de nomofobia em função do sexo tendo o sexo feminino apresentado níveis mais elevados. No entanto não foram encontradas diferenças nos níveis de *Phubbing* em função do sexo. Assim sendo, vai ao encontro do que encontramos na literatura pois, o sexo feminino tem uma maior tendência a praticar este tipo de comportamentos devido à forma de como usa o “smartphone”

Foi possível verificar uma relação entre a Nomofobia e *Phubbing* com as subescalas da Vinculação. Jovens Adultos com níveis de nomofobia e *Phubbing* elevado possuíam elevada ansiedade, baixo “contacto com a proximidade” e baixa “confiança nos outros” já nos Adultos a única diferença é que não há uma relação entre os níveis de Nomofobia e *Phubbing* com a Subescala “Contacto com a proximidade”.

No entanto este estudo possui algumas limitações que devem ser reconhecidas, como a pouca homogeneidade da amostra entre sexos, ou seja, o facto da maioria da amostra ser feminina (84.1%). A forma de recolha deste estudo é também uma limitação o facto do mesmo ser uma recolha através da técnica “Bola de neve” não permite generalizar os resultados obtidos para toda a população portuguesa. Outra limitação deste estudo é a escassez de estudos relacionados com esta temática a nível nacional

Por outro lado, como vantagem o presente estudo oferece contributos para enriquecer o campo de investigação ligado à relação entre Nomofobia *Phubbing* e Vinculação nos Jovens Adultos e Adultos uma vez que é um tema pouco estudado em Portugal. Outra vantagem do presente estudo é a amostra pois é constituída por 208 sujeitos o que segundo Pallant (2011) é considerada uma amostra grande assim, há uma maior confiabilidade nos resultados obtidos.

Em suma, os resultados obtidos demonstram que as três variáveis “Nomofobia *Phubbing* e Vinculação” se correlacionam o que torna este estudo inovador pois não se encontram estudos que estudem a relação entre a Nomofobia *Phubbing* e Vinculação nos Jovens Adultos e Adultos. Assim, será importante em futuros estudos que continuem a ser feitas investigações neste área tendo em conta a escassez de literatura a nível nacional que correlacione estes construtos em Jovens Adultos e Adultos. Realça-se a necessidade de elaboração de estudos longitudinais que permitam determinar relações de causa efeito, a fim de compreender melhor esta problemática e contribuir para uma prevenção e intervenção mais consciente

Referências bibliográficas

- Abeebe, M., Antheunis, M., & Schouten, A. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562–569. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Ainsworth, S., Blehar, C., Waters, E., & Wall, S. (1979). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (1st ed.). Psychology Press.
<https://dx.doi.org/10.4324/9781315802428>
- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and Prospect. In C. M. Parkes, & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior* (pp. 3-30). Basic Books.
<https://dx.doi.org/10.2307/3333824>
- Ainsworth, M. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51).
<https://dx.doi.org/10.4324/9780203132470>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Kozan, H., & Kesici, Ş. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12), 404.
<https://dx.doi.org/10.2196/jmir.8847>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). 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*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphones in North India. *Medical Journal, Armed Forces India*, 76(4), 451–455.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
- Belsky, J., & Nezworsky, T. M. (1988). *Clinical Implications of Attachment* (1st ed.). Routledge.
<http://dx.doi.org/10.4324/9781315825526>
- 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.

<https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>.

Bhattacharya, S., Bashar, A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300.

https://dx.doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_71_19

Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use.

CyberPsychology & Behavior, 8(1), 39-51. <https://dx.doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>

Billieux, J., Maurage, P., Fernandez, O., Kuss, J., & Griffiths, M. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

<https://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 2*. Basic Books.

Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the New DSMV. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.

<http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Brennan, A., Clark, L., & Shaver, R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76)

Canavarro, C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa.

Psicologia, 20(1), 11-36. <https://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.381>

Cangussú, M., & Ferreira, M. (2015). Habilidades Sociais e Personalidade: Aspectos correlacionais que influenciam no comportamento de risco social dos adolescentes. *Revista Iniciação Científica*, 130-134.

Chen, B., Liu, F., & Ding, S. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17, 341.

<https://dx.doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>

Cheever, N., Rosen, L., Carrier, L., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate, and high

users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297.

<https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>

Choi, Y., & Seo, S. (2015). The relationship between insecure adult attachment and smartphone addiction: The mediation effect of impulsiveness moderated by social support. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 27(3), 749-772

<https://doi.org/10.3390/nursrep10020016>

Chou, C., Condrón, L., & Belland, C. (2005). A review of the research on internet addiction.

Educational Psychology Review, 17(4), 363-388. <https://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-0>

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.

<https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Crowell, J., Fraley, R., & Shaver, P. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 434-465).

Davey, S., Davey, A., Raghav, K., Singh, V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiorka, 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.

https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17

David, E., & Roberts, 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. <https://dx.doi.org/10.1086/690940>

Dias, P., Gonçalves, S., Cadime, I., & Chóliz, M. (2019). Adaptação do teste de dependência do smartphone para adolescentes e jovens portuguesas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3),

569-580. <https://dx.doi.org/10.15309/19psd200302>

Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment Style and Internet Addiction: An Online Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), 170.

<https://dx.doi.org/10.2196/jmir.6694>

- Elhai, D., Levine, C., Dvorak, D., & Hall, J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J., Dvorak, R., Levine, J., & Hall, B. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251-259. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Fonagy, P. (1991). Thinking about thinking: Some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *International Journal of Psychoanalysis, 72*(4), 639–656. <https://dx.doi.org/10.1080/00207591.1991.10658054>
- Fonagy, P. (2018). *Attachment theory and psychoanalysis*. Taylor & Francis. Retrieved from <https://books.google.pt/>
- Fortin, M. F., Côté, J., & Filion, F. (2009). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Lusodidacta.
- Gezgin, D., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences, 13*(2), 2504-2519. <http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Griffiths, M., & Kircaburun, K. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(1), 158-170. <https://dx.doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>
- Gohar, A., & Munir, M. (2022). Attachment Styles and Nomophobia in Young Adults: The Mediating Role of Mindful Awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research, 37*(4), 637-652. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2022.37.4.38>
- Gosling, S., Rentfrow, P., & Swann Jr, W. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528. [https://dx.doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://dx.doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An Explorative Model to Assess Individuals' Phubbing Risk. *Future Internet, 11*(1), 21. <http://dx.doi.org/10.3390/fi11010021>
- Ha, Y., & Hwang, W. (2014). Gender Differences in Internet Addiction Associated with Psychological Health Indicators Among Adolescents Using a National Web-based Survey.

International Journal of Mental Health and Addiction, 12(5), 660–669.

<https://dx.doi.org/10.1007/s11469-014-9500-7>

Hazan, C., & Shaver, R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.

Hinde, R. (1997). *Relationships: A Dialectical Perspective* (1st ed.). Psychology Press.

<https://dx.doi.org/10.4324/9781315784830>

Holmes, J., & Holmes, J. (2014). *John Bowlby and Attachment Theory* (2nd ed.). Routledge.

<https://dx.doi.org/10.4324/9781315879772>

Hussain, Z., & Pontes, M. (2019). Personality, Internet Addiction, and Other Technological Addictions: A Psychological Examination of Personality Traits and Technological Addictions. In I. Management Association (Ed.), *Substance Abuse and Addiction: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 236-262). IGI Global.

<https://dx.doi.org/10.4018/978-1-5225-7666-2.ch012>

Karadağ, E., Tosuntaş, Ş., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, M., Çulha, İ., & 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.

<https://dx.doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>

Karadağ, E., Tosuntaş, B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, M., & Aydın, E. (2016). Determinants of phubbing, which has become a new type of interpersonal communication barrier: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(1), 60-74.

<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.045>

King, L., Valença, M., Silva, C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2013). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 9(1), 1-7.

<https://doi.org/10.2174/1745017901309010001>

King, A., Valença, A., Silva, A., Sancassiani, F., & Nardi, E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-

35. <http://dx.doi.org/10.2174/1745017901410010028>

- Kim, H., & Hodgins, D. (2017). Component model of addiction treatment: A pragmatic transdiagnostic treatment model of behavioral and substance addictions. *Frontiers in Psychology, 8*, 1142. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01142>
- Kneidinger-Müller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior, 98*, 1-10. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037>
- McDaniel, T., & Coyne, M. (2016). 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. <https://dx.doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Mendes, L., Silva, B., Vidal, D., Sousa, H., Dinis, M., & Leite, A. (2022). Adaptação da Escala Phubbing e da Escala Genérica de Ser Phubbed para a população portuguesa. *Análise Psicológica, 2*, 259-280. <https://dx.doi.org/10.144417/ap.1911>
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Estilos de apego e medo da morte pessoal: um estudo de caso de regulação do afeto. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 273–280. <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.273>
- Mikulincer, M., & Shaver, R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications. Retrieved from <https://books.google.pt/>
- Monacis, L., Palo, V., Griffiths, 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. <https://dx.doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Oldmeadow, A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 1142-1149. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Ogawa, J., Sroufe, L., Weinfield, N., Carlson, E., & Egeland, B. (1997). Development and the fragmented self: Longitudinal study of dissociative symptomatology in a nonclinical sample. *Development and Psychopathology, 9*(4), 855–879. <https://dx.doi.org/10.1017/s0954579497001478>

- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, D. (2014). O papel emergente do budismo na psicologia clínica: rumo à integração efetiva. *Psicologia da Religião e Espiritualidade*, 6(2), 123-137.
<https://dx.doi.org/10.1037/a0035859>
- Park, W. (2005). Mobile Phone Addiction. In R. Ling, & P. E. Pedersen (Eds.), *Mobile Communications: Re-Negotiation of the Social Sphere* (pp. 253-272). Springer.
https://dx.doi.org/10.1007/1-84628-248-9_17
- Reebye, P. (2007). Understanding Attachment & Attachment Disorders: Theory, Evidence, and Practice. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 16(4), 184–185 <https://doi.org/10.1080/13698030701234822>
- Roberts, A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13-19.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Roberts, J. A., & David, 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Sales, H., Silva, F., & Lima, B. (2018). Adaptação da escala de uso compulsivo de internet para avaliar a dependência de smartphone. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 155–166. <https://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649>
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria*, 42(2), 79-85.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2009.05.004>
- Shams, M., Iftikhar, U., & Scholar, P. (2008). Impact of Attachment Styles on Relationship Satisfaction: Mediating Role of Phubbing Behavior. *Journal of Business Studies*, 4(2), 3-4.
<http://dx.doi.org/10.46745/ilma.jbs.2019.15.01.13>

- Stepp, D., Morse, Q., Yaggi, E., Reynolds, K., Reed, I., & Pilkonis, A. (2008). The role of attachment styles and interpersonal problems in suicide-related behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 38*(5), 592-607.
- Sun, J., & Samp, J. (2022). 'Phubbing is happening to you': Examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology, 41*(12), 2691-2705. <https://dx.doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior, 81*, 1–9. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- T'ng, S., Ho, K., & Low, S. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences, 7*(2), 159. <https://dx.doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Villafuerte-Garzón, M., & Vera-Perea, M. (2019). Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia, 26*(79), 1-19. <https://dx.doi.org/10.29101/crcs.v0i79.9156>
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J., & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and Individual Differences, 128*, 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: a two-path model. *Journal of Adolescence, 78*(2), 43-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.004>
- Yildirim, Cr., & Correia A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Anexos

Anexo 1 – Cronograma



**MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE
UC: DISSERTAÇÃO
ANO LECTIVO 2023/2024**

Cronograma da dissertação

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Setembro	Outubro
1ª fase												
Melhoria (segundo correções/MAI II): Enquadramento teórico Metodologia (normas APA 7ªed]	////	Início formal										
Pedido de autorização para o uso das escalas (autores das validações portuguesas)	////											
Entrega da versão melhorada à orientadora da FFCS	////		dia 4									
Entrega do projeto de dissertação nos serviços escolares após aprovação e parecer positivo pela orientadora da FFCS	////		dia 11									
2ª fase*												
Construção do protocolo de investigação (papel e/ou online)	////											
Recolha de dados	////											
Introdução dos dados em SPSS	////											
Análise estatística dos dados (SPSS)	////											
Escrita dos Resultados	////											
Escrita da Discussão dos resultados e conclusões do estudo	////											
Entrega da dissertação nos serviços escolares com parecer positivo da orientadora FFCS	////											

* as datas das entregas dos trabalhos parcelares da 2ª fase serão definidas no início de 2024

Anexo 2 – Autorização do Instrumento NMP-Q-PT

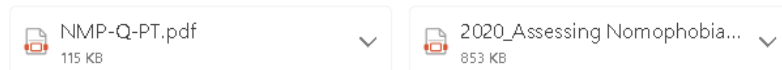


Ana Galhardo <anamargaridagalhardo@gmail.com>

Para: João Ivan Seara Laranjeira



seg, 22/05/2023 20:11



2 anexos (968 KB) Guardar tudo no OneDrive - ucp.pt Transferir tudo

Caro João Laranjeira e demais colegas,

Agradecemos o vosso interesse pelo NMP-Q-PT. Em anexo seguem o questionário e o respetivo artigo. Não existem itens invertidos, pelo que o score total corresponde ao somatório das respostas.

Atentamente,

Ana Galhardo
Clinical Psychologist PhD
Assistant Professor - ISMT, Coimbra
Associate Researcher - CINEICC, University of Coimbra, Portugal

www.ismt.pt

Largo da Cruz de Celas, nº 1
3000-132 Coimbra
Tel: [\(+351\) 239 488 030](tel:+351239488030)
Fax: [\(+351\) 239 488 031](tel:+351239488031)

Anexo 3 – Autorização do Instrumento EVA



Catarina Cardoso <catarinafsc@live.com.pt>

Para: João Ivan Seara Laranjeira



qua, 10/05/2023 19:35

Exmo. Senhor João Laranjeira,

Para ter acesso a todas as informações que necessita relativas ao instrumento de avaliação EVA – Escala de Vínculo do Adulto, peço-lhe que aceda ao website do nosso grupo de investigação através do seguinte link: <http://www.fpce.uc.pt/saude/EVA.html>

RDS | Instrumentos - EVA

Relações, Desenvolvimento & Saúde

www.fpce.uc.pt

Peço, também, que confirme a receção do presente email.

Com os melhores cumprimentos,
Catarina Cardoso

Anexo 4- Autorização da PS

Ângela Leite <angelamtlete@gmail.com>

Para: Diogo Guedes Vidal <diogoguedesvidal@hotmail.com>

Cc: Inês Macedo Varzim Faria; João Ivan Seara Laranjeira **Mais 1 pessoa**



seg, 15/05/2023 14:10



Aqui vai o artigo das escalas. Obrigada Ângela Leite