



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

Dinâmicas da Transição para a Vida Adulta: O Papel dos Traços de  
Personalidade e da Vinculação na Solidão em Adultos Emergentes  
Portugueses

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

**Cristiana da Silva Antunes**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

OUTUBRO 2024



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

Dinâmicas da Transição para a Vida Adulta: O Papel dos Traços de  
Personalidade e da Vinculação na Solidão em Adultos Emergentes  
Portugueses

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

**Cristiana da Silva Antunes**

Sob a Orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora **Diana Moreira**

*Dedico este trabalho aos meus pais,  
Sandra e José, que sob muito sol  
me fizeram chegar até aqui, na sombra.*

## Agradecimentos

Num ano que mais me pareceu uma volta (sem cinto) na montanha-russa que é a vida, acreditar na finalização desta etapa académica é o fôlego ao qual me tenho agarrado. Em vista disso, é com profunda gratidão que dedico estas palavras a todos aqueles que tornaram possível a realização desta dissertação de mestrado. Cada página escrita é um reflexo do apoio, orientação e inspiração que recebi ao longo desta minha jornada académica.

À Professora Doutora Diana Moreira, pela orientação. Nas suas aprendizagens, encontrei não apenas factos e teorias, mas a essência da curiosidade e o fervor da investigação. Neste ato de agradecimento, desejo honrar a sua sabedoria mas também a luz que espalhou no meu caminho. Que eu possa seguir adiante e levar comigo os conhecimentos teórico-científicos adquiridos, mas que possa também, de alguma forma, fazer jus ao legado que me foi indiretamente confiado: colocar (sempre) o coração em tudo aquilo que faço.

Aos meus pais, pelo amor incondicional, paciência e compreensão, malgrada a distância física que nos separa. Foram e sempre serão o meu lugar seguro, mesmo quando dois países se interpõem entre nós. Cada sacrifício feito em prol da minha educação foi um presente inestimável que moldou não apenas o meu percurso académico, mas também o meu crescimento pessoal. Nunca nenhum conjunto de palavras será suficiente para expressar a minha gratidão.

À minha irmã, o amor da minha vida, que me ilumina (desde o dia em que nasceu) com a sua força inabalável. O amor transcende milhares de quilómetros, e nós somos a prova disso.

Aos meus avós maternos, *pais-avós*, cujas palavras de encorajamento e apoio foram o meu sustento nos momentos mais exigentes. Em especial à minha avó que, malgrado a sua – na verdade, nossa: porque sempre fomos nós as duas contra o mundo – atual batalha contra o cancro (com uma coragem e garra admiráveis), nunca deixou de ser o meu pilar de força, inspiração e amor.

Ao meu namorado, farol em todas as tempestades. Pela paciência, apoio e amor incondicional, por estar sempre presente, trazer calma às minhas inquietações e força aos meus desafios.

À minha família mais próxima, primas, primos, padrinhos, tios, tias, sogros e cunhado que sempre se orgulharam e acreditaram em mim. Ao Teixeira, que me viu lutar pelo meu diploma, mas já não me verá vencer.

À minha professora primária, Luísa, que hoje descansa, mas permanece viva em cada passo académico que dou. Por me ensinar que o conhecimento é a chave que abre portas mas,

acima de tudo, da força e da autoeficácia que soube despertar em mim. Muito do que tenho alcançado devo ao brilho que acendeu no meu coração.

Às amigas que esta academia me deu, Bea e Drika que viveram esta jornada acadêmica comigo desde o primeiro semestre de licenciatura. A faculdade fica mais leve quando encontramos as pessoas certas para dividir o peso da caminhada. Deram-lhe um significado bonito: assomaram cor e beleza a esta experiência, e sem vocês, este capítulo não teria sido o mesmo. Também à Jéssica, que chegou mais tarde mas que ocupa um lugar bonito no meu coração.

E por fim a mim mesma, que caminhei por trilhas sinuosas e desbravei terrenos desconhecidos. Este é o eco das madrugadas solitárias passadas em branco e dos dias em que continuei a caminhar, tantas vezes com os pés descalços sob pedaços de vidro: uma dança delicada entre a dor e a resiliência, onde cada passo é um testemunho silencioso da minha coragem. A cada dificuldade superada, reencontrei-me, mais forte e mais sábia.

Que este trabalho inspire outros a perseguir os seus sonhos, a transformar o abstrato em tangível, a desafiar paradigmas estabelecidos e a contribuir com as suas próprias vozes para este mundo, exigente e trabalhoso porém imensuravelmente gratificante, do conhecimento científico.

*Acredito que o afeto cura, que aponta o norte e que define muito a nossa sorte. E que riqueza (tão grande) esta, de poder dizer que temos na nossa vida pessoas cuja existência agradecemos todos os dias.*

Às Nove.

É que por vezes, fartas vezes,  
ainda que num mundo lotado de pessoas,  
onde a vida pulsa em frenesim constante,  
sorrisos, mas vazios,  
olhares que se cruzam mas não se veem, distantes,  
silêncios incessantes,  
que tentam esconder a profundidade das palavras não ditas,  
a solidão encontra-nos, feroz.  
Autoria Própria.

## Resumo

O presente estudo explora o papel dos traços de personalidade e da vinculação na solidão, numa amostra de 371 adultos emergentes portugueses ( $M = 22.21$ ,  $DP = 3.29$ ). Através de uma metodologia descritivo-correlacional, delineou-se um protocolo de recolha de dados constituído por um questionário sociodemográfico, pelo Inventário da Personalidade NEO-FFI-20, pela Escala de Vinculação do Adulto (EVA) e pela Escala de Solidão da UCLA. Os resultados obtidos pelas análises fatoriais confirmatórias e exploratórias demonstram a robustez e a adequação das escalas utilizadas. Os resultados evidenciam uma associação entre os traços de personalidade e a solidão, com apenas o neuroticismo a correlacionar-se positivamente,  $r = .32$ ,  $p < .001$ . Além disso, constata-se uma associação entre a vinculação e a solidão, com apenas a vinculação ansiosa a correlacionar-se positivamente,  $r = .55$ ,  $p < .001$ . Em termos de diferenças entre sexos, os resultados apontam para diferenças estaticamente significativas ao nível do neuroticismo, amabilidade, conscienciosidade, vinculação ansiosa e evitante e da solidão. As análises de regressão indicaram que tanto os traços de personalidade, à exceção da abertura à experiência, quanto os estilos de vinculação são preditores significativos da solidão nos adultos emergentes portugueses. Ainda, evidencia-se que os traços de personalidade medeiam a relação entre a vinculação e a solidão e que, a vinculação medeia a relação entre os traços de personalidade e a solidão. Nos adultos emergentes portugueses o neuroticismo, a vinculação ansiosa e ser do sexo masculino configuram-se como fatores de risco para a solidão.

*Palavras-chave:* personalidade, *big five*, vinculação, solidão, adultos emergentes portugueses

### Abstract

This study explores the role of personality traits and attachment in loneliness in a sample of 371 Portuguese emerging adults ( $M = 22.21$  years,  $SD = 3.29$ ). Using a descriptive-correlational methodology, an investigation protocol was designed and includes a sociodemographic questionnaire, the NEO-FFI-20 Personality Inventory, the Adult Attachment Scale (AAS) and the UCLA Loneliness Scale. The results obtained by the confirmatory and exploratory factor analyses demonstrate the robustness and suitability of the scales used. The results show an association between personality traits and loneliness, with only neuroticism correlating positively,  $r = .32, p < .001$ . There was also an association between attachment and loneliness, with only anxious attachment correlating positively,  $r = .55, p < .001$ . In terms of gender differences, the results point to statistically significant differences in neuroticism, agreeableness, conscientiousness, anxious and avoidant attachment and loneliness. Regression analyses indicated that most of the personality traits, with the exception of openness to experience, and all attachment styles are significant predictors of loneliness in Portuguese emerging adults. In addition, personality traits mediate the relationship between attachment and loneliness and attachment mediates the relationship between personality traits and loneliness. In Portuguese emerging adults, neuroticism, anxious attachment and being male are risk factors for loneliness.

*Keywords:* personality, big five, attachment, loneliness, portuguese emerging adults

## Índice

Resumo.....	vi
Abstract .....	vii
Índice de Tabelas.....	xii
Índice de Figuras .....	xiii
Lista de Abreviaturas.....	xiv
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico e Estado da Arte.....	2
Jovem Adulter ou Adulter Emergente? Um Olhar sobre as Perspetivas Desenvolvimentais do Adultecer .....	2
A Personalidade: Definição, Determinantes e Modelos Teóricos.....	5
<i>O Modelo dos Big Five: Uma Conceptualização Contemporânea da Personalidade</i> .....	8
<i>A Personalidade na Adulter Emergente</i> .....	11
Vinculação: A Base Estrutural da Relação com o Outro.....	13
<i>Conceptualização Teórica da Vinculação no Adulto Emergente</i> .....	14
A Solidão .....	17
<i>A Solidão na Adulter Emergente</i> .....	19
O Papel dos Traços de Personalidade e da Vinculação na Solidão: Uma Hipótese Conceptual na Adulter Emergente .....	21
Método .....	23
Objetivos de Investigação.....	23
Hipóteses de Investigação .....	23
Questões de Investigação.....	24
Desenho do Estudo .....	25
Participantes.....	25
Procedimentos de Recolha de Dados.....	26
Instrumentos .....	27
Questionário Sociodemográfico .....	27
Inventário de Personalidade NEO-FFI-20 .....	28
Escala de Vinculação no Adulto .....	28
Escala de Solidão da UCLA .....	30
Tratamento e Análise de Dados .....	30
Resultados .....	35
Análises Acessórias .....	35

Análises Fatoriais.....	35
Análise Fatorial Confirmatória do NEO-FFI-20 .....	35
Análise Fatorial Confirmatória da EVA.....	36
Análise Fatorial Exploratória da EVA .....	36
Análise de Clusters .....	38
Análise Fatorial Confirmatória da UCLA .....	38
Análise Fatorial Exploratória da UCLA.....	39
Análises de Estatística Descritiva.....	40
Caraterização dos Traços de Personalidade, da Vinculação e da Solidão nos Adultos Emergentes Portugueses.....	40
Análises de Estatística Inferencial.....	41
Análises de Correlação .....	41
Modelos de Regressão .....	42
Mediação entre os Traços de Personalidade, a Vinculação e a Solidão.....	44
Testes de Diferenças.....	54
Diferenças entre Sexos relativamente aos Traços de Personalidade .....	54
Diferenças entre Sexos relativamente à Vinculação.....	55
Diferenças entre Sexos relativamente à Solidão.....	55
Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função de (não) possuir Diagnóstico Psiquiátrico.....	56
Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função do Estado Civil.....	57
Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função de (não) estar numa Relação Amorosa .....	57
Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função das Habilitações Académicas .....	58
Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função da Situação Profissional Atual .....	60
Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função da Região de Residência .....	61
Discussão.....	61
Limitações .....	83
Conclusão .....	84
Referências .....	88

Anexos.....	118
Anexo A. Autorizações para os Instrumentos .....	119
Inventário de Personalidade NEO-FFI-20 .....	119
Escala de Vinculação no Adulto .....	120
Escala de Solidão da UCLA .....	121
Anexo B. Protocolo de Investigação Online .....	122
Anexo C. Divulgação da Investigação .....	130
Anexo D. Consentimento Informado.....	131
Anexo E. Critérios de Seleção dos Instrumentos .....	134
Anexo F. Questionário Sociodemográfico .....	136
Anexo G. Inventário de Personalidade NEO-FFI-20 .....	137
Anexo H. Escala de Vinculação no Adulto .....	138
Anexo I. Escala de Solidão da UCLA .....	139
Anexo J. Análise Fatorial Confirmatória da EVA.....	140
Anexo K. Análise Fatorial Confirmatória da UCLA.....	141

## Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Dimensões e Respetivas Facetas, Adaptado de Costa e McCrae (1992)</i> .....	8
Tabela 2. <i>Valores de Consistência Interna do NEO-FFI-20</i> .....	28
Tabela 3. <i>Valores de Consistência Interna da EVA</i> .....	30
Tabela 4. <i>Valores de Assimetria e de Curtose das Variáveis Quantitativas</i> .....	32
Tabela 5. <i>Cargas Fatoriais para a Solução de Três Fatores da EVA</i> .....	37
Tabela 6. <i>Análise de Clusters para Obtenção dos Estilos de Vinculação</i> .....	38
Tabela 7. <i>Cargas Fatoriais para a Solução de Um Fator da UCLA</i> .....	39
Tabela 8. <i>Análise Descritivas das Variáveis Quantitativas (N = 371)</i> .....	40
Tabela 9. <i>Correlações de Spearman entre as Variáveis Quantitativas</i> .....	42
Tabela 10. <i>Modelo de Regressão para H2</i> .....	43
Tabela 11. <i>Modelo de Regressão para H5</i> .....	43
Tabela 12. <i>Modelo de Regressão para Q2</i> .....	44
Tabela 13. <i>Teste t de Student para Diferenças entre Sexos nos Traços de Personalidade</i> .....	55
Tabela 14. <i>Teste t de Student para Diferenças entre Sexos na Vinculação</i> .....	55
Tabela 15. <i>Teste t de Student para Diferenças relativamente à Personalidade, Vinculação e Solidão em função de (não) possuir Diagnóstico Psiquiátrico</i> .....	56
Tabela 16. <i>Teste t de Student para Diferenças relativamente à Personalidade, Vinculação e Solidão em função de (não) estar numa Relação Amorosa</i> .....	58
Tabela 17. <i>One-Way ANOVA para Diferenças entre a Personalidade, Vinculação e Solidão em função das Habilitações Académicas</i> .....	59
Tabela 18. <i>Teste t de Student para Diferenças relativamente à Personalidade, Vinculação e Solidão em função da Situação Profissional Atual</i> .....	60

## Índice de Figuras

Figura 1. <i>Modelo de Ajustamento do NEO-FFI-20</i> .....	35
Figura 2. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos dos Traços de Personalidade sobre a Relação entre a Vinculação Ansiosa e a Solidão</i> .....	45
Figura 3. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos dos Traços de Personalidade sobre a Relação entre a Vinculação Evitante e a Solidão</i> .....	46
Figura 4. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos dos Traços de Personalidade sobre a Relação entre a Vinculação Segura e a Solidão</i> .....	47
Figura 5. <i>Path Model dos Efeitos dos Traços de Personalidade na Relação entre a Vinculação e a Solidão</i> .....	48
Figura 6. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre o Neuroticismo e a Solidão</i> .....	50
Figura 7. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre a Extroversão e a Solidão</i> .....	51
Figura 8. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre a Amabilidade e a Solidão</i> .....	52
Figura 9. <i>Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre a Conscienciosidade e a Solidão</i> .....	53
Figura 10. <i>Path Model dos Efeitos da Vinculação na Relação entre os Traços de Personalidade e a Solidão</i> .....	53

**Lista de Abreviaturas**

AFC – Análise Fatorial Confirmatória

AFE – Análise Fatorial Exploratória

APA – *American Psychological Association*

EVA – Escala de Vinculação no Adulto

IPMA – Instituto Português do Mar e da Atmosfera

NEO-FFI-20 – Inventário de Personalidade NEO-FFI-20

OMS – Organização Mundial da Saúde

TCC – Terapia Cognitivo-Comportamental

UCLA – Escala de Solidão da UCLA

## Introdução

A solidão, definida como um sentimento de angústia que acompanha a discrepância percebida entre as relações sociais reais e as desejadas (Asghar & Iqbal, 2019), constitui-se como um problema psicossocial grave, em exponencial crescimento na adultez emergente – grupo etário compreendido entre os 18 e os 29 anos (Arnett, 2000) – tornando-se essencial o conhecimento das suas causas e consequências em prol da sua prevenção (Kirwan et al., 2024; Lim et al., 2020; Neto, 1989). Esta fase desenvolvimental, caracterizada pela instabilidade e pela exploração da identidade e dos papéis interpessoais, conjugais, familiares e profissionais, afigura-se como um período crítico (Andrade, 2010; Arnett, 2000). Ademais, a unicidade das tarefas desenvolvimentais subjacentes e que, idealmente, devem ocorrer neste período (e.g., entrada no mercado de trabalho; estruturação da identidade), bem como a incerteza associada e as mudanças frenéticas que acompanham essa transição, podem exacerbar a solidão, tornando-a numa experiência central e potencialmente debilitante para esta população (Coplan et al., 2021; Yun et al., 2023). Deste modo, apesar de muito se supor que a juventude é um período de conexão e sociabilidade, a realidade é que os adultos emergentes são particularmente suscetíveis à solidão (Coplan et al., 2021; Hecht & Baum, 1984), culminando em vários problemas de saúde mental como perturbações da personalidade (Reinhard et al., 2022; Richman & Sokolove, 1992), perturbações depressivas e da ansiedade (Achterbergh et al., 2020; Cacioppo et al., 2006, Giacco, 2023).

Neste quadro, a solidão nos adultos emergentes é um fenómeno multifacetado, influenciado por variáveis tanto situacionais quanto individuais (Yun et al., 2023). As primeiras referem-se a fatores contextuais e ambientais que podem influenciar a experiência de solidão, tais como as tarefas desenvolvimentais e as mudanças de vida típicas desta fase (Arnett, 2000). As variáveis individuais incluem características intrínsecas ao próprio indivíduo, como alguns traços de personalidade (e.g., *big five*) e estilos de vinculação que se têm vindo a mostrar preditores da solidão nesta faixa etária (Atak, 2009; Deniz, 2011; Mund & Neyer, 2020). A personalidade, enquanto conjunto de características psicológicas duradouras que moldam a forma como os indivíduos pensam, sentem e agem (Pires et al., 2018) desempenha um papel crucial na experiência de solidão (Atak, 2009). Por exemplo, traços como o neuroticismo tendem a aumentar a predisposição à solidão (Buecker et al., 2020; Li et al., 2023), enquanto a extroversão tende a ser um fator protetor (Costa & McCrae, 1980). Paralelamente, os estilos de vinculação, derivados das primeiras experiências vinculativas com as figuras parentais (Bowlby, 1973), também exercem influência sobre a solidão (Suri et al., 2019). Indivíduos com um padrão de vinculação seguro relatam, por

norma, menos solidão (Golchha et al., 2024; Pakdanan et al., 2016), enquanto aqueles com padrões inseguros, ansiosos ou evitantes, estão mais vulneráveis à solidão (Helm et al., 2020).

Neste âmbito, na tentativa de obter um entendimento mais refinado das dinâmicas subjacentes à transição para a vida adulta, em particular, da solidão na adultez emergente, a presente investigação propõe-se a explorar o papel dos traços de personalidade e da vinculação na solidão, numa amostra portuguesa dessa população, através de um estudo quantitativo de natureza descrito-correlacional. Devido à escassez percebida de estudos empíricos a nível nacional e internacional sobre a relação entre as três variáveis que se pretende submeter a estudo, constata-se que é fundamental investigar e aprofundar estatisticamente esta relação, com o intuito de contribuir para o seu maior conhecimento científico e de oferecer implicações práticas para o desenvolvimento de intervenções psicológicas que visem mitigar a solidão nesta população.

### **Enquadramento Teórico e Estado da Arte**

#### **Jovem Adultez ou Adultez Emergente? Um Olhar sobre as Perspetivas**

##### **Desenvolvimentais do Adultecer**

Até meados do século XX, a investigação em psicologia do desenvolvimento não abordava o período da jovem adultez com a mesma profundidade que a infância e a adolescência (Oliveira, 2004; Zacarés & Serra, 2011). O foco centrava-se predominantemente nas mudanças que ocorriam antes da idade adulta, como no desenvolvimento cognitivo infantil e na formação da identidade adolescente, visto que a adultez era entendida como um período de estagnação desenvolvimental (Oliveira, 2004; Tavares et al., 2020). Uma das primeiras contribuições para a conceptualização teórica deste período desenvolvimental correspondeu aos trabalhos de Erikson (1968), um precursor incontornável das teorias do desenvolvimento na idade adulta. Este foi apontado como o primeiro autor a ter indicado fases na idade adulta, distinguindo períodos distintos, e designando este período desenvolvimental, situado aproximadamente entre os 18 e os 40 anos, por jovem adultez (Agudo, 2008). De acordo com a sua teoria do desenvolvimento psicossocial, o principal conflito do jovem adulto reside na intimidade vs. isolamento, uma crise que gravita em torno do estabelecimento de relações de intimidade com outros significativos (Tavares et al., 2020). A resolução deste conflito leva a um sentido de conexão e à consolidação da identidade pessoal e interpessoal, enquanto o fracasso conduz à solidão e ao isolamento (Tavares et al., 2020).

Nesta continuidade, a perspetiva de Levinson (1978) sobre a estrutura da vida é uma das contribuições significativas para a psicologia do desenvolvimento, especialmente no

estudo da vida adulta. Segundo o autor, o desenvolvimento humano ocorre através de uma sequência ordeira, entre fases de estabilidade e transição (Aktu & Ilhan, 2017). De acordo com esta perspectiva teórica, a jovem adultez abrange o período entre os 17 e os 35 anos (Levinson, 1978). A transição para a jovem idade adulta processa-se entre os 17 e os 22 anos onde, semelhante à teoria de Erikson, o jovem adulto conquista a autonomia face às figuras parentais e prossegue numa fase estável baseada no estabelecimento de uma relação afetiva em que perspetiva a construção do núcleo familiar (Tavares et al., 2020). Desta forma, entre os 22 e os 28 anos, os indivíduos tentam explorar as escolhas pessoais e profissionais, construir relacionamentos íntimos e planear a vida adulta (Aktu & Ilhan, 2017). Por volta dos 28 anos, surge outra fase transicional, onde o indivíduo analisa e estrutura o seu plano de vida sendo que é aproximadamente aos 33 anos que atinge um novo período de estabilidade (Tavares et al., 2020). Daqui em diante, o jovem adulto foca-se em consolidar a esfera profissional (Tavares et al., 2020).

Mais recentemente, Arnett (2000, 2006, 2007) propõe, nas sociedades industriais, um período desenvolvimental contemporâneo e encurta a faixa etária, situando-a entre os 18 e os 25 anos (Brandão et al., 2012). Contudo, esta tem vindo a ser alargada até aos 29 anos, em detrimento das mudanças culturais e desenvolvimentais (Arnett, 2024; Arnett et al., 2014). O autor designou este período por adultez emergente, por se encontrar a emergir na idade adulta, mas ainda na fronteira com a adolescência (Arnett, 2000; 2014; 2024). No presente estudo, alargou-se a idade até aos 29 anos uma vez que o aumento de entradas no ensino superior em Portugal alterou de forma significativa os trajetos e projetos dos jovens portugueses, sendo que, o prolongamento dos estudos e a instabilidade do mercado de trabalho parecem estar, igualmente, associados ao adiamento da saída da casa dos pais delongando, consequentemente a transição para a vida adulta (Brandão et al., 2012; Guerreiro & Abrantes, 2007).

O autor descreve este período etário como um sentimento *In-Between*, marcado pelo sentimento de ambivalência entre continuar a exploração, previamente iniciada na adolescência, de diversas possibilidades nas várias áreas de vida nomeadamente, social, profissional e afetiva e a dificuldade em assumir compromissos e responsabilidades típicas da idade adulta (Arnett, 2000; Felinto et al., 2020). Na sua narrativa pessoal, o indivíduo já não se vê como adolescente, mas ainda não se entende como adulto (Arnett, 2000), dado que as tarefas desenvolvimentais que, tradicionalmente apontavam para o prelúdio da idade adulta, tais como o casamento, a saída da casa dos pais e a parentalidade foram sendo adiadas (Andrade, 2010; Mendonça et al., 2009; Souza & Murgo, 2022). Nos dias que correm, os

marcadores que definem a entrada na vida adulta apresentam novos formatos, sendo a adultez percebida, fundamentalmente, através de processos internos, tais como mudanças e o amadurecimento (Souza & Murgo, 2022). Outros marcadores típicos da adultez emergente incluem a continuidade dos estudos uma vez que investem mais tempo e dinheiro em qualificação e formação para ingressarem no mundo laboral, e o estabelecimento de relacionamentos afetivos de maior comprometimento (Souza & Murgo, 2022). Arnett (2006; Arnett et al., 2014), caracteriza a adultez emergente como o período etário mais instável do ciclo vital, já que ocorrem diversas mudanças ao nível da identidade, das relações interpessoais e da área laboral.

Deste modo, através de um comportamento autocentrado, o adulto emergente continua a exploração identitária, sobretudo no que diz respeito às áreas amorosa e laboral (Arnett et al., 2014). Trata-se de um período desenvolvimental complexo, e muitas vezes caótico, durante o qual o indivíduo se vê pressionado a rever ou formular o seu plano de vida ao mesmo tempo que tenta estabelecer a sua independência (Andrade, 2010). Neste sentido, consolida-se o processo de separação-indivuação, previamente iniciado na adolescência, no qual o indivíduo se torna psicologicamente independente das figuras parentais (Bastos et al., 2001). Este processo envolve duas fases da separação, a física (e.g., saída de casa) e a emocional (e.g., desenvolvimento da independência emocional), que se bem sucedida constitui-se como um preditor na ampliação da rede de suporte emocional (Mota & Rocha, 2012). Por sua vez, a individuação possibilita cimentar a singularidade do indivíduo através da exploração da identidade (e.g., crenças e valores pessoais) e da autonomia (Mahler et al., 1975). Assim, o principal foco dos adultos emergentes consiste no desenvolvimento pessoal e na exploração e ampliação das oportunidades profissionais (Souza & Murgo, 2022).

No contexto português, o estudo realizado por Sagnier e colaboradores (2021) com dois milhões e duzentos mil jovens residentes no país, entre os 15 e os 34 anos, fornece dados importantes que justificam a relevância da adultez emergente para a realidade dos jovens a nível nacional. Desta forma, a idade média dos jovens é de 25 anos, 57% vive em casa dos pais ou de familiares, 68% apresenta algum tipo de rendimento sendo que, dentro destes, apenas 19% afirma ser possível viver confortavelmente com esse rendimento (Sagnier et al., 2021). Portanto, os dados revelam que a nível nacional os jovens enfrentam uma transição prolongada para a independência e para os papéis adultos tradicionais, como formar uma família e adquirir independência financeira, o que torna esta fase desenvolvimental particularmente pertinente (Brandão et al., 2012). A estrutura social e económica do país, somada à pressão por alcançar estabilidade profissional e financeira, faz com que esta fase se

prolongue, permitindo que os jovens explorem mais a sua identidade e opções de vida antes de entrarem totalmente na vida adulta (Andrade, 2010).

Por tudo isto, é um período desafiante e propício ao desenvolvimento de várias perturbações mentais, entre elas, a depressão e a ansiedade (Reed-Fitzke, 2020). A pressão para tomar decisões basilares sobre o futuro gera, frequentemente, elevados níveis de incerteza e, conseqüentemente, *stress* e ansiedade (Andrews et al., 2023; Arnett, 2000; Davids, 2024). Além disso, a comparação com os pares, especialmente em dimensões como a aparência física e o sucesso financeiro, e as expectativas sociais podem intensificar essas dificuldades emocionais, e criar um ambiente favorável ao surgimento ou agravamento das perturbações mentais (McCarthy & Morina, 2020). O equilíbrio entre estas demandas internas e externas muitas vezes depende de variáveis individuais como, por exemplo, as características temperamentais e os traços de personalidade que influenciam a resiliência psicológica durante este árduo período (Brito & Soares, 2023).

### **A Personalidade: Definição, Determinantes e Modelos Teóricos**

A personalidade é um construto psicológico que assume uma importância significativa no domínio da avaliação psicológica (Silva & Nakano, 2011), referindo-se a um conjunto de características do indivíduo que compreendem padrões estruturados e rígidos de pensamentos, emoções e comportamentos que se relacionam entre si (Pires et al., 2018). Segundo Allport (1961), um dos primeiros teóricos a dedicar-se a este construto, a personalidade define-se como uma estrutura em constante evolução, moldada pela interação entre aspetos mentais e físicos, que influenciam a adaptação do indivíduo ao seu contexto. Apesar de se encontrar em constante construção e de ser um processo dinâmico, a estrutura base da personalidade edifica-se entre o nascimento e os 18 anos (Barrio, 2021). A partir desta faixa etária, o espectro de possíveis modificações reduz significativamente (Barrio, 2021) mas podem, ainda assim, ocorrer (Bleidorn, 2015). Em linhas gerais, apesar de divergirem sobretudo em detrimento das abordagens psicológicas, todas as definições concebidas pela comunidade científica no campo da psicologia compreendem quatro ideias relevantes sobre a personalidade (Sevilla, 2021). Assim, a personalidade é estável no decurso do tempo; inclui aspetos comportamentais (e.g., conduta), cognitivos (e.g., motivação) e emocionais (e.g., afetos) que interagem na sua conceção; interage com fatores situacionais e influências sociais, aos quais está vinculada e, por fim, tem uma influência genética e biológica (Sevilla, 2021). Todas convergem na ideia de que a personalidade representa um padrão individual e único de características relativamente estáveis ao longo do tempo e em diversas situações, o que demonstra uma coerência na visão do mundo (Cottraux & Blackburn, 2006; Pires et al., 2018).

Diversos estudiosos, tais que Freud, Young, Horney ou Catell, dedicaram-se a investigar as características explicativas da variabilidade da personalidade, e procuraram identificar padrões consistentes que definissem a individualidade e a diversidade de comportamentos entre os seres humanos (Sevilla, 2021). A comunidade científica chega, por fim, a consenso: a formação e estruturação da personalidade é moldada por uma combinação contínua de determinantes (neuro)biológicos, incluindo genéticos e ambientais (Pires et al., 2018). A herança genética desempenha um papel significativo na predisposição dos traços de personalidade (Kandler et al., 2021; Mulder, 1992; Sanchez-Roige et al., 2018).

Concretamente, os estudos genéticos com gêmeos monozigóticos sugerem que cerca de 40 a 60% da variabilidade nas características de personalidade pode ser atribuída à heritabilidade (Bouchard & Loehlin, 2001; Kandler et al., 2021; Polderman et al., 2015; Vukasović & Bratko, 2015). A neurociência tem realizado avanços significativos na compreensão das estruturas e funções cerebrais em associação com a personalidade ao determinar que o sistema nervoso central, particularmente a atividade de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, também está ligado ao comportamento e à regulação emocional, ambos componentes-chave da personalidade (Mulder, 1992). Ainda, os estilos coerentes de comportamento, presentes desde a infância, referem-se ao temperamento (Campos, 2016). Este, refere-se a aspetos biológicos e inatos do comportamento, amplamente influenciado por fatores genéticos, sendo considerado a base da personalidade e abrangendo traços como a reatividade emocional (Pires et al., 2018). Teóricos como Chess e Thomas (1996) destacam que o temperamento é estável ao longo do tempo e, que se manifesta sobretudo em respostas automáticas ao ambiente. Além disso, o ambiente social e familiar exerce uma influência determinante (Weidmann & Chopik, 2024). O desenvolvimento da personalidade envolve aspetos culturais, como a aprendizagem das normas sociais, crenças e rituais em resposta à adaptação cultural, que influenciam a forma como são percebidas as situações (Pires et al., 2018; Weidmann & Chopik, 2024). As experiências que o indivíduo desenvolve na interação com o ambiente são cruciais no desenvolvimento da personalidade e das perturbações da personalidade (Campos, 2016; Pires et al., 2018). Desde a infância, os pais representam modelos e influenciam o comportamento dos filhos, por exemplo, através dos estilos de comunicação familiares que lhes servem de modelo para perceber, organizar e reagir a pensamentos e emoções próprias e dos outros (Pires et al., 2018). No entanto, a literatura tem demonstrado que, a nível ambiental, são as experiências traumáticas, sobretudo na infância, que mais influem no desenvolvimento da personalidade (APA, 2023; Pires et al., 2018). Os estudos têm vindo a solidificar uma associação entre as experiências adversas na infância e o

desenvolvimento de traços de personalidade desadaptativos (Back et al., 2021; Grusnick et al., 2020; Young et al., 2003). Em particular, o trauma emocional está frequentemente associado a perturbações no funcionamento da personalidade (Back et al., 2021). No entanto, apenas uma minoria dos indivíduos com perturbações da personalidade mencionam traumas na infância, pelo que as experiências traumáticas não conduzem consistentemente a psicopatologia (Paris, 1998).

Muitos foram os teóricos que contribuíram para a explicação do curso evolutivo da constituição da personalidade (Barrio, 2021). Seguindo a abordagem psicanalítica, Freud (1923) teoriza três estruturas básicas da personalidade, o *id*, que se constitui como o processo primário, que agrega os impulsos e a libido e age segundo o princípio do prazer (Schultz & Schultz, 2016). O *ego*, o processo secundário que se constitui como a parte racional da personalidade, responsável pelo controlo dos impulsos regido pelo princípio da realidade (Schultz & Schultz, 2016). E por fim, o *superego*, a parte moral da personalidade onde se interiorizam os valores e as normas parentais e sociais, constituído pela *consciência*, uma componente que contém comportamentos pelos quais a criança foi ou será punida e o *ideal do ego*, que contem os comportamentos morais pelos quais o indivíduo deve batalhar (Schultz & Schultz, 2016). O autor propôs que a personalidade se estruturava, aproximadamente, aos cinco anos (Schultz & Schultz, 2016). Na abordagem do ciclo vital, Erickson (1968) influenciado pela psicanálise, conceptualiza a personalidade como uma estrutura dinâmica que se desenvolve ao longo de todo o ciclo vital, na evolução da relação do indivíduo com o contexto, no desenrolar de oito estágios do desenvolvimento (Schultz & Schultz, 2016). Por sua vez, na abordagem humanista, Maslow (1943) aborda o desenvolvimento da personalidade segundo a teoria da hierarquia das necessidades, onde o indivíduo avança progressivamente através da satisfação das suas necessidades, que progredem das básicas para as elevadas, em que o objetivo último seria a autorrealização. Na abordagem cognitiva, Kelly (1955) entende a personalidade através da teoria dos construtos pessoais, mais concretamente, o indivíduo interpreta o mundo através de construtos pessoais (e.g., bom vs. mau) elaborados a nível intelectual e que prevêm e explicam a realidade. Já na abordagem comportamental, Skinner (1965) vê a personalidade como um resultado do condicionamento e da aprendizagem através da interação do indivíduo com o ambiente externo, assim, transformações no ambiente levariam a alterações no comportamento e conseqüente personalidade. Não obstante, Bandura (1974) postula que a personalidade se desenvolve pela aprendizagem social, ou seja, pela modelagem do comportamento de modelos e do resultado das suas ações. Por fim, a abordagem genética enfatiza os traços de personalidade. Neste sentido, Allport (1961) realça a

individualidade de cada indivíduo e a importância dos traços pessoais, sujeitos a influências sociais, culturais e ambientais, na formação da personalidade. Nesta linha de pensamento, Catell (1970) definiu 16 traços estáveis no tempo como estruturas básicas da personalidade, enquanto Eysenck (1985) se baseou em três dimensões definidas como combinações de traços.

Atualmente, os modelos fatoriais do estudo da personalidade, influenciados pela abordagem genética e que compreendem a personalidade como uma estrutura baseada em fatores e traços/padrões estáveis, duradouros e inflexíveis, contam com o maior reconhecimento científico a nível internacional (APA, 2023; Sevilla, 2021; Schultz & Schultz, 2016). Entre eles, o modelo dominante na literatura e, o adotado na presente investigação, para o estudo e medição da personalidade é o modelo dos cinco grandes fatores baseado nas teorias dos traços de personalidade (Feher & Vernon, 2021).

### ***O Modelo dos Big Five: Uma Conceptualização Contemporânea da Personalidade***

O modelo dos cinco grandes fatores, ou *Big Five Model*, tem a sua origem num conjunto de teorias, nomeadamente, pelos estudos de linguagem de Allport (1961), dos 16 fatores de Catell (1970) e dos três fatores de Eysenck (1985). Contudo, foi apenas conceptualizado por Goldberg (1990), que reuniu um maior consenso ao concluir que cinco seria o número de fatores explicativos da personalidade. Ademais, Costa e McCrae (2008) consolidaram e difundiram o modelo através da elaboração do inventário *NEO Five-Factor Inventory Revised* (NEO-PI-R). O *big five* argumenta que o desenvolvimento dos traços de personalidade é em grande parte controlado pelas influências biológicas, geneticamente determinadas (Bleidorn, 2015). Desta forma, os traços de personalidade são estruturalmente isolados das influências do meio, isto é, são tendências psicológicas básicas com um fundamento biológico mas, ainda assim, interagem com o ambiente (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Este modelo teórico é dimensional, ao contrário da abordagem categorial presente no DSM e classificações semelhantes (Pedroso, 2014) conceptualizando a personalidade numa organização hierárquica de traços de personalidade através de cinco dimensões universais – Neuroticismo, Extroversão, Amabilidade, Abertura à Experiência e Conscienciosidade. Cada uma define-se por seis facetas ou características específicas, como se observa na Tabela 1 (Goldberg, 1990; McCrae & John, 1992).

#### **Tabela 1**

*Dimensões e Respetivas Facetas, Adaptado de Costa e McCrae (1992)*

<b>Dimensão</b>	<b>Facetas</b>
-----------------	----------------

Neuroticismo	Ansiedade, Hostilidade, Depressão, Timidez, Impulsividade, Vulnerabilidade
Extroversão	Afeto, Gregarismo, Assertividade, Atividade, Procura de Sensações e Emoções Positivas
Amabilidade	Confiança, Honra, Altruísmo, Cumprimento, Modéstia, Sensibilidade
Abertura à Experiência	Fantasia/Sonhos, Estética, Sentimentos, Ações, Ideias, Valores
Conscienciosidade	Competência, Ordem, Obediência, Luta pelos Objetivos, Autodisciplina, Reflexão

O neuroticismo proporciona conhecimentos relativamente à instabilidade emocional do indivíduo e a sua tendência para o mal-estar (Sevilla, 2021). Caracteriza-se pela tendência para vivenciar estados emocionais negativos, assim como para ver o mundo e a si próprio de forma negativa (Cunha et al., 2016). Por norma, indivíduos com níveis mais elevados neste domínio tendem a ser mais preocupados, tristes, inseguros, nervosos, tensos, vulneráveis, ansiosos, a perceber a realidade como difícil e ameaçadora, e a manifestar mudanças de humor significativas (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Já pelo contrário, níveis mais baixos caracterizam indivíduos emocionalmente estáveis, otimistas e sem tendência para a tristeza ou ansiedade (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Por sua vez, a extroversão descreve o grau de sociabilidade do indivíduo (Sevilla, 2021). É um traço de personalidade que predispõe o indivíduo a experimentar estados emocionais positivos e a ter uma visão de si e do mundo positiva (Cunha et al., 2016). Níveis mais elevados nesta dimensão são característicos de indivíduos sociáveis, dinâmicos, conversadores e que apreciam a diversão (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Já níveis mais baixos indicam um indivíduo introvertido, retraído, tímido e de envolvimento social reduzido (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

A amabilidade retrata a tendência altruísta do indivíduo (Sevilla, 2021). Geralmente, níveis mais elevados são indicativos de indivíduos cooperativos, confiáveis, empáticos, amáveis e simpáticos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). No sentido oposto, níveis mais baixos indicam indivíduos antagónicos, caracterizados pela hostilidade, pouca sensibilidade, egocentricidade e competição (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

A abertura à experiência caracteriza a criatividade, originalidade e a abertura à novidade através de uma postura curiosa e imaginativa (Sevilla, 2021). Níveis mais elevados são característicos de indivíduos mais imaginativos, flexíveis em termos comportamentais, sensíveis à arte e à beleza, intelectualmente curiosos e com uma vida emocional mais rica e

complexa (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Na parte oposta, níveis mais baixos ilustram indivíduos realistas, conservadores no comportamento e na aparência e pouco criativos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

Por último, a conscienciosidade avalia o grau de autorregulação, organização, planeamento e execução de tarefas (Sevilla, 2021). Mais especificamente, refere-se ao grau em que o indivíduo é escrupuloso, cuidadoso e perseverante (Cunha et al., 2016). Níveis mais elevados indicam indivíduos diligentes e organizados, enquanto indivíduos com níveis mais baixos tendem a ser distraídos, irresponsáveis, indiferentes e desorganizados (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003).

No que tange à estabilidade dos fatores, um estudo realizado por Costa e McCrae (1988) através da recolha de dados em indivíduos de ambos os sexos, com idades entre os 21 e os 96 anos, que responderam, noutras investigações, ao NEO-PI-R, realizaram análises transversais e longitudinais num período de seis anos concluindo que existe um nível elevado de estabilidade para ambos os sexos nos cinco fatores, sobretudo após os 30 anos. Sob outra perspetiva, um estudo longitudinal realizado por Carmichael e McGue (1994) ao longo de 19 anos, desde o início da adolescência até à idade adulta, numa amostra de 121 participantes com uma idade média de 35 anos ( $DP = 0.36$ ) concluiu que a extroversão e o neuroticismo apresentaram uma estabilidade estatisticamente significativa. Também, um estudo realizado por Viken e colaboradores (1994) com 15.000 gémeos monozigóticos e dizigóticos finlandeses, cujas idades se compreendiam entre os 18 e os 59 anos, onde analisaram a extroversão e o neuroticismo, constatou que estes se mantiveram estáveis ao longo de 40 anos. Mais recentemente, Atherton e colaboradores (2021) realizaram um estudo longitudinal num período de 12 anos, com 1.110 adultos de origem mexicana e determinaram que os cinco fatores se mantiveram relativamente estáveis ao longo do tempo.

Relativamente à diferença das dimensões da personalidade entre sexos, a literatura não tem mostrado resultados consensuais. Os estudos empíricos que utilizaram como medida o *NEO-PI-R* (Costa e McCrae, 2008), o *NEO-FFI* (Costa & McCrae, 1992) e o *NEO-FFI-R* (McCrae & Costa, 2004), afirmam que o sexo feminino tende a pontuar mais ao nível da amabilidade (Pedroso-Lima et al., 2014; Rahmani & Lavasani, 2012), da conscienciosidade (Pedroso-Lima et al., 2014) e do neuroticismo (Furnham & Treglown, 2021; Pedroso-Lima et al., 2014; Rahmani & Lavasani, 2012). Por sua vez, estudos apontam para níveis mais altos de extroversão (McCrae et al., 2005) e abertura à Experiência (McCrae et al., 2005) no sexo masculino. Furnham e Treglown (2021) também afirmam que o sexo feminino pontuou mais nesses traços de personalidade. Paralelamente, a extroversão e a abertura à experiência

parecem não ter revelado diferenças estatisticamente significativas entre sexos em vários estudos empíricos (Pedroso-Lima et al., 2014). Os estudos que utilizaram outras medidas de avaliação para as dimensões de personalidade, concluíram que o sexo feminino tende a pontuar mais ao nível da amabilidade (Budaev, 1999; Shchebetenko et al., 2020), da conscienciosidade (South et al., 2018) e do neuroticismo (Bunnett, 2020; Gaikwad, 2021; Shchebetenko et al., 2020), comparativamente ao sexo masculino. Contrariamente, Budaev (1999) concluiu que o sexo masculino pontuou mais ao nível do neuroticismo. Também, uma meta-análise realizada ao longo de 55 países, concluiu que as mulheres relataram níveis mais elevados de neuroticismo, extroversão, amabilidade e consciência do que os homens na maioria dos países (Schmitt et al., 2008). Em conclusão, a disparidade dos resultados ao nível das diferenças entre sexos parece ser parcialmente explicada pela idade da amostra, o país de origem e a medida de avaliação da personalidade (Graham et al., 2020).

### ***A Personalidade na Adulter Emergente***

Por muito tempo presumiu-se que o desenvolvimento da personalidade decorria, essencialmente, entre a infância e o início da idade adulta (Costa & McCrae, 1994; Tavares et al., 2020). Todavia, esta concepção tem sido amplamente refutada pela comunidade científica que tem asseverado que a personalidade se mantém em desenvolvimento ao longo do ciclo vital (Bleidorn, 2022).

Os traços de personalidade, apesar de serem padrões relativamente duradouros de pensamento, emoções e comportamento carecem de mudanças profundas no despoletar da adultícia, que se direcionam para uma maior maturidade (Bleidorn, 2015; Bleidorn et al., 2022). Mas, o que pode explicar esta mudança? Por este ângulo, o modelo integrativo de Wagner e colaboradores (2020) sugere uma interação dinâmica e complexa entre fatores que influenciam a estabilidade e a mudança da personalidade ao longo do tempo. Assim, a herança genética e a maturação biológica (e.g., desenvolvimento neurológico) proporcionam uma base para a estabilidade, enquanto as experiências de vida (e.g., trauma, mudança de emprego) e o contexto sociocultural (e.g., normas e expectativas sociais) introduzem variabilidade/mudança (Wagner et al., 2020). Ademais, os processos psicológicos internos (e.g., motivação) medeiam as respostas do indivíduo às influências externas, sendo que a interação pessoa-ambiente desempenha um papel fundamental, com os indivíduos a influenciarem e a serem influenciados pelo seu contexto (Wagner et al., 2020). Os autores enfatizam também os conceitos de plasticidade e resiliência. O primeiro, refere-se à capacidade de adaptabilidade e mudança da personalidade em resposta a novas experiências e desafios (Wagner et al., 2020). O segundo, é referente à habilidade de manter a estabilidade nos traços de personalidade,

mesmo perante as adversidades (Wagner et al., 2020). Este modelo pode ser utilizado para compreender a dinâmica complexa da estabilidade e da mudança da personalidade na adultez emergente, uma vez que os traços de personalidade parecem alterar-se em resposta às novas responsabilidades e desafios subjacentes a esta etapa do ciclo vital (Arnett, 2000; Bleidorn, 2015). Durante a adultez emergente, os processos biológicos (e.g., desenvolvimento neuroanatômico e maturação emocional) ainda desempenham funções importantes, visto ser uma fase marcada pelo desenvolvimento do lobo frontal que influencia maioritariamente a tomada de decisão e a regulação emocional e contribui para a estabilidade da personalidade (Riccelli et al., 2017; Sevilla, 2021). Ressalta-se, sobretudo, a influência das experiências de vida e do contexto sociocultural dado que, por um lado, a adultez emergente é um período de exploração identitária, vocacional e relacional e eventos significativos como iniciar no mundo laboral ou mudar de cidade, podem provocar mudanças ao nível dos traços de personalidade (Bleidorn, 2015). Por outro lado, as normas culturais, quando exigentes (e.g., esperar que alcancem a independência cedo) podem influenciar significativamente a expressão da personalidade durante este período, levando ao desenvolvimento de traços característicos da conscienciosidade (Bleidorn, 2015; Roberts et al., 2005). Ao nível dos processos psicológicos internos, os adultos emergentes encontram-se num processo ativo da edificação da identidade pelo que as suas motivações, sobretudo intrínsecas, iniciam o processo de cristalização e influenciam o seu comportamento, moldando a personalidade (Arnett, 2000, 2006, 2007; Erikson, 1968). Assim, afere-se que a adultez emergente é um período de alta plasticidade, onde a personalidade parece mudar significativamente em resposta a novos desafios, e apesar de todas as mudanças enfrentadas, tendem a demonstrar resiliência ao manter uma certa estabilidade nos traços de personalidade enquanto navegam pelas complexidades desta fase da vida (Arnett, 2000; Bleidorn, 2015). Sob esta ótica, um estudo realizado por Hopwood e colaboradores (2011), enfatiza que a estabilidade é menor no período dos 17-24 anos do que no período dos 24-29 anos, e sugere que os períodos desenvolvimentais são caracterizados por diferentes taxas de estabilidade da personalidade.

O teoria do investimento social em conjugação com o princípio da maturidade do desenvolvimento da personalidade fornece uma explicação alternativa à mudança dos traços de personalidade nesta fase desenvolvimental (Roberts et al., 2005; Roberts et al., 2006). Postula que as transições e tarefas características deste período, tais como a entrada no mundo laboral, o casamento e a parentalidade, coagem os adultos emergentes a investir em novos papéis sociais, ligados diretamente às expectativas sociais e como resultado, impulsionam o amadurecimento da personalidade (Bleidorn, 2015). Por exemplo, o adulto emergente

costuma apresentar um aumento na estabilidade emocional, na conscienciosidade e, ainda que em menor grau, na amabilidade (Bleidorn, 2015).

Este período é, portanto, caracterizado por uma fase de crescimento, mudança e adaptação, onde fatores biológicos/genéticos, psicológicos e ambientais convergem afim de moldar o amadurecimento da personalidade (De Vries et al., 2021; Pires et al., 2018).

### **Vinculação: A Base Estrutural da Relação com o Outro**

Os seres humanos são, intrinsecamente, relacionais (Greenman & Johnson, 2022). Todos os indivíduos estão, de forma inata, programados para estabelecer e manter ligações emocionais significativas com outras pessoas (Bowlby, 1973). Esta necessidade inata para o estabelecimento de laços afetivos e significativos atenta para o processo de vinculação, tornando-se a base conceitual que sustenta a teoria da vinculação postulada por Bowlby (1973; Becker & Crepaldi, 2019), e posteriormente expandida por Ainsworth (1981) que desenvolveu duas categorias de vinculação nas crianças, nomeadamente, a vinculação segura e a vinculação insegura que se subdivide em evitante, ansiosa-ambivalente e desorganizada-desorientada. Adicionalmente, postulou que o estilo de vinculação se pode alternar em função da pessoa com quem a criança se encontra podendo esta, por exemplo, ter um estilo de vinculação seguro com o pai e evitante com a mãe (Desseilles et al., 2014).

Bowlby (1979) definiu a vinculação como a tendência inata, subjacente aos seres humanos, para a criação de vínculos afetivos significativos com figuras específicas. No início da vida, os bebés desenvolvem um vínculo emocional com os seus cuidadores primários, geralmente os seus pais, sendo estas as suas figuras de vinculação de referência (Bowlby, 1989). Assim, a criança, através do contacto com o mundo exterior e da capacidade de resposta e disponibilidade da figura de vinculação mais próxima, geralmente a figura materna, interioriza o padrão de relação e constrói modelos internos ou *working models* como são conhecidos, tornando-se essa a matriz sobre a qual todos os vínculos posteriores se irão desenvolver (Bowlby, 1988/1989). Assim, uma vez organizados, os modelos internos tendem a operar de forma automática e inconsciente, sendo que todas as novas informações recebidas são assimiladas através e a estes modelos pré-existentes (Yárnoz et al., 2001). O indivíduo utiliza os seus modelos internos quer para o orientar na estruturação das suas relações de intimidade/proximidade, como para antecipar a disponibilidade do outro para responder e satisfazer às suas necessidades emocionais (e.g., apoio e proteção; Bastos & Costa, 2005; Bowlby, 1973). Perante isto, os modelos internos têm tendência a permanecer estáveis no tempo, embora possam ser modificados em determinadas circunstâncias (Yárnoz et al., 2001).

Segundo Bowlby (1982), a vinculação desempenha duas funções fundamentais. Por um lado, apresenta uma função biológica, dada a vulnerabilidade biológica do bebé que depende de outrem para lhe fornecer os cuidados essenciais à sua sobrevivência e proteção (Bowlby, 1988). Por outro lado, desempenha uma função psicológica, em que as figuras de vinculação providenciam uma base segura e estável a partir da qual a criança, nutrida física e emocionalmente, pode explorar ativa e autonomamente o mundo exterior (Bowlby, 1988). Durante a infância, o relacionamento com os cuidadores primários origina a vinculação primária, que será gradualmente substituída, durante a adolescência e posteriormente, na idade adulta, por relacionamentos sociais e românticos (Erkoreka et al., 2021).

### ***Conceptualização Teórica da Vinculação no Adulto Emergente***

No entanto, apesar de defenderem que a vinculação é “do berço ao túmulo” (Bowlby, 1979, p.129) e que afeta a vida emocional do adulto, Bowlby e Ainsworth mantiveram o foco apenas nos primórdios desenvolvimentais do processo de vinculação (Canavarro et al., 2006). Foi através de Hazan e Shaver (1987) que, fundamentados em Bowlby e Ainsworth, tornaram proeminente o estudo da vinculação na idade adulta, propondo que os estilos de vinculação desenvolvidos na infância continuam a influenciar os relacionamentos na idade adulta. Os autores propõem que os laços emocionais subjacentes às relações românticas estabelecidas na idade adulta se assemelham aos laços emocionais previamente estabelecidos na díade bebé-cuidador (Hazan & Shaver, 1987). Para além disso, operacionalizaram três tipos de padrões de vinculação na idade adulta, o seguro, o ansioso/ambivalente e o evitante; considerados padrões gerais de como os adultos se relacionam emocionalmente (Collins & Read, 1990; Tartaro & Baptista, 2021). O estilo de vinculação seguro corresponde a indivíduos que se sentem confortáveis com a proximidade emocional, expressam emoções de forma adaptativa e estabelecem relacionamentos estáveis (Hazan & Shaver, 1987). Em contrapartida, o estilo de vinculação ansioso/ambivalente diz respeito a indivíduos que anseiam por proximidade emocional mas que duvidam frequentemente do amor e da disponibilidade dos outros, resultando no medo do abandono e rejeição (Hazan & Shaver, 1987). Por sua vez, o estilo de vinculação evitante refere-se a indivíduos que tendem a ser cautelosos em relação à proximidade emocional e evitam a expressividade emocional, mantendo-se distantes nos seus relacionamentos (Hazan & Shaver, 1987). É através destes modelos internos que os indivíduos percebem e interagem com as pessoas significativas do seu contexto (Yáñez et al., 2001). Tal como na infância, a função da vinculação na idade adulta emergente é proporcionar uma base segura, a partir da qual o indivíduo explora o mundo, lida com o stress e enfrenta as adversidades (Tereno, 2023). As principais funções da vinculação, oferecer segurança e apoio,

mantêm-se estáveis ao longo da vida sendo apenas os mecanismos para as atingir que mudam e se desenvolvem consoante a aquisição da maturidade (West & Sheldon-Keller, 1994). Neste período desenvolvimental, esta base segura é estabelecida sobretudo nas relações diádicas significativas, sejam românticas ou de amizade, onde o adulto emergente percebe o outro como disponível e de confiança, e que lhe permite organizar atividades emocionais e cognitivas (Crowell et al., 2002; Tereno, 2023). Consequentemente, a vinculação influi em vários aspetos do funcionamento do adulto emergente, tais como nos processos atencionais (Dewitte, 2011), na expressividade emocional (Bartholomew & Horowitz, 1991), e na percepção e procura de suporte social (Collins & Feeney, 2004; Crowell et al., 2002). Ainda segundo Mikulincer e Shaver (2016), os adultos que possuem um estilo de vinculação seguro procuram eficazmente apoio social, o que favorece a regulação emocional e promove a resiliência em situações de crise.

A partir da adolescência, em prol da autonomia e da dependência, os indivíduos afastam-se progressivamente das figuras parentais como fonte de suporte emocional e segurança e desenvolvem relações significativas com os pares (Matos & Costa, 1996). Estas mudanças desenvolvimentais alteram quer as figuras de vinculação que passam a ser, essencialmente, os pares e os parceiros amorosos, bem como os padrões de vinculação previamente estabelecidos, devido à inserção em novos contextos de vida como a universidade e o mundo laboral (Matos & Costa, 1996). Neste seguimento, experiências relacionais positivas podem promover maior segurança emocional e resultar num estilo de vinculação mais seguro, até para aqueles que tiveram padrões de vinculação inseguros durante a infância (Simpson & Rholes, 2017). Apesar de na adultez emergente as relações vincutivas com as figuras parentais se transformarem, o recurso e a vinculação às mesmas parece perdurar no tempo (Ainsworth, 1989; Matos & Costa, 1996). Isto porque, os modelos internos construídos ao longo dos primeiros anos de vida através das figuras parentais, têm tendência para se manter relativamente estáveis (Bowlby, 1969).

Sob este pensamento, estudos longitudinais têm vindo a demonstrar que existem associações entre o ambiente de cuidado na infância e os estilos de vinculação na idade adulta (Fraley & Roisman, 2019). Por exemplo, Zayas e colaboradores (2011) concluíram que a qualidade do cuidado materno aos 18 meses previu o estilo de vinculação 20 anos mais tarde. Também Canavarro e colaboradores (2006) ressaltam a congruência entre o estilo de vinculação estabelecido na infância e o mantido na adultez, devido à similaridade das características comportamentais e emocionais de ambos, tais como a necessidade da proximidade física e emocional e o conforto da figura de vinculação aquando de situações

adversas. Ainda, um estilo de vinculação seguro na infância parece ser um melhor preditor da boa qualidade das futuras relações sociais e da adaptação social (Desseilles et al., 2014). Contudo, a literatura divide-se em duas conceptualizações teóricas acerca do estudo da estabilidade do estilo de vinculação. Por um lado, existem autores que defendem que o estilo de vinculação se forma na infância e tende a ser estável no tempo (Ainsworth, 1985; Bowlby, 1989; Canavarro et al., 2006) e, por outro, muitos são os que teorizam que é um processo dinâmico e passível de mudança (Ckopic et al., 2024; Erkoreka et al., 2021; López, 2006). Paralelamente, autores como Fraley e Shaver (2000) e Yáñez e colaboradores (2001) adotam uma visão mais integrativa, atualmente mais aceite, e sugerem que o estilo de vinculação é tendencialmente dinâmico, mas também pode vir a mostrar-se estável em alguns indivíduos. Segundo esta perspetiva, as representações, os sentimentos e os comportamentos do indivíduo encontram-se em atividade contínua e estão em constante mudança, pelo que é muito difícil que se mantenham estáveis no tempo. Trata-se assim de um sistema flexível capaz de se adaptar e de se modificar cada vez que uma experiência contradiz ou traz novos elementos para a relação de vinculação (López, 2006). Adicionalmente, Chopik e colaboradores (2024) afirmam que os indivíduos adultos tendem, em média, a tornar-se mais seguros ao longo do tempo contudo, o grau exato e o motivo desse fenómeno tende a diferir entre indivíduos. A literatura tem vindo a propor modelos explicativos relativamente às causas desta mudança. É sugerido que as experiências de vida iniciais continuam a influenciar o estilo de vinculação mas que esta influência enfraquece à medida que são experimentados novos contextos relacionais (Jones et al., 2018).

Se por um lado, a qualidade das relações afetivas que ocorrem na infância parecem ter influência sobre como, na vida adulta, o indivíduo se relaciona com os outros e com o mundo, por outro, os novos contextos em que se insere podem criar oportunidades para reorganizações internas, desconfirmado assim asserções construídas em experiências afetivas precoces e permitindo mudanças na organização da vinculação (Matos & Costa, 1996). Entre estes novos contextos, situam-se as relações de amizade, amorosas, o contexto laboral, a psicoterapia e até mesmo o contexto familiar que adquire novos significados para os seus elementos (Matos & Costa, 1996). Assim, apesar da sua relação com as experiências precoces, a vinculação é uma tendência flexível que se molda ao longo do desenvolvimento do ciclo vital (Erkoreka et al., 2021).

A ideia de que existem diferenças entre o sexo feminino e o masculino relativamente aos estilos de vinculação é recente e, até então, tem recebido pouca atenção na investigação científica (Giudice, 2019). Alguns estudos têm vindo a sugerir a existência de certos padrões

gerais, embora existam idiosincrasias individuais. Assim, o sexo feminino tende a exibir maior expressividade emocional, maior sensibilidade às pistas emocionais e a procurar mais apoio social em momentos difíceis apresentando, desta forma, maior propensão para um estilo de vinculação ansioso (Giudice, 2011, 2019). Por sua vez, o sexo masculino parece apresentar mais resistência à expressividade emocional e à procura de apoio, e tende a desenvolver um estilo de vinculação evitante (Giudice, 2011, 2019; Schmitt & Jonason, 2015).

O interesse científico na aplicabilidade da teoria da vinculação adulta de Hazan e Shaver (1987), com o intuito de compreender os padrões vinculativos no adulto, levou ao desenvolvimento da *Adult Attachment Scale-R* (AAS-R) por Collins e Read (1990) permitindo uma avaliação mais precisa dos estilos de vinculação em diferentes contextos relacionais do adulto. Esta tem sido amplamente utilizada nas investigações empíricas, incluindo portuguesas, para medir as dinâmicas da vinculação no adulto, o que comprova a sua robustez teórica (e.g., Antunes et al., 2021; Almeida & Costa, 2023).

### **A Solidão**

Apesar de tratar-se de um fenómeno muito antigo, o estudo científico da solidão despoleta apenas na segunda metade do século XX (Bastos & Costa, 2005), sendo que o trabalho pioneiro de Weiss (1973) conceituou a solidão como o isolamento social percebido contribuindo para a criação da primeira escala de avaliação da solidão, a *University of California Loneliness Scale* (UCLA; Russell et al., 1978). Ainda nos dias atuais, em termos da medição da solidão, uma revisão *scoping* realizada por Kirwan e colaboradores (2024) identificou que a UCLA continua a ser o instrumento mais comumente utilizado em estudos de investigação empírica.

A sua conceptualização teórica não tem reunido consenso perante os investigadores, pelo que se tem revestido de diferentes significados. No século XX, vários foram os teóricos que definiram a solidão. Atualmente, a solidão tem sido definida como um sentimento de angústia que acompanha a discrepância percebida entre as relações sociais reais e as desejadas (Asghar & Iqbal, 2019), sendo conceptualizada quer como um construto multidimensional (Bastos & Costas, 2005; Rokach & Neto, 2005) quer unidimensional (Perlman & Peplau, 1982). Desta forma, a solidão surge da perceção subjetiva de relações sociais insatisfatórias (Reinhard et al., 2022) e de que as necessidades sociais não estão a ser satisfeitas em termos da quantidade, mas sobretudo em termos de qualidade (Benjamin & Gummanur, 2022; Perlman & Peplau, 1982). Por outras palavras, a solidão não equivale a estar-se sozinho, mas sim a sentir-se sozinho (Barjakova et al., 2023). Paralelamente, a solidão tem sido teorizada como exercendo uma função desenvolvimental adaptativa no combate ao isolamento social e

consequências associadas, na medida em que incentiva o indivíduo a procurar, estabelecer e manter relações interpessoais vinculativas (Bastos et al., 2001; Yun et al., 2023). Atualmente, a definição mais aceite pela comunidade científica, ainda que exista alguma discórdia, é a de Perlman e Peplau (1981; Kirwan et al., 2024), supramencionada.

A solidão conceitua-se como um construto multifacetado e de significado subjetivo (Korzghina et al., 2022), uma vez que é influenciada por variáveis individuais, como a personalidade e por variáveis situacionais, tais como a cultura e a rede de apoio (Rodrigues, 2018; Rokach & Neto, 2005). Por exemplo, um indivíduo introvertido tem anteposição por um nível de envolvimento social mais reduzido (Rodrigues, 2018). Além disso, a solidão constitui-se como um sentimento subjetivo na medida em que está relacionada com a interpretação individual da própria realidade, isto é, um indivíduo pode sentir-se socialmente satisfeito mesmo com baixos laços sociais ou, contrariamente, sentir-se só mesmo estando rodeado de pessoas (Yavich et al., 2019). As emoções que acompanham a solidão são uma parte fundamental da sua experiência, sendo a tristeza mais frequentemente descrita como parte da experiência da solidão (McKenna-Plumley et al., 2023), também, surgem associadas o tédio, o medo, o vazio, a ansiedade, a falta de esperança, um sentimento de perda e em alguns casos, a culpa e a inveja (McKenna-Plumley et al., 2021). Paralelamente, a solidão envolve um conjunto de características cognitivas, mostrando-se relacionada com processos de pensamento como a autoculpabilização, atribuindo a solidão às suas características ou comportamentos individuais (McKenna-Plumley et al., 2023; Rönkä et al., 2018).

É perceptível que a solidão pode conduzir a consequências a nível psicológico para quem a experiencia. Esta, tem sido de forma frequente relacionada experiências interpessoais negativas, tais como ser deixado de fora, rejeitado e traído (Hemberg et al., 2021). Os conflitos e o bullying parecem demonstrar-se relevantes na solidão para as crianças e adultos emergentes (McKenna-Plumley et al., 2023), enquanto o abuso e falta de respeito foi sublinhada pelos adultos mais velhos (Heravi-Karimooi et al., 2010). Ao longo dos anos, têm sido testados empiricamente vários fatores de risco de forma a promover uma melhor compreensão deste construto. Apenas alguns fatores reuniram consenso entre os investigadores, designadamente, condicionantes individuais e contextuais tais como a insatisfação com as condições de vida, baixa atividade social, mudança de residência, stress laboral, relações sociais com pouca qualidade, rede de apoio reduzida, viver sozinho, estar desempregado, pior situação financeira e conflitos maritais e familiares (Barjakova et al., 2023; Lim et al., 2020; Rodrigues, 2018). Apontam-se, também, condicionantes psicológicas, nomeadamente, o neuroticismo, a baixa autoestima e a baixa autoeficácia (Barjaková et al.,

2023; Lim et al., 2020; Rodrigues, 2018). Também, indivíduos com um padrão disfuncional de sono tendem a apresentar níveis mais elevados de solidão (Moretta et al., 2023). Contrariamente, reconhecem-se fatores protetores como um maior rendimento económico, ser casado, estar laboralmente ativo, maior abertura à experiência e maior suporte social (Barjakova et al., 2023).

A solidão é, em si, um fator de risco pois desempenha um papel significativo no desenvolvimento e agravamento de várias perturbações mentais, incluindo as perturbações da personalidade (Reinhard et al., 2022; Richman & Sokolove, 1992), declínio cognitivo e elevado risco de doença de Alzheimer (Ávila-Villanueva et al., 2022; Wilson et al., 2007), perturbações do humor (Achterbergh et al., 2020; Cacioppo et al., 2006, Giacco, 2023), perturbações alimentares e ideação suicida (Bastos et al., 2001). De realçar que a relação entre a solidão e as perturbações mentais é bidirecional, no sentido em que a solidão pode constituir-se como uma consequência das perturbações mentais, assim como as perturbações mentais podem levar à solidão (Mann et al., 2022). Por outras palavras, a solidão pode ser tanto uma causa quanto uma consequência das perturbações mentais (Mann et al., 2022).

Sintetizando, a solidão é um fenómeno complexo com implicações profundas para a saúde mental e constitui-se como um fator de grande sofrimento psicológico e de redução da qualidade de vida. Para além disso, consiste numa problemática social e de saúde pública pertinente visto que se vincula a taxas significativas de mortalidade e morbidade (Benjamin & Gummanur, 2023; Lim et al., 2020; Organização Mundial da Saúde [OMS], 2023; Rodrigues, 2018).

### ***A Solidão na Adulter Emergente***

O sentimento e a experiência da solidão são universais (Bastos et al., 2001). A solidão tem sido geralmente descrita como uma experiência negativa pelos indivíduos em todas as idades ao longo da vida (Kwegyir-Tsiboe, 2021; McKenna-Plumley et al., 2023; Rönkä et al., 2018) mas a sua prevalência incide-se nos adultos emergentes e nos idosos a partir dos 60 anos (Kirwan et al., 2024; Lim et al., 2020). Associado a isto, a OMS (2023) declarou a solidão como uma ameaça à saúde global do indivíduo e acresce que se tornou, a partir de 2023, um problema de saúde pública a nível mundial. Também, de acordo com o *Office of the Surgeon General* (2023), a solidão pode aumentar o risco de morte prematura até 26%, o equivalente a fumar até 15 cigarros por dia. Além disso, associa-se a um risco acrescido de doença física nomeadamente, 29% de risco de doença cardíaca e 32% de risco de acidente vascular cerebral (Office of the Surgeon General, 2023). Apesar de a investigação empírica se focar primariamente nos adultos mais velhos (Yun et al., 2023), um estudo levado a cabo por

Yang e Victor (2011) identificou a prevalência da solidão ao longo do ciclo vital em 25 países europeus, concluindo que aqueles que vivem no Norte Europeu relatam níveis mais baixos de solidão em todas as faixas etárias relativamente ao Sul da Europa. Em Portugal, foi estimada uma prevalência de 6.5% em idades inferiores a 30 anos, 9% para o intervalo entre os 30 e os 59 anos e, por fim, 14.9% para idades iguais ou superiores a 60 anos (Yang & Victor, 2011). Desta forma, o predomínio da solidão parece intensificar-se com o aumento da idade em Portugal e na maioria dos países europeus (Rodrigues, 2018; Yang & Victor, 2011). Mais recentemente, Ernst e colaboradores (2022) constataram que houve um aumento da solidão, aplicável a todas as faixas etárias, em detrimento da pandemia por COVID-19. Da mesma forma, cerca de metade da população adulta americana relata que sente solidão, com uma maior taxa entre os adultos emergentes (Office of the Surgeon General, 2023), sendo que, a taxa de solidão na adultez emergente aumentou todos os anos entre 1976 e 2019 (Buecker et al., 2021).

Em termos de fatores explicativos acerca da prevalência da solidão nesta faixa etária, a literatura sugere que se pode dever à miríade de transições desenvolvimentais (Yun et al., 2023) e que podem ser indutoras de instabilidade e sofrimento emocional (Umberson & Montez, 2010). Outros fatores apontados incluem o uso problemático da tecnologia e das redes sociais, a adoção de estratégias de *coping* desadaptativas para lidar com a solidão (e.g., afastamento e isolamento social; Matthews et al., 2019), o *fear of missing out* (Hunt et al., 2018) e a falta de apoio social percebida (Lee & Goldstein, 2015; McKenna-Plumley et al., 2023). Adicionalmente, a pandemia por COVID-19 acarretou consequências negativas no bem-estar psicológico de muitos indivíduos (van Scheppingen et al., 2023). A literatura mostra-se consensual ao sustentar que os níveis de solidão aumentaram durante o período de pandemia em detrimento das medidas de distanciamento social (Entringer & Gosling, 2022), tais como o isolamento social, que decorreu nas várias fases da pandemia e se mostrou crucial para conter a disseminação do vírus, mas que resultou também numa desconexão social generalizada contribuindo para o crescimento da angústia emocional e da solidão que se parecem prolongar até os dias atuais (Ćosić et al., 2020; van Scheppingen et al., 2023). Em termos de estratégias de *coping* para lidar com a angústia associada à experiência de solidão durante e após este período, a literatura refere que a mais prevalente entre os adultos emergentes é a utilização das redes sociais como forma de conexão social (Adib & Sabharwal, 2024). Neste sentido, os adultos emergentes passam uma parte significativa da vida nas redes sociais como forma de atenuar o sentimento de solidão (Yavich et al., 2019). A diminuição da frequência de comunicação em várias modalidades, como o online, por chamada telefónica e

presencial, tem vindo a correlacionar-se com o aumento significativo da solidão nos adultos emergentes (Tanaka et al., 2024). Também, um estudo realizado em Itália durante a fase aguda da pandemia por COVID-19 com uma amostra de 395 adultos emergentes entre os 18 e os 30 anos ( $M = 23.71$ ,  $DP = 3.06$ ), revelou uma associação estatisticamente significativa entre a solidão e problemas psicológicos nas dimensões internalizadora e externalizadora (Senese et al., 2024). Concluindo, ainda, que os homens são mais suscetíveis à solidão que as mulheres (Senese et al., 2024), sendo que a maioria dos estudos não reporta uma diferença significativa entre sexos (Kirwan et al., 2024).

Além disso, o aumento da solidão tem sido associado, entre os adultos emergentes, a maior perceção de stress e neuroticismo (Vasan et al., 2023).

No entanto, apesar de existir literatura acerca de alguns fatores individuais que contribuem para a solidão, uma compreensão holística da solidão nos adultos emergentes permanece subdesenvolvida (Yun et al., 2023). Além disso, a conceituação clara da solidão em termos unidimensionais nos adultos emergentes é escassa (Kirwan et al., 2024).

### **O Papel dos Traços de Personalidade e da Vinculação na Solidão: Uma Hipótese Conceptual na Adulter Emergente**

Os adultos emergentes são particularmente suscetíveis à solidão (Coplan et al., 2021), sobretudo em detrimento da pandemia por COVID-19 (Ernst et al., 2022), dada a complexidade das tarefas desenvolvimentais subjacentes a este período etário que instigam a instabilidade, a incerteza, o isolamento e, conseqüentemente, o sofrimento emocional (Arnett, 2000; Umberson & Montez, 2010; Yun et al., 2023). Em termos de variáveis individuais, os traços de personalidade e os estilos de vinculação têm vindo a mostrar-se preditores da solidão nesta faixa etária (Atak, 2009; Deniz, 2011; Mund & Neyer, 2020). Não foi encontrada literatura que se debruce ou correlacione os três construtos que se pretendem submeter a estudo. No entanto, quando se adota uma visão menos alargada, é possível encontrar na literatura científica a correlação das variáveis a pares.

Assim, a literatura tem sido congruente relativamente à influência da personalidade na solidão. Contudo, esta relação parece manter-se menos estudada a nível empírico do que as restantes variáveis que se pretende submeter a estudo. Por exemplo, uma meta-análise realizada por Buecker e colaboradores (2020) sobre a relação entre o *Big Five* e a solidão concluiu que o neuroticismo apresentou uma correlação positiva estatisticamente significativa com a solidão. Adicionalmente, a extroversão, a amabilidade, a abertura à experiência e a conscienciosidade, correlacionaram-se negativamente com a solidão (Buecker et al., 2020). Outro estudo realizado com 220 jovens adultos na Turquia, demonstrou que o neuroticismo, a

extroversão e a amabilidade, com a primeira dimensão a correlacionar-se positivamente e as duas restantes a correlacionarem-se negativamente, estão moderadamente correlacionados com a solidão em jovens adultos (Atak, 2009). Para além disso, através de análises de regressão concluíram que estas dimensões predizem a solidão nesta faixa etária (Atak, 2009). Neste sentido, a literatura é consistente ao afirmar que existe uma associação positiva entre o neuroticismo e a solidão, o que não tem acontecido para as restantes dimensões, devido às inconsistentes conclusões dos estudos empíricos (Buecker et al., 2020).

No mesmo sentido, vários estudos têm demonstrado que os estilos de vinculação influem diretamente na solidão (Bastos & Costa, 2005; Erozkhan, 2011; Helm et al., 2020; Pakdaman et al., 2016). Winnicott (1967) afirma que a solidão é um sentimento diretamente influenciado pela qualidade da vinculação da criança com as figuras parentais, durante a infância. Por sua vez, um estudo levado a cabo na Índia com 256 estudantes tendo idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, constatou que os estilos de vinculação ambivalente e evitante surgem como preditores da solidão (Suri et al., 2019). Paralelamente descobriram que, comparativamente ao sexo feminino, o sexo masculino experienciou mais solidão (Suri et al., 2019).

Desta forma, a investigação encontrada no âmbito das variáveis que se pretende estudar possibilitou assegurar e validar a legitimidade da presente temática. A pertinência deste estudo reside na capacidade de abordar aquilo que parece ser uma lacuna significativa na literatura científica. Embora a solidão seja um construto amplamente investigado em populações adolescentes e de adultos mais velhos, a sua manifestação e impacto na adultez emergente permanecem pouco explorados a nível empírico. O estudo da solidão nesta fase desenvolvimental é de suma importância, tendo em conta as consideráveis implicações da mesma no desenvolvimento socioemocional, que afetam negativamente a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos (Coplan et al., 2021; Yun et al., 2023). Portanto, este estudo não pretende apenas contribuir para a ampliação do conhecimento teórico e empírico sobre a solidão na adultez emergente, mas também oferecer uma perspetiva inovadora sobre como duas variáveis individuais, os traços de personalidade e a vinculação, influenciam a experiência da solidão nesta população e, por consequência, instigam a transição para a vida adulta; destacando-se a necessidade de mais investigação nesta área crítica e frequentemente negligenciada. Em suma, este estudo estabelece-se como uma tentativa de aprofundar teórica e empiricamente o tema, assim como de fornecer evidências mais robustas e uma compreensão mais completa desta relação, através da questão de investigação “Qual é o papel dos traços de personalidade e da vinculação na solidão em adultos emergentes portugueses?”.

## Método

Atendendo à metodologia quantitativa, seguiu-se um processo racional na medida em que se percorreram um conjunto de etapas a partir da questão de investigação, desde a definição e formulação das variáveis, tal como mencionado na secção anterior, à medição dos conceitos e à obtenção e discussão dos resultados obtidos; a seguir descritos (Fortin, 2009).

### Objetivos de Investigação

O principal objetivo deste estudo consiste na exploração do papel da personalidade e da vinculação (variáveis independentes) na solidão (variável dependente) numa amostra de adultos emergentes portugueses. Especificamente, objetiva-se: (1) descrever e caracterizar os traços de personalidade, a vinculação e a solidão nos adultos emergentes portugueses; (2) explorar se existe uma associação entre os traços de personalidade e a solidão nos adultos emergentes portugueses; (3) explorar se existe uma associação entre a vinculação e a solidão nos adultos emergentes portugueses; (4) explorar se existe uma associação entre os traços de personalidade, a vinculação e a solidão nos adultos emergentes portugueses, e se as duas primeiras predizem e/ou medeiam a última; (5) explorar se existem diferenças entre sexos relativamente aos traços de personalidade, à vinculação e à solidão nos adultos emergentes portugueses; (6) explorar se existem diferenças relativamente aos traços de personalidade, à vinculação e à solidão nos adultos emergentes portugueses, em função de outras variáveis sociodemográficas.

### Hipóteses de Investigação

O presente estudo parte da questão de investigação “Qual é o papel dos traços de personalidade e da vinculação na solidão em adultos emergentes portugueses?”. Posto isto, e partindo de uma sustentação teórica, foram delimitadas as seguintes hipóteses, de forma a dar resposta à questão de investigação:

**H1:** Espera-se que a extroversão (Atak, 2009; Abdellaoui et al., 2019; Buecker et al., 2020; Matthews et al., 2023), a abertura à experiência (**H1.1**; Buecker et al., 2020), a amabilidade (**H1.2**; Atak, 2009; Buecker et al., 2020; Matthews et al., 2023) e a conscienciosidade (**H1.3**; Buecker et al., 2020; Matthews et al., 2023; Wang & Dong, 2018), se correlacionem negativamente com a solidão, nos adultos emergentes portugueses.

**H2:** Espera-se que a extroversão, a amabilidade e a conscienciosidade sejam predictoras da solidão (Buecker et al., 2020; Ikizer et al., 2022), nos adultos emergentes portugueses.

**H3:** Espera-se que a vinculação evitante se correlacione positivamente com a solidão (Golchha & Raj, 2024; Suri et al., 2019), nos adultos emergentes portugueses.

**H3.1:** Espera-se que a vinculação segura se correlacione negativamente com a solidão (Golchha & Raj, 2024; Mohammadiarya et al., 2012; Suri et al., 2019), nos adultos emergentes portugueses.

**H4:** Espera-se que o neuroticismo e a vinculação ansiosa se correlacionem positivamente com a solidão (Abdellaoui et al., 2019; Erevik et al., 2023; Ikizer et al., 2022; Matthews et al., 2023; Borawski et al., 2022; Helm et al., 2020), nos adultos emergentes portugueses.

**H5:** Espera-se que o neuroticismo e a vinculação ansiosa sejam preditores da solidão (Ikizer et al., 2022; So & Fiori, 2022), nos adultos emergentes portugueses.

**H6:** Esperam-se diferenças significativas entre os sexos relativamente aos traços de personalidade, com o sexo feminino a apresentar níveis mais elevados de neuroticismo (Furnham & Treglown, 2021; Pedroso-Lima et al., 2014; Rahmani & Lavasani, 2012), amabilidade (**H6.1**; Brunnett, 2020; Rahmani & Lavasani, 2012), conscienciosidade (**H6.2**; Pedroso-Lima et al., 2014; South et al., 2018), e o sexo masculino a apresentar níveis mais elevados de extroversão (**H6.3**; McCrae et al., 2005) e abertura à experiência (**H6.4**; McCrae et al., 2005).

**H7:** Esperam-se diferenças significativas entre os sexos relativamente à vinculação, com o sexo feminino a apresentar níveis mais elevados de vinculação ansiosa (Giudice, 2011, 2019), e o sexo masculino a apresentar níveis mais elevados de vinculação evitante (**H7.1**; Giudice, 2011, 2019; Schmitt & Jonason, 2015).

**H8:** Esperam-se diferenças significativas entre os sexos relativamente à solidão, com o sexo masculino a apresentar níveis mais elevados (Senese et al., 2024; Suri et al., 2019).

### **Questões de Investigação**

Para uma maior compreensão do tema em estudo, foram ainda definidas questões de investigação, que decorrem diretamente dos objetivos, e precisam a informação que se quer obter (Fortin et al., 2009). Nomeadamente, **Q1**) Como se caracterizam os traços de personalidade, a vinculação e a solidão nos adultos emergentes portugueses?; **Q2**) Será que os traços de personalidade e a vinculação predizem a solidão, nos adultos emergentes portugueses?; **Q3**) Será que os traços de personalidade medeiam a relação entre a vinculação e a solidão?; **Q4**) Será que a vinculação medeia a relação entre os traços de personalidade e a solidão?; **Q5**) Será que existem diferenças significativas relativamente aos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função de (não) possuir um diagnóstico psiquiátrico?; **Q6**) Será que existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função do estado civil?; **Q7**) Será que existem diferenças

significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função de (não) estar numa relação amorosa?; **Q8)** Será que existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função das habilitações académicas?; **Q9)** Será que existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função da situação profissional atual?; **Q10)** Será que existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função da região de residência?.

### **Desenho do Estudo**

O desenho do estudo objetiva fornecer uma estrutura operacional que permita dar resposta às hipóteses e questões de investigação formuladas (Fortin, 2009). Desta forma, o presente estudo segue um pressuposto epistemológico/paradigma positivista, visto que assume uma postura em que acredita que a realidade é objetiva e pode ser mensurável (Myers, 1997), orientando-se para os resultados e a sua generalização (Fortin, 2009). Assenta numa abordagem quantitativa, mais concretamente num desenho explicativo de natureza descritivo-correlacional dado que pretende explorar e quantificar relações entre as variáveis com vista a compreendê-las, caracterizá-las (Almeida & Freire, 2008; Fortin, 2009) e, posteriormente, estabelecer relações de causa-efeito com vista ao estabelecimento de conclusões generalizadas dos resultados (Proetti, 2018; Vilelas, 2020). Tendo em conta que os dados foram recolhidos num só momento no tempo, considera-se uma natureza transversal (Almeida & Freire, 2008).

### **Participantes**

Da população alvo (adultos emergentes portugueses), foi possível obter 378 indivíduos. Excluíram-se dois participantes com idades superiores a 29 anos e cinco participantes cuja nacionalidade não era portuguesa. Desta forma, a amostra do presente estudo é composta por 371 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos ( $M = 22.21$ ,  $DP = 3.29$ ), todos com nacionalidade portuguesa, e a residir maioritariamente no distrito de Braga ( $n = 153$ , 41.2%). Verifica-se que a maioria dos participantes é do sexo feminino ( $n = 326$ ; 87.9%). No que concerne ao estado civil, 93.3% ( $n = 346$ ) dos participantes estão solteiros, sendo que 58.5% ( $n = 217$ ) se encontra atualmente num relacionamento amoroso. Quanto às habilitações académicas, 45.3% ( $n = 168$ ) completou com sucesso 12 anos de escolaridade, apresentando um diploma do ensino secundário. No que diz respeito à situação profissional, a maioria ( $n = 340$ , 91.6%) é ativo (estudante, trabalhador-estudante ou trabalhador). Ainda, apesar das 28 respostas omissas, 85 participantes (22.9%) mencionam apresentar um diagnóstico psiquiátrico. Destes, 16 (4.3%) têm uma perturbação depressiva e 30 (8.2%) têm uma perturbação de ansiedade. Os restantes 39 (10.4%) apresentam duas ou mais comorbilidades.

## **Procedimentos de Recolha de Dados**

O presente estudo foi aprovado pelo Conselho Científico da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga. Após realizadas e aceites as autorizações autorais para a utilização dos instrumentos pretendidos (Anexo A), procedeu-se ao recrutamento dos participantes. Assim, foi elaborado um protocolo de investigação *online* através da plataforma *Google Forms* (Anexo B) e posteriormente disponibilizado e divulgado o *link* através das plataformas sociais Instagram, Facebook, LinkedIn e WhatsApp (Anexo C) entre fevereiro e abril de 2024. O protocolo constituiu-se pela declaração de consentimento informado (Anexo D), disponibilizado no início do procedimento e que o participante teve de autorizar para avançar para o preenchimento do protocolo, onde foram precisados os objetivos do estudo, a natureza da participação e as medidas tomadas para proteger a privacidade e confidencialidade das respostas, o questionário sociodemográfico e os instrumentos de medida supramencionados, salientando-se que todos os campos de resposta foram tornados obrigatórios de forma a garantir um protocolo válido. O preenchimento do protocolo teve uma duração média de 10 minutos. Foi, também, colocado à disposição dos participantes o endereço de email institucional para o esclarecimento de eventuais dúvidas.

Pela limitação temporal do presente estudo e os recursos disponíveis, recorreu-se a um método de amostragem não probabilístico para a seleção dos participantes, tendo presente que asseguram pouco a representatividade (Fortin, 2009), uma vez que se tomou uma amostra na qual se encontram as características conhecidas da população alvo, pois não deu a todos os elementos da população a mesma possibilidade de serem escolhidos para formar a mesma (Fortin, 2009; Marôco, 2021a). E por escolha racional/típica, em que se constitui uma amostra em função de traços característicos através de anúncios por exemplo, nas redes sociais (Fortin, 2009). Adicionalmente, de forma a recrutar mais participantes, também se utilizou o processo bola de neve/por redes, em que se recruta um membro da população alvo e se lhe pede que identifique outros membros que respondem aos critérios de inclusão (Coutinho, 2021; Fortin, 2009). Definiram-se como critérios de inclusão, de forma a obter uma amostra o mais homogénea possível (Fortin, 2009), pertencer à população alvo, isto é, ter nacionalidade portuguesa e idade compreendida entre os 18 e os 29 anos, bem como saber ler e escrever língua portuguesa. Paralelamente, os critérios de exclusão permitem determinar os participantes que não constituirão a amostra (Fortin, 2009), neste caso, indivíduos sem escolaridade.

Visto que o tamanho amostral apresenta uma incidência direta sobre a validade das conclusões de um estudo quantitativo (Fortin, 2009), este foi calculado com base em análises de poder estatístico conduzidas no G\*Power, versão 3.1.9.7 (Faul et al., 2007; Faul et al., 2009), onde se obteve um valor de 111 participantes necessários e suficientes para garantir resultados estatísticos válidos e significativos.

Em termos de cuidados éticos na investigação, seguiram-se as linhas orientadoras da American Psychological Association (APA) propostas por Sales e Folkman (2000), bem como da Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial (2013). Desta forma, toda a informação recolhida foi tratada com confidencialidade, estando o anonimato assegurado, uma vez que não existiu possibilidade de os participantes serem identificados.

### **Instrumentos**

Os instrumentos constituem-se como o método privilegiado dos investigadores para a recolha de dados pois apresentam uma estrutura e meios de recolha flexíveis (Fortin, 2009). A seleção dos instrumentos utilizados na presente investigação e a seguir descritos, teve por base um conjunto de critérios orientadores, teórico-científicos propostos por Carretero-Dios e Pérez (2007), que asseguram o sucesso na investigação psicológica (e.g., delimitação conceptual do construto e estudos de fidelidade; ver Anexo E).

#### ***Questionário Sociodemográfico***

De modo a obter, à priori, um conjunto de informações sobre o participante foi utilizado o questionário sociodemográfico (Anexo F). As questões variaram entre respostas dicotómicas, múltiplas e abertas, tendo sido recolhidas informações de acordo com a tipologia de Stevens (1946) relativas às suas características sociodemográficas, ou seja, em termos de variáveis nominais como o sexo, o estado civil, distrito de residência, relação amorosa, situação profissional atual e diagnóstico psiquiátrico, de variáveis intervalares como a idade e de variáveis ordinais, como as habilitações académicas (em número de anos de escolaridade completados com sucesso).

#### ***Inventário da Personalidade NEO-FFI-20 (Bertoquini & Ribeiro, 2006)***

O NEO-FFI-20 (Anexo G) foi desenvolvido e adaptado para a população portuguesa por Bertoquini e Ribeiro (2006) tendo por base a sua versão original, o NEO-PI-R de McCrae e Costa (1992). Constitui-se como um instrumento de autorrelato que objetiva a avaliação da personalidade através de 20 itens que se subdividem em cinco dimensões, nomeadamente, o Neuroticismo (itens 1, 6, 11 e 16; e.g., “Raramente estou triste ou deprimido/a”), a Extroversão (itens 2, 7, 12 e 17; e.g., “Muitas vezes sinto-me a rebentar de energia”), a Abertura à Experiência (itens 3, 8, 13 e 18; e.g., “A poesia pouco ou nada me diz”), a

Amabilidade (itens 4, 9, 14 e 19; e.g., “Tendo a pensar o melhor das pessoas”) e a Conscienciosidade (itens 5, 10, 15 e 20; e.g., “Sou eficiente e eficaz no meu trabalho”). A resposta é fornecida numa escala tipo *Likert* de cinco pontos, que varia entre 0 “discordo fortemente” e 4 “concordo fortemente”. Para cada dimensão, as pontuações variam entre 0 e 16 pontos, onde pontuações mais elevadas são indicadoras de presença mais marcada do respetivo traço de personalidade. Os itens 1, 3, 11, 13, 14, 18 e 19 devem ser cotados em sentido inverso. Relativamente ao suporte psicométrico da validação portuguesa, foram obtidos valores aceitáveis de consistência interna em cada uma das cinco dimensões avaliadas (Bertoquini & Ribeiro, 2006). No presente estudo, os valores de consistência interna obtidos situam-se entre o aceitável e o bom, de acordo com Pereira e Patrício (2020; Tabela 2).

## Tabela 2

### *Valores de Consistência Interna do NEO-FFI-20*

Dimensão	$\alpha$ Bertoquini e Ribeiro (2006)	$\alpha$ do Presente Estudo
Neuroticismo	$\alpha = .71$	$\alpha = .65$
Extroversão	$\alpha = .71$	$\alpha = .64$
Abertura à Experiência	$\alpha = .72$	$\alpha = .73$
Amabilidade	$\alpha = .70$	$\alpha = .69$
Conscienciosidade	$\alpha = .76$	$\alpha = .75$

### *Escala de Vinculação do Adulto (EVA; Canavarro, 1997)*

A EVA (Anexo H) foi originalmente desenvolvida por Collins e Read (1990) com o seu nome original *Adult Attachment Scale-R (AAS-R)* e, adaptada e validada para a população portuguesa por Canavarro (1997). Mais tarde, Canavarro e colaboradores (2006) realizaram uma revisão crítica relativamente à sua aplicação na população portuguesa. Esta escala operacionaliza a avaliação da vinculação no adulto através de um conjunto de 18 itens que se distribuem em três dimensões, cada uma constituída por seis itens. A primeira dimensão, Ansiedade (itens 3, 4, 9, 10, 11 e 15; e.g., “As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria”) refere-se ao grau de ansiedade sentido pelo indivíduo relativamente a questões interpessoais, tais como o medo de abandono, onde pontuações elevadas são sugestivas de ansiedade elevada em relação à aceitação e à aprovação dos outros. A segunda dimensão, Conforto com a Proximidade (itens 1, 6, 8, 12, 13 e 14; e.g., “Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas”) indica o grau em que o indivíduo se considera confortável com a proximidade e intimidade. Por fim, a terceira dimensão, Confiança nos Outros (itens 2, 5, 7, 16, 17 e 18; e.g., “Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros”) é referente ao grau de confiança do indivíduo nos outros e na disponibilidade destes.

Quanto mais elevadas as pontuações, mais alto será o nível de cada dimensão. É uma escala de autorrelato cuja resposta se organiza numa escala tipo *Likert* de cinco pontos que varia entre 1 “Nada característico em mim” e 5 “Extremamente característico em mim”. Os itens são sustentados teoricamente pela perspectiva de Hazan e Shaver (1987), dado que o intuito da escala é identificar os três estilos de vinculação adulta descritos pelos autores, a saber, ansioso, evitante e seguro, respetivamente (Canavarro, 1999). Tal como proposto por Collins e Read (1990) e replicado por Canavarro e colaboradores (1999), foi realizada uma análise de *clusters* com as dimensões da escala, descrita na secção dos Resultados (ver Análises Acessórias), tendo sido encontrados três *clusters* respetivos aos três estilos de vinculação supramencionados. Pelo que, para efeitos prosaicos de descrição e discussão dos resultados, adota-se no presente estudo a designação de vinculação ansiosa, segura e evitante. A pontuação para cada dimensão é calculada através da média dos itens que a compõem e, a pontuação total da escala pode variar entre a pontuação mínima de 18 pontos e a pontuação máxima de 90 pontos, com pontuações mais altas a indicar níveis mais elevados de vinculação no adulto. (Canavarro et al., 2006). De salientar que os itens 2, 7, 8, 13, 16, 17 e 18 são invertidos e devem ser cotados de forma inversa (Canavarro et al., 2006). Relativamente às características psicométricas, a validação portuguesa apresenta um valor global de alfa de *Cronbach* indicativo de boa consistência interna. No presente estudo, obteve-se um valor total de  $\alpha$  que de acordo com Pereira e Patrício (2020) indica uma boa consistência interna. Ao nível dos fatores, os valores obtidos no presente estudos são indicadores de uma boa consistência interna para Ansiedade e de uma consistência interna aceitável para Conforto com a Proximidade e Confiança nos Outros (Pereira & Patrício, 2020), tal como se observa na Tabela 3.

**Tabela 3**

*Valores de Consistência Interna da EVA*

<b>Dimensão</b>	<b><math>\alpha</math> Canavarro et al. (2006)</b>	<b><math>\alpha</math> do Presente Estudo</b>
Ansiedade	$\alpha = .84$	$\alpha = .88$
Conforto com a Proximidade	$\alpha = .67$	$\alpha = .62$
Confiança nos Outros	$\alpha = .54$	$\alpha = .65$
Total	$\alpha = .81$	$\alpha = .78$

***Escala da Solidão da UCLA (Neto, 1989)***

A UCLA (Anexo I), adaptada e validada para a população portuguesa por Neto (1989), provem da original *Revised UCLA Loneliness Scale* de Russel e colaboradores (1980). Esta objetiva a medição da solidão e dos sentimentos associados à mesma, discriminando a solidão

de outros estados emocionais (Neto, 1989; Russel et al., 1980). É uma escala de autorrelato, unidimensional, e compõe-se por 18 itens que se avaliam numa escala tipo *Likert* de quatro pontos que varia entre 1 “Nunca” e 4 “Muitas vezes”. A pontuação total, que reflete o índice de solidão, é obtida através da soma de todos os itens, dos quais metade formulados de forma inversa (itens 1, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 17 e 18), sendo que a pontuação mínima obtida é de 18 pontos e a máxima de 72 pontos. Relativamente à interpretação da pontuação obtida, quanto maior for a pontuação, maior será o índice de solidão; pelo contrário, pontuações mais baixas indicam uma maior satisfação social (menor índice de solidão). No que concerne ao suporte psicométrico, na adaptação portuguesa a escala apresentou uma boa consistência interna,  $\alpha = .87$  (Neto, 1989). No presente estudo, obteve-se um valor de  $\alpha = .92$ , o que de acordo com Pereira e Patrício (2020) é indicador de uma consistência interna muito boa.

### **Tratamento e Análise de Dados**

Recolhidos os dados, estes foram organizados com vista à sua análise (Fortin, 2009). Com este fim, as análises estatísticas foram conduzidas no IBM SPSS® (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 28.0 para *Windows* 10. Uma vez que os dados recolhidos são de cariz quantitativo, o primeiro tratamento consistiu na organização e no despiste de eventuais erros de codificação na inserção dos dados na base de dados (Fortin, 2009). Assim, foram analisados os valores aberrantes que visam a identificação de um padrão específico de resposta num determinado participante (Hair et al., 2009). Após a análise através de métodos bivariados, mais especificamente do exame ao conjunto dos diagramas de dispersão (e.g., *Scree Plot*), não se verificaram padrões de observações designadas por atípicas, isto é, valores aberrantes (Hair et al., 2009). Também, nas escalas tipo *Likert* dos instrumentos de medida, deu-se um tratamento quantitativo às variáveis (Laureano, 2022).

Em seguida, os dados obtidos foram submetidos a análises estatísticas de forma a tornarem-se válidos e significativos (Vilelas, 2020). Para efeitos de caracterização das variáveis sociodemográficas dos participantes, recorreu-se a análises de estatística descritiva, de tendência central (e.g., média, mediana e moda) e de dispersão (e.g., desvio-padrão). Mais especificamente, nas variáveis nominais foi utilizada a moda, como medida de tendência central, e as frequências, como medida de dispersão. Por sua vez, nas variáveis intervalares utilizou-se a média, como medida de tendência central, e o desvio-padrão, como medida de dispersão. Por fim, nas variáveis ordinais, utilizou-se a mediana como medida de tendência central. A escolha dos testes de análise descritiva a ser realizados para cada tipo de variável partiu do facto de serem os mais adequados e comumente utilizados (Martins, 2011).

De modo a avaliar e comparar a consistência interna com a validação portuguesa de cada instrumento de avaliação, foi realizada a análise da confiabilidade para cada escala e respectivas subescalas através do alfa de *Cronbach*, considerando-se os critérios de Pereira e Patrício (2020), que referem que o coeficiente de uma escala deve situar-se entre os valores .60 e .70 para apresentar uma consistência interna aceitável. Ainda, com recurso ao *AMOS* versão 28.0, de forma a avaliar a estrutura interna do instrumento, foi realizada a análise fatorial confirmatória (AFC). Esta avalia a validade do construto, isto é, se um conjunto de dados se ajusta a uma estrutura fatorial pré-determinada teoricamente (Alavi et al., 2020; Ribeiro, 2008). O ajustamento global dos modelos foi avaliado através dos índices Qui-Quadrado ( $\chi^2$ ), do Índice de Ajustamento Comparativo (CFI), do Erro de Aproximação da Raiz Quadrada Média (RMSEA), da Raiz Quadrada Média Residual Estandarizada (SRMR), do Índice de Qualidade de Ajustamento (GIF) e do índice de Adequação do Modelo (TLI). No  $\chi^2$  é esperado um valor de  $p < .05$  (Barrett, 2007); no entanto, sabe-se que é afetado por tamanhos amostrais elevados, sendo por vezes necessária, e até preferível, a utilização do rácio  $\chi^2/df$ , considerando-se que valores  $\leq 3$  são indicativos de um bom ajuste do modelo (Wheaton et al., 1977). No CFI os valores acima de .90 são indicadores de um ajuste satisfatório (Bentler, 1990; Hu & Bentler, 1999). Por sua vez, os valores do RMSEA e da SRMR devem situar-se abaixo de .08 (Marôco, 2021a), podendo esta última apresentar valores até .10 (Hair et al., 2009; Kline, 2011). Espera-se que o GIF se encontre acima de .90 (Field, 2009), sendo que valores situados entre .80 e .90 indicam um ajustamento razoável (Brown, 2015). Por fim, o valor do TLI varia entre 0 e 1, e valores  $> .95$  são indicativos de um bom ajuste do modelo (Field, 2009). Assim, foi realizada a AFC para todos os instrumentos de medida. Adicionalmente, quando os índices de ajustamento não foram satisfatórios, realizou-se a análise fatorial exploratória (AFE) que visa descobrir uma estrutura de variáveis latentes através dos padrões de correlação, pois não parte de hipóteses teóricas pré-estabelecidas (Ribeiro, 2008). É também utilizada quando, no decorrer da AFC, o ajustamento encontrado não é satisfatório (Ribeiro, 2008). Nesta, as cargas fatoriais devem apresentar valores entre -1 e 1, sendo .5 o ponto de corte aceitável (Marôco, 2021). O teste de esfericidade de *Barlett* deve apresentar um  $\chi^2$  significativo a  $p < .05$  para correlações significativas e a medida de *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) de adequação da amostragem deve apresentar valores entre .50 e 1 (Marôco, 2021a; Pereira & Patrício, 2020). Relativamente aos *eigenvalues*, têm de ser maiores que um (Field, 2009).

Em termos de estatística inferencial e dos requisitos subjacentes à utilização dos testes paramétricos, cumpre-se o pressuposto que diz que as variáveis a associar têm de ser

quantitativas, ou seja, é possível realizar operações numéricas sobre os dados experimentais (Martins, 2011; Pereira & Patrício, 2020). O segundo pressuposto, relativo à normalidade das distribuições foi verificada através de uma análise exploratória de dados, mais especificamente através da assimetria e curtose, onde os valores normativos variam entre -1 e 1, por serem mais sensíveis a amostras de maior dimensão (Kim, 2013). Foram utilizados os valores de referência de Kline (2011), que assumem uma distribuição normal de valores inferiores a 3 e a 10, respetivamente. Desta forma, manteve-se uma abordagem paramétrica de análise dos dados, por não se verificarem desvios significativos das distribuições das variáveis face à distribuição normal (Kline, 2011; ver Tabela 4).

**Tabela 4**

*Valores de Assimetria e de Curtose das Variáveis Quantitativas*

Variável	Assimetria		Curtose	
	<i>p</i>	Erro Padrão	<i>p</i>	Erro Padrão
<b>NEO-FFI-20</b>				
Neuroticismo	-.087	.127	.142	.253
Extroversão	-.047	.127	.176	.253
Abertura à Experiência	-.104	.127	-.666	.253
Amabilidade	-.248	.127	-.457	.253
Conscienciosidade	-.482	.127	.204	.253
<b>EVA</b>				
Vinculação Ansiosa	-.017	.127	-.867	.253
Vinculação Segura	-.175	.127	-.044	.253
Vinculação Evitante	-.483	.127	-.170	.253
<b>UCLA</b>				
Solidão	.358	.127	-.596	.253

Além disso, recorrendo ao teorema do limite central este assume que, para amostras cuja dimensão seja superior a 30 participantes, a distribuição da média amostral é, de forma satisfatória, aproximadamente normativa (Marôco, 2018). Por fim, o terceiro pressuposto, que diz respeito à homogeneidade das variâncias, foi testado através do teste de *Levene*, para posterior análise das diferenças entre grupos nas variáveis estudadas (Martins, 2011), esperando-se que as variâncias populacionais fossem similares, isto é, que  $p > .05$  (Laureano, 2022).

Neste seguimento, os dados cumpriram os pressupostos subjacentes à utilização de análises paramétricas. Para verificar as hipóteses e questões de investigação formuladas, foram realizados testes de associação, recorrendo ao coeficiente de correlação de *Pearson* ( $r$ ), para testar se a relação entre duas variáveis quantitativas é significativa,  $p < .05$  (Laureano, 2022) e perceber a sua direção (positiva ou negativa), sendo que a força da relação foi

avaliada de acordo com os critérios de Cohen (1992), assumindo-se coeficientes de correlação fracos [ $r = 0.10 - 0.29$ ], moderados [ $r = 0.30 - 0.49$ ] e fortes [ $r = 0.50 - 1.0$ ].

Foram também utilizados testes de diferenças, cujos pressupostos foram previamente testados. Nomeadamente, a homogeneidade das variâncias, através do teste de *Levene* ( $p > .05$ ) e a normalidade, pela aplicação do teorema do limite central (Laureano, 2022). Assim, utilizou-se o teste *t* de *student* para amostras independentes, aplicável quando se tem uma variável quantitativa (dependente) e se intenciona comparar a sua média entre dois grupos populacionais independentes que se caracterizam por uma variável qualitativa (independente; Laureano, 2022). Para mais de duas amostras, utilizou-se a *one-way ANOVA* (Laureano, 2022).

Adicionalmente, previamente à utilização dos modelos de regressão linear, foi realizada uma análise exploratória de dados com vista à identificação de *missing data* e *outliers* de forma a evitar o enviesamento dos resultados, bem como testar os pressupostos de regressão. Posto isto, foram verificados os pressupostos de regressão, de acordo com Laureano (2020), mais especificamente, a linearidade, a independência dos erros, a distribuição normal dos erros, a média dos resíduos igual a zero, a homocedasticidade e a multicolinearidade, para garantir a validade e confiabilidade dos resultados da análise de regressão linear. Acresce ainda que todas as variáveis preditoras e de resultado devem ser quantitativas. A linearidade, analisada através do gráfico de dispersão, pressupõe que a relação a estudar assume uma forma linear. A independência dos erros postula que os erros têm de ser independentes; assim, com recurso ao teste de *Durbin-Watson*, os valores próximos ou iguais a 2 são indicativos de que não existe correlação. A distribuição normal dos erros, verificada através do Teorema do Limite Central e dos gráficos *Q-Q*, assumem que os erros acontecem aleatoriamente, distribuídos de forma normal. Outro pressuposto importante é que a média dos resíduos deve ser igual a zero, sendo verificado através da Tabela de Estatísticas dos Resíduos e pressupondo que os resíduos não apresentam viés, isto é, que os erros são distribuídos aleatoriamente em torno da linha de regressão. Ainda, a homocedasticidade afirma que a variância dos erros deve ser constante e uniforme, e é verificada através do diagrama de dispersão entre os resíduos estandardizados e os valores previstos estandardizados, sendo que se considera verificado quando os pontos apresentam um padrão de variabilidade constante = 0 (forma retangular), em torno da reta de resíduos. Por fim, a multicolinearidade postula que não deve existir uma correlação elevada entre dois ou mais preditores, sendo verificada através do indicador Fator de Inflação de Variância (VIF), onde valores menores que 10 indicam ausência de multicolinearidade. Verificados os pressupostos,

procedeu-se a análises de regressão linear multivariada que visavam entender a relação entre várias variáveis preditoras (independentes) e uma variável dependente, e de que forma as primeiras predizem a segunda (Marôco, 2007). O método *stepwise* tende a ser mais adequado para análises exploratórias (Marôco, 2007).

Efetuar-se análises de mediação múltipla através da macro *PROCESS* para SPSS, modelo quatro com 5000 amostras de *bootstrap* para calcular os intervalos de confiança (Hayes, 2009). A aplicabilidade deste modelo estatístico, segundo Hayes (2009), está dependente da demonstração de dois efeitos: (1) do efeito direto, da variável independente (vinculação) na variável dependente (solidão), quando os mediadores estão incluídos no modelo e (2) do efeito indireto, isto é, do efeito da variável independente na dependente através de cada mediador, sendo que a soma dos efeitos indiretos mostra quanto do efeito total da variável independente na dependente é transmitido por esses mediadores. A vinculação (ansiedade, conforto com a proximidade, confiança nos Outros) foi considerada a variável independente ( $x$ ), a solidão a variável dependente ( $y$ ) e a personalidade (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade) a variável mediadora ( $M$ ). O efeito direto ( $c'$ ) refere-se ao impacto direto da variável  $x$  sobre a variável  $y$  controlado pelos mediadores (Hayes, 2009). Por sua vez, o efeito total ( $c$ ) é o impacto geral da variável  $x$  sobre a  $y$ , sem considerar a mediação (Hayes, 2009). Já, o efeito indireto, diz respeito a dois caminhos, o  $a$  que é o efeito da variável  $x$  sobre o(s)  $M$ , e o  $b$  que é o efeito do(s)  $M$  sobre a  $y$  (Hayes, 2009). Em termos de significância estatística, o efeito direto e os mediadores foram avaliados através dos coeficientes de regressão e  $p$ -values ( $p < .05$ ), enquanto o efeito indireto foi examinado através dos intervalos de confiança de 95% (IC) de métodos de reamostragem (*bootstrapping*), onde os IC que não contêm zero são indicativos de efeitos de mediação significativos (Hayes, 2009; Prado et al., 2014). Na descrição dos resultados são apresentados os caminhos não padronizados (*unstandardized paths*), tal como proposto por Hayes e Scharkow (2013), pois permitem uma interpretação mais clara dos efeitos das variáveis. De acordo com a tipologia de Baron e Kenny (1986) e também de Hayes (2009), a mediação considera-se completa quando o efeito direto ( $c'$ ) de  $x$  sobre  $y$  não é significativo quando os mediadores são incluídos, sugerindo que a relação entre  $x$  e  $y$  é totalmente explicada pelos mediadores. A mediação considera-se parcial quando o efeito direto ( $c'$ ) de  $x$  sobre  $y$  permanece significativo, ainda que reduzido em magnitude, indicando que parte da relação entre  $x$  sobre  $y$  é explicada pelos mediadores, mas que  $x$  ainda tem um efeito direto sobre  $y$ .

Por fim, foi realizada uma *path analysis* no AMOS de forma a examinar os efeitos diretos e indiretos das variáveis mediadoras sobre a relação entre a variável dependente e a

variável independente (Marôco, 2021b). Os índices de ajustamento utilizados foram os aplicados na AFC.

## **Resultados**

### **Análises Acessórias**

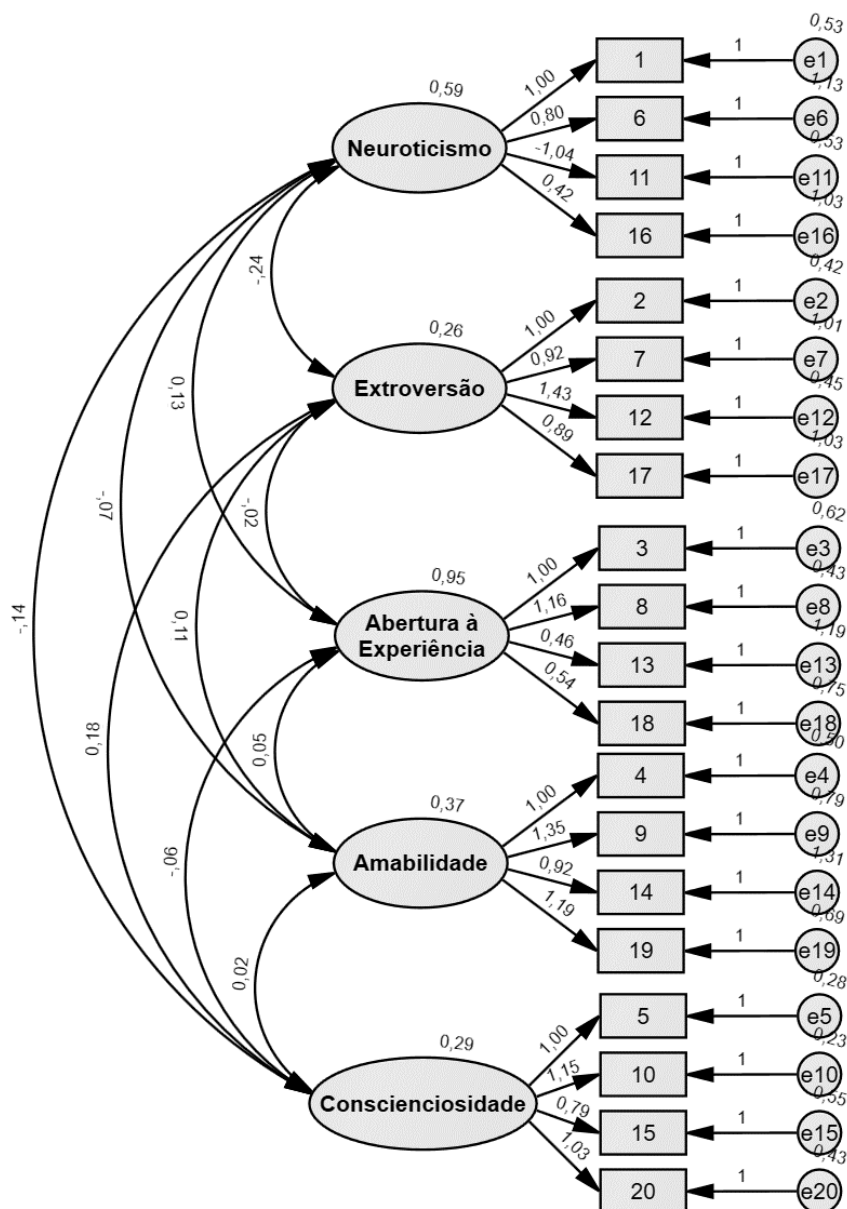
#### ***Análises Fatoriais***

**Análise Fatorial Confirmatória do NEO-FFI-20.** Foi analisado na amostra em estudo, o modelo de ajustamento do *NEO-FFI-20* de cinco fatores proposto por Bertoquini e Pais-Ribeiro (2006), com recurso à AFC. Os resultados são indicadores de índices de ajustamento satisfatórios,  $\chi^2(160) = 383.4$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/gl = 2.40$ , CFI = .87, RMSEA = .06, SRMR = .77, GIF = .91.

O modelo de cinco fatores para o NEO-FFI-20 apresenta-se psicometricamente robusto na amostra em estudo, permitindo uma avaliação fiável da personalidade (ver Figura 1), e demonstra a adequação da estrutura pentadimensional.

#### **Figura 1**

*Modelo de Ajustamento do NEO-FFI-20*



**Análise Fatorial Confirmatória da EVA.** Foi avaliado na amostra em estudo o modelo de ajustamento da EVA de três fatores proposto por Canavarro e colaboradores (2006), com recurso à AFC. O modelo de ajustamento não apresentou índices de ajustamento satisfatórios,  $\chi^2(132) = 715.5, p < .001, \chi^2/gl = 5.42, CFI = .77, RMSEA = .11, SRMR = .13, GIF = .81$  (Anexo J). Neste seguimento, procedeu-se à AFE.

**Análise Fatorial Exploratória da EVA.** Foram testados os 18 itens da adaptação portuguesa da EVA, com recurso à AFE, método de Componentes Principais e rotação Varimax, forçando a três fatores. De acordo com a medida de KMO (.858) e Barlett,  $\chi^2(153) = 2672.807, p < .001$ , verifica-se que a amostra é adequada para análise fatorial. Foi encontrada uma solução de três fatores com *eigenvalues* maiores que um, e que explica 58.0% da

variância cumulativa do modelo. O primeiro fator explica 32.3% da variância (*eigenvalue* = 5.81) e agrupa os itens relativos à dimensão ansiedade. O segundo fator explica 11.1% da variância (*eigenvalue* = 2.00) e agrupa os itens relativos à dimensão confiança nos outros. O terceiro fator explica 8.4% da variância (*eigenvalue* = 1.51) e agrupa os itens relativos à dimensão conforto com a proximidade.

Após a solução de três fatores, os itens 5, 6 e 7 foram excluídos por apresentar cargas fatoriais baixas (abaixo de 0.5). As cargas fatoriais para a solução de três fatores é apresentada na Tabela 5.

Recorrendo ao Alfa de Cronbach para avaliar a confiabilidade das dimensões, encontraram-se valores que variam entre .87 e .65. A eliminação da qualquer um dos itens não melhora os indicadores apresentados na Tabela 5.

### Tabela 5

#### *Cargas Fatoriais para a Solução de Três Fatores da EVA*

Itens (número e conteúdo)	Fatores		
	1	2	3
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.	.831		
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.	.830		
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.	.800		
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.	.737		
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).	.637		
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.	.617		
<b>5. Sinto-me bem dependendo dos outros.</b>	<b>.398</b>		
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.		.741	
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.		.611	
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.		.604	
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.		.591	
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.		.569	
<b>6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim</b>	<b>.235</b>		
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.			.712
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.			.706
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.			.567
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.			.564
<b>7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.</b>	<b>.415</b>		
Total = 58.50	32.30	11.09	8.41
Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	.877	.710	.647

*Nota.* As secções verticais cinzentas indicam os fatores com os itens ordenados por cargas fatoriais – das mais altas às mais baixas; as secções horizontais (em caixas) indicam os itens excluídos.

**Análise de Clusters.** Posteriormente, foi realizada uma análise de clusters de forma a obter os estilos de vinculação adulta propostos por Hazan e Shaver (1987), a saber, ansioso, evitante e seguro. Apesar de ser uma ferramenta exploratória, encontrar os clusters associados a cada estilo de vinculação aumenta a confiança relativamente à tradução das dimensões (Collin & Read, 1990). Por conseguinte, através do dendrograma obtido pelo cluster hierárquico com método de *Ward* e distância euclidiana (Collin & Read, 1990), a solução final de clusters foi de três perfis: ansiedade, conforto e confiança. Assim, recorreu-se ao método não hierárquico *K-means*, cuja solução final de clusters foi de três perfis ( $k = 3$ ), tal como mencionado no estudo de validação (Canavarro et al., 2006). O cluster um apresenta pontuações altas em ansiedade, moderadas em confiança e baixas em conforto, parecendo-se com o estilo de vinculação ansioso. O cluster dois, com pontuações altas em confiança nos outros e moderadas em ansiedade e conforto com a confiança, sugerindo que pode ser o estilo de vinculação evitante. Finalmente, o cluster três reporta pontuações altas em conforto com a proximidade e moderadas em ansiedade e confiança nos outros, pelo que parece ser o estilo de vinculação seguro. Através da ANOVA, percebeu-se que a Ansiedade  $F(2, 368) = 380.826, p < .001$ , foi a dimensão que mais contribuiu para a separação de clusters. As médias, obtidas através do teste *Scheffe*, vão ao encontro do obtido por Canavarro e colaboradores (2006) e por Collins e Read (1990), com o cluster um a pontuar mais em ansiedade, e os clusters dois e três a pontuarem mais em conforto com a proximidade (ver Tabela 6). Ainda, do total da amostra, 41.6% dos indivíduos foram classificados como seguros, 31% como evitantes e 23.5% como ansiosos. Estas percentagens correspondem, aproximadamente, ao estudo de validação (Canavarro et al., 2006).

**Tabela 6**

*Análise de Clusters para Obtenção dos Estilos de Vinculação*

Dimensões EVA	Clusters/Estilos de Vinculação						F	gl	p
	(1) Ansioso (n = 87)		(2) Seguro (n = 169)		(3) Evitante (n = 115)				
	M	DP	M	DP	M	DP			
Ansiedade	4.33	.426	3.21	.700	2.72	.790	380.826	368	<.001
Conforto c/a Proximidade	2.42	.675	3.87	.529	3.81	.564	104.560	368	<.001
Confiança nos Outros	3.13	.531	2.78	.595	3.00	.685	101.106	368	<.001

**Análise Fatorial Confirmatória da UCLA.** Foi analisado na amostra em estudo o modelo de ajustamento da *UCLA* de um fator com recurso à AFC. Os resultados não são indicadores de índices de ajustamento satisfatórios,  $\chi^2(135) = 743.00, p < .001, \chi^2/gl = 5.50$ ,

CFI = .811, RMSEA = .110, SRMR = .047, GIF = .795 (ver Anexo K). Posto isto, procedeu-se à AFE.

**Análise Fatorial Exploratória da UCLA.** Foram testados os 18 itens da adaptação portuguesa da UCLA, com recurso à AFE, método de Componentes Principais e rotação Varimax, forçada a um fator. De acordo com a medida de KMO (.927) e Barlett,  $\chi^2(153) = 3217.332$ ,  $p < .001$ , verifica-se que a amostra é adequada para análise fatorial. Foi encontrada uma solução de um fator, o que se adequa a uma estrutura unidimensional, com *eigenvalues* maiores que um, e que explica 43.7% (*eigenvalue* = 7.76) da variância cumulativa do modelo. O item 8 foi excluído por apresentar uma carga fatorial baixa (abaixo de 0.5). As cargas fatoriais para a solução de um fator são apresentadas na Tabela 7.

Recorrendo ao Alfa de Cronbach para avaliar a confiabilidade, encontrou-se um valor de .92. A eliminação da qualquer um dos itens não melhora este indicador.

**Tabela 7**

*Cargas Fatoriais para a Solução de Um Fator da UCLA*

<b>Itens (número e conteúdo)</b>	<b>Fator</b>
12. Sinto-me isolado(a) dos outros.	.784
18. Há pessoas a quem posso recorrer.	.766
10. Sinto-me excluído(a).	.757
16. As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo.	.752
3. Não há ninguém a quem possa recorrer.	.743
17. Há pessoas com quem consigo falar.	.711
4. Sinto que faço parte de um grupo de amigos.	.681
1. Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta.	.668
11. Ninguém me conhece realmente bem.	.651
14. Há pessoas que me compreendem realmente.	.650
5. Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam.	.646
13. Consigo encontrar camaradagem quando quero.	.626
9. Há pessoas a quem me sinto chegado.	.611
2. Sinto falta da camaradagem.	.605
6. Já não sinto mais intimidade com ninguém.	.600
7. Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.	.591
15. Sou infeliz por ser tão retraído(a).	.587
<b>8. Sou uma pessoa voltada para fora.</b>	<b>-.038</b>
Total	43.098
<i>Eigenvalue</i>	7.758
Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	.923

*Nota.* A secção vertical cinzenta indica o fator com os itens ordenados por cargas fatoriais – das mais altas às mais baixas; a secção horizontal (em caixa) indica o item excluído.

## Análises de Estatística Descritiva

### *Caraterização dos Traços de Personalidade, da Vinculação e da Solidão nos Adultos Emergentes Portugueses*

A primeira questão de investigação (Q1) pretende compreender como se caracterizam os traços de personalidade, a vinculação e a solidão nos adultos emergentes portugueses. Neste intuito, tal como se observa na Tabela 8, foram realizadas estatísticas descritivas, nomeadamente, a média e o desvio-padrão.

Em termos de traços de personalidade, verificaram-se valores médios mais elevados ao nível da conscienciosidade ( $M = 11.85$ ;  $DP = 2.46$ ). Considerando os valores médios teóricos da validação portuguesa (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006), os participantes parecem encontrar-se acima da média normativa relativamente ao neuroticismo e à conscienciosidade. Ainda, tendo em conta as pontuações mínimas e máximas, a conscienciosidade parece ser o traço de personalidade mais marcado nesta amostra.

No que concerne à vinculação, os valores médios mais elevados dizem respeito à vinculação segura ( $M = 3.41$ ;  $DP = 0.75$ ). Para dar sentido aos valores obtidos, foram observadas as pontuações médias da validação portuguesa (Canavarro et al., 2006) constatando-se que os participantes se encontram acima da média normativa ao nível da vinculação ansiosa e evitante, e abaixo da média normativa para a vinculação segura. Ainda, tendo em conta as pontuações mínimas e máximas possíveis, os participantes parecem situar-se no mesmo nível para todos os estilos de vinculação.

Por fim, em termos de solidão, foi obtido um valor médio de 33.65 ( $DP = 9.977$ ), que vai ao encontro do obtido na validação portuguesa (Neto, 1989). Considerando as pontuações mínimas e máximas possíveis, os participantes parecem apresentar um índice moderado de solidão.

#### **Tabela 8**

##### *Análises Descritivas das Variáveis Quantitativas (N = 371)*

Variável	Mínimo Teórico	Máximo Teórico	Mínimo Estatístico	Máximo Estatístico	$M$ (DP)	$M_F$ (DP)	$M_M$ (DP)
Neuroticismo	0	16	2	15	8.31 (2.04)	8.21 (2.01)	8.98 (2.16)
Extroversão	0	16	0	16	8.93 (2.83)	8.87 (2.78)	9.36 (3.14)
Abertura à Experiência	0	16	0	16	9.53 (3.56)	9.50 (3.59)	9.76 (3.35)
Amabilidade	0	16	0	16	9.39 (3.29)	9.55 (3.30)	8.27 (3.01)
Conscienciosidade	0	16	3	16	11.85 (2.46)	12.00 (2.37)	10.80 (2.87)

Vinculação Ansiosa	1	5	1	5	3.18 (1.00)	3.14 (1.00)	3.47 (0.98)
Vinculação Evitante	1	5	1	5	3.29 (0.83)	3.33 (0.78)	2.95 (1.07)
Vinculação Segura	1	5	1	5	3.41 (0.75)	3.43 (0.74)	3.41 (0.75)
Solidão	18	72	17	64	33.65 (9.98)	32.98 (9.68)	38.44 (10.88)

*Nota.*  $M$  = média;  $DP$  = desvio-padrão;  $M_F$  = média feminina;  $M_M$  = masculina. Bertoquini e Ribeiro (2006) - Neuroticismo ( $M = 8.22$ ,  $DP = 3.05$ ), Extroversão ( $M = 10.62$ ,  $DP = 2.59$ ), Abertura à Experiência ( $M = 9.66$ ,  $DP = 2.52$ ), Amabilidade ( $M = 10.12$ ,  $DP = 2.52$ ), Conscienciosidade ( $M = 10.81$ ,  $DP = 2.17$ ). Canavaro e colaboradores (2006) - Ansiedade ( $M = 2.43$ ,  $DP = .74$ ), Confiança nos Outros ( $M = 3.27$ ,  $DP = .53$ ), Conforto com a Proximidade ( $M = 3.49$ ,  $DP = .58$ ). Neto (1989) - UCLA ( $M = 36.7$ ,  $DP = 8.7$ ).

## **Análises de Estatística Inferencial**

### ***Análises de Correlação***

Verificada a normalidade da distribuição das variáveis e uma vez que todas são passíveis de tratamento quantitativo, recorreu-se ao teste de correlação de *Pearson*.

A primeira hipótese (H1) espera que níveis mais elevados de extroversão, abertura à experiência (H1.1), amabilidade (H1.2) e conscienciosidade (H1.3) se correlacionem negativamente com a solidão. É possível aferir uma correlação negativa moderada e estatisticamente significativa entre a extroversão e a solidão,  $r = -.37$ ,  $p < .001$ . Também, existe uma correlação negativa fraca e estatisticamente significativa entre a amabilidade,  $r = -.27$ ,  $p < .001$ , a conscienciosidade,  $r = -.29$ ,  $p < .001$ , e a solidão. Assim, níveis mais elevados de extroversão, amabilidade e conscienciosidade estão significativamente associados a menor solidão. Por outro lado, não foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre a abertura à experiência e a solidão,  $r = .03$ ,  $p = .55$ .

A terceira hipótese de investigação (H3) postula que a vinculação evitante e a solidão se correlacionam positivamente. Verifica-se uma correlação negativa forte e estatisticamente significativa entre a vinculação evitante,  $r = -.50$ ,  $p < .001$ , e a solidão. Assim, níveis mais elevados de vinculação evitante associam-se a níveis mais baixos de solidão.

A terceira hipótese (H3.1) afirma ainda que a vinculação segura se correlaciona negativamente com a solidão. Constata-se uma correlação negativa forte e estatisticamente significativa entre a vinculação segura e a solidão,  $r = -.65$ ,  $p < .001$ . Desta forma, níveis mais elevados de vinculação segura associam-se a níveis mais baixos de solidão.

A quinta hipótese (H5) postula que o neuroticismo e a vinculação ansiosa se correlacionam positivamente com a solidão. Afere-se uma correlação positiva moderada e estatisticamente significativa entre o neuroticismo e a solidão,  $r = .37$ ,  $p < .001$ . Ainda, existe correlação positiva forte e estatisticamente significativa entre a vinculação ansiosa e a solidão,

$r = .55, p < .001$ . Assim, níveis mais elevados de neuroticismo e de vinculação ansiosa associam-se significativamente a níveis mais elevados de solidão.

Na Tabela 9, observa-se a globalidade das correlações supramencionadas.

**Tabela 9**

*Correlações de Spearman entre as Variáveis Quantitativas*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Neuroticismo (1)	-								
Extroversão (2)	-.150**	-							
Abertura à Experiência (3)	.005	-.009	-						
Amabilidade (4)	-.087	.128**	.091	-					
Conscienciosidade (5)	-.256**	.427**	-.069	.034	-				
Vinculação Ansiosa (6)	.250**	-.199**	.041	-.170**	-.173**	-			
Vinculação Segura (7)	-.319**	.455**	.043	.352**	.323**	-.363**	-		
Vinculação Evitante (8)	-.205**	.098	-.016	.463**	.063	-.448**	.424**	-	
Solidão (9)	.316**	-.366**	.031	-.269**	-.293**	.550**	-.645**	-.502**	-

Nota. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .001$

### **Modelos de Regressão**

Averiguadas as correlações entre as variáveis, procedeu-se à inclusão das variáveis relativas aos traços de personalidade (à exceção da abertura à experiência), da vinculação e da solidão nos modelos de regressão. Isto posto, verificaram-se os pressupostos para cada modelo de regressão. A linearidade entre a variável independente e dependente foi verificada através do diagrama de dispersão, cuja inspeção visual indicou que as relações são aproximadamente lineares. A independência dos erros,  $DW \cong 2$ , sugere que não há correlação significativa entre os resíduos consecutivos. Em termos da distribuição normal dos erros, o Teorema do Limite Central postula que em grandes amostras ( $n > 30$ ), como é o caso, os resultados de regressão são bons. Contudo, através da análise do gráfico Normal  $Q-Q$ , verificou-se que os pontos não se afastam muito da reta, pelo que os resíduos seguem aproximadamente uma distribuição normal. Adicionalmente, os erros têm a média a zero,  $M_{Residuo} = .00$  e assumem uma variância constante. Para a homocedasticidade, a análise visual dos gráficos indica que a variância dos erros é constante (= 0; forma retangular) para todos os níveis das variáveis independentes, não evidenciando padrões discerníveis (e.g., leque ou funil). Por fim, a multicolinearidade não é uma preocupação significativa nos modelos pois todos os valores obtidos foram inferiores a 10. Desta forma, todos os pressupostos foram rigorosamente testados e os resultados indicam que se encontram amplamente satisfeitos.

A segunda hipótese de investigação (H2) afirma que a extroversão, a amabilidade e a conscienciosidade predizem a solidão. Tal como se observa na Tabela 10, encontrou-se um modelo estatisticamente significativo,  $F(3,367) = 32.282, p < .001, R^2 = .202$ , que explica 20.2% da variância total da solidão. A análise revelou que a extroversão,  $\beta = -.263, p < .001$ , a amabilidade,  $\beta = -.229, p < .001$ , e a conscienciosidade,  $\beta = -.172, p < .001$ , foram preditores significativos da solidão. O coeficiente é negativo para todas as dimensões o que significa que quanto mais elevados forem os níveis de extroversão, amabilidade e conscienciosidade, menores serão os índices de solidão.

**Tabela 10**

*Modelo de Regressão para H2*

Variáveis Predictoras	B	DP	$\beta$	t	p
Extroversão	-.928	.183	-.263	-5.084	<.001
Amabilidade	-.696	.142	-.229	-4.894	<.001
Conscienciosidade	-.701	.208	-.172	-3.369	<.001

*Nota.* B = Beta não padronizado ; DP = desvio-padrão;  $\beta$  = Beta padronizado; t = teste t; p = significância estatística.

Por conseguinte, a quarta hipótese de investigação (H4) reitera que neuroticismo e a vinculação ansiosa predizem a solidão. Foi encontrado um modelo estatisticamente significativo,  $F(2, 368) = 93.449, p < .001, R^2 = .337$ , que explica 33.7% da variância total da solidão, como observado na Tabela 11. A análise revelou que o neuroticismo,  $\beta = .502, p < .001$ , e a vinculação ansiosa,  $\beta = .191, p < .001$ , predizem significativamente a solidão. Ou seja, quanto mais elevados forem os níveis de neuroticismo e de vinculação ansiosa, mais elevada será a solidão.

**Tabela 11**

*Modelo de Regressão para H5*

Variáveis Predictoras	B	DP	$\beta$	t	p
Neuroticismo	.933	.214	.502	4.350	<.001
Vinculação Ansiosa	4.996	.436	.191	11.460	<.001

*Nota.* B = Beta não padronizado ; DP = desvio-padrão;  $\beta$  = Beta padronizado; t = teste t; p = significância estatística.

A segunda questão de investigação (Q2), pretende compreender se os traços de personalidade e a vinculação predizem a solidão. Tal como se observa na Tabela 12, encontrou-se um modelo estatisticamente significativo,  $F(4, 366) = 116.307, p < .001, R^2 = .560$ , que explica 56.0% da variância total da solidão. A análise revelou que a extroversão,  $\beta = -.101, p < .001$ , a vinculação ansiosa,  $\beta = .298, p < .001$ , a vinculação segura,  $\beta = -.413, p < .001$ , e a vinculação evitante,  $\beta = -.184, p < .001$ , predizem significativamente a solidão.

Neste sentido, enquanto a extroversão, a vinculação segura e evitante predizem negativamente a solidão, isto é, quanto maiores os níveis de extroversão, vinculação segura e evitante, menores serão os níveis de solidão. A vinculação ansiosa prediz positivamente a solidão, ou seja, quanto maiores os níveis de vinculação ansiosa, maiores serão os níveis de solidão.

### Tabela 12

#### Modelo de Regressão para Q2

Variáveis Predictoras	<i>B</i>	<i>DP</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Extroversão	-.358	.139	-.101	-2.576	.01
Vinculação Ansiosa	2.959	.397	.298	7.462	<.001
Vinculação Segura	-5.479	.579	-.413	-.413	<.001
Vinculação Evitante	-2.211	.495	-.184	-.184	<.001

Nota. *B* = Beta não padronizado ; *DP* = desvio-padrão;  $\beta$  = Beta padronizado; *t* = teste *t*; *p* = significância estatística.

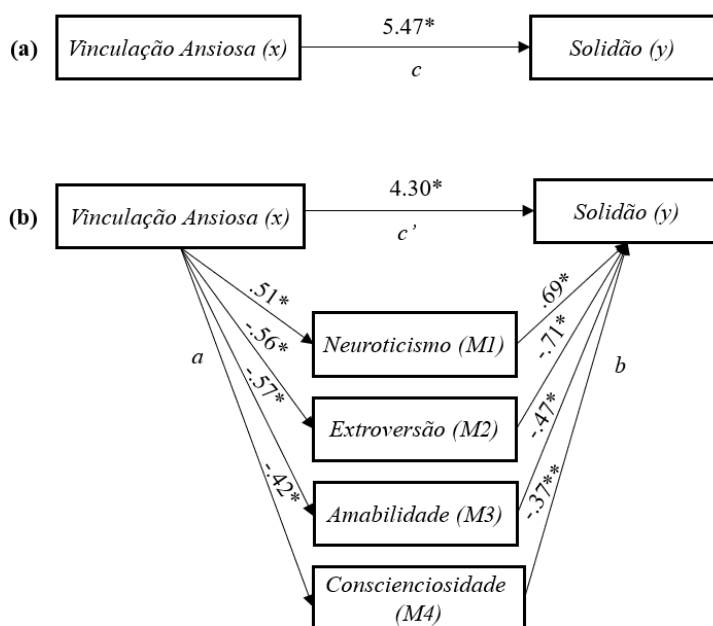
**Mediação entre os Traços de Personalidade, a Vinculação e a Solidão.** A terceira questão de investigação (Q3) procura compreender se os traços de personalidade medeiam a relação entre a vinculação e a solidão. Para tal, utilizou-se um modelo de mediação múltipla com o macro *PROCESS* de Hayes.

Primeiramente, procurou-se explorar se os traços de personalidade medeiam a relação entre a vinculação ansiosa e a solidão. Os resultados (Figura 2), sugerem que 42% da variância na solidão é explicada pelas cinco variáveis do modelo ( $R^2 = .42$ ). A vinculação ansiosa tem um efeito total (*c*) significativo sobre a solidão,  $b = 5.47$ , 95% IC [4.62, 6.32],  $t = 12.6570$ ,  $p < .001$ . Ou seja, a vinculação ansiosa impacta a solidão independentemente das variáveis de personalidade consideradas mediadoras. Quando os mediadores são incluídos no modelo, a vinculação ansiosa tem um efeito direto (*c'*) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = 4.30$ , 95% IC [3.47, 5.12],  $t = 10.2431$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação ansiosa impacta a solidão, controlada pelos traços de personalidade. Por sua vez, os efeitos indiretos da vinculação ansiosa sobre os mediadores (*a*) são todos significativos, (*a1*) neuroticismo,  $b = .51$ , 95% IC [.31, .71],  $t = 4.9640$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .063$  (63%), (*a2*) na extroversão,  $b = -.56$ , 95% IC [-.85, -.28],  $t = -3.9107$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .040$  (40%), (*a3*) na amabilidade,  $b = -.57$ , 95% IC [-.89, -.24],  $t = -3.3061$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .029$  (29%) e (*a4*) na conscienciosidade,  $b = -.42$ , 95% IC [-.67, -.18],  $t = 4.9640$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .063$  (63%); o que indica que a ansiedade influencia os traços de personalidade. Também, os efeitos indiretos dos traços de personalidade sobre a solidão (*b*), são todos significativos, (*b1*) neuroticismo,  $b = .69$ , 95% IC [.29, 1.10],  $t = 3.3562$ ,  $p < .001$ , (*b2*) extroversão,  $b = -.71$ , 95% IC [-1.02, -.40],  $t = -4.4848$ ,  $p < .001$ , (*b3*) amabilidade,  $b = -.47$ , 95% IC [-.72, -.23],  $t = -3.8291$ ,  $p < .001$ , e

(b4) conscienciosidade,  $b = -.37$ , 95% IC  $[-.73, -.00]$ ,  $t = -1.9981$ ,  $p < .05$ ; o que indica que os traços de personalidade influenciam a solidão. Assim, existe evidência robusta de que os mediadores neuroticismo, extroversão, amabilidade e conscienciosidade, medeiam parcialmente a relação entre a vinculação ansiosa e a solidão. Isto porque, a vinculação ansiosa tem um efeito direto significativo sobre a solidão, mesmo quando os mediadores são incluídos no modelo. A presença de efeitos indiretos significativos através dos mediadores mostra que os traços de personalidade explicam parcialmente a relação entre a vinculação ansiosa e a solidão, mas a vinculação ansiosa ainda exerce um efeito direto sobre a solidão.

## Figura 2

*Modelo de Mediação dos Efeitos dos Traços de Personalidade sobre a Relação entre a Vinculação Ansiosa e a Solidão*



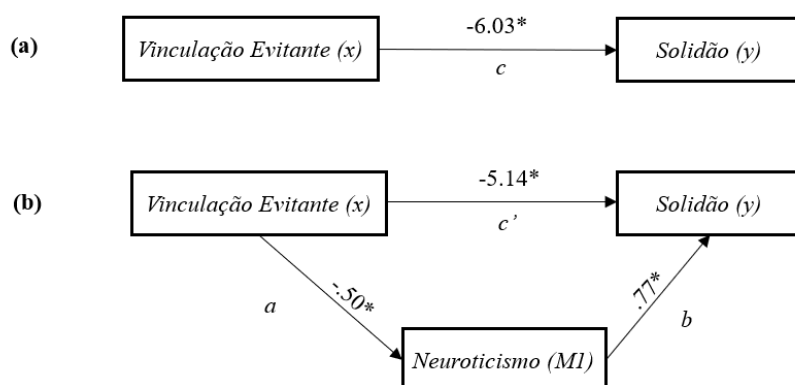
Nota.  $*p < .001$ ;  $**p < .05$

Em seguida, pretendeu-se explorar se os traços de personalidade medeiam a relação entre a vinculação evitante e a solidão. Os resultados, representados na Figura 3, sugerem que 40% ( $R^2 = .40$ ) da variância na solidão é explicada pelas duas variáveis do modelo. A vinculação evitante tem um efeito total ( $c$ ) significativo sobre a solidão,  $b = -6.03$ , 95% IC  $[-7.09, -4.97]$ ,  $t = -11.1640$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .25$ . Ou seja, a vinculação evitante impacta a solidão independentemente da variável de personalidade considerada mediadora. Quando o mediador é incluído no modelo, a vinculação evitante tem um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = -5.14$ , 95% IC  $[-6.25, -4.04]$ ,  $t = -9.1796$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação evitante impacta a solidão, controlada pelo neuroticismo. Por sua

vez, os efeitos indiretos da vinculação evitante sobre o mediador ( $a$ ) é significativo, ( $a1$ ) neuroticismo,  $b = .77$ , 95% IC [.37, 1.19],  $t = 3.7144$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .042$ , o que indica que a vinculação evitante influencia o neuroticismo. Os restantes mediadores da personalidade não se revelaram estatisticamente significativos. Também, o efeito indireto do traço de personalidade sobre a solidão ( $b$ ), é significativo, ( $b1$ ) neuroticismo,  $b = .69$ , 95% IC [.29, 1.10],  $t = 3.3562$ ,  $p < .001$ , o que indica que o neuroticismo influencia a solidão. Assim, existe evidência robusta de que o neuroticismo medeia parcialmente a relação entre a vinculação evitante e a solidão. Isto porque, a vinculação evitante tem um efeito direto significativo sobre a solidão, mesmo quando o neuroticismo é incluído no modelo. A presença do efeito indireto significativo através do mediador mostra que este traço de personalidade explica parcialmente a relação entre a vinculação evitante e a solidão, mas que a vinculação evitante ainda exerce um efeito direto sobre a solidão.

### Figura 3

*Modelo de Mediação dos Efeitos dos Traços de Personalidade sobre a Relação entre a Vinculação Evitante e a Solidão*



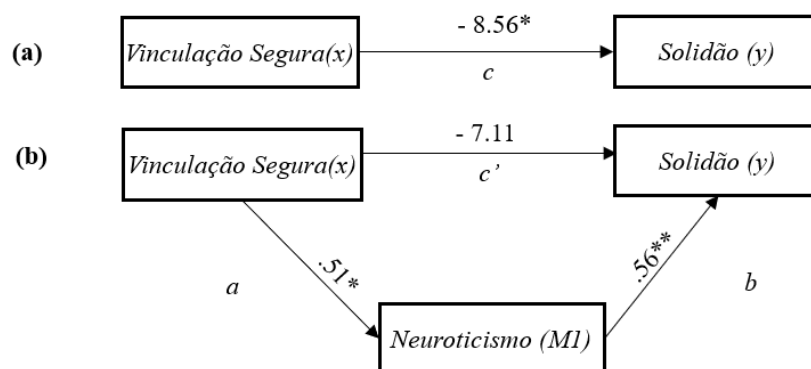
Nota.  $*p < .001$

Também se pretendeu explorar se os traços de personalidade medeiam a relação entre a vinculação segura e a solidão. Os resultados (Figura 4) indicam que 44% ( $R^2 = .44$ ) da variância na solidão é explicada pelas duas variáveis do modelo. A vinculação segura tem um efeito total ( $c$ ) significativo sobre a solidão,  $b = -8.56$ , 95% IC [-9.60, -7.52],  $t = -16.2119$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .42$ . Ou seja, a vinculação segura impacta a solidão independentemente da variável de personalidade considerada mediadora. Quando o mediador é incluído no modelo, a vinculação segura tem um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = -7.11$ , 95% IC [-8.38, -5.83],  $t = -10.9595$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação segura impacta a solidão, controlada pelo neuroticismo. Por sua vez, os efeitos indiretos da

vinculação segura sobre o mediador (*a*) são significativos, (*a1*) neuroticismo,  $b = -.87$ , 95% IC [-1.13, -.61],  $t = -6.4622$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .10$ , o que indica que a vinculação segura influencia o neuroticismo. Os restantes mediadores da personalidade não se relevaram significativos. Também, o efeito indireto da personalidade sobre a solidão (*b*), é significativo, (*b1*) neuroticismo,  $b = .56$ , 95% IC [-8.38, -5.83],  $t = -10.9595$ ,  $p < .05$ ,  $R^2 = .44$ , o que indica que o neuroticismo influencia a solidão. Assim, existe evidência robusta de que o neuroticismo medeia parcialmente a relação entre a vinculação segura e a solidão. Isto porque, a vinculação segura tem um efeito direto significativo sobre a solidão, mesmo quando o neuroticismo é incluído no modelo. A presença do efeito indireto significativo através do mediador mostra que este traço de personalidade explica parcialmente a relação entre a vinculação segura e a solidão, mas que a vinculação segura ainda exerce um efeito direto sobre a solidão.

#### Figura 4

*Modelo de Mediação dos Efeitos dos Traços de Personalidade sobre a Relação entre a Vinculação Segura e a Solidão*



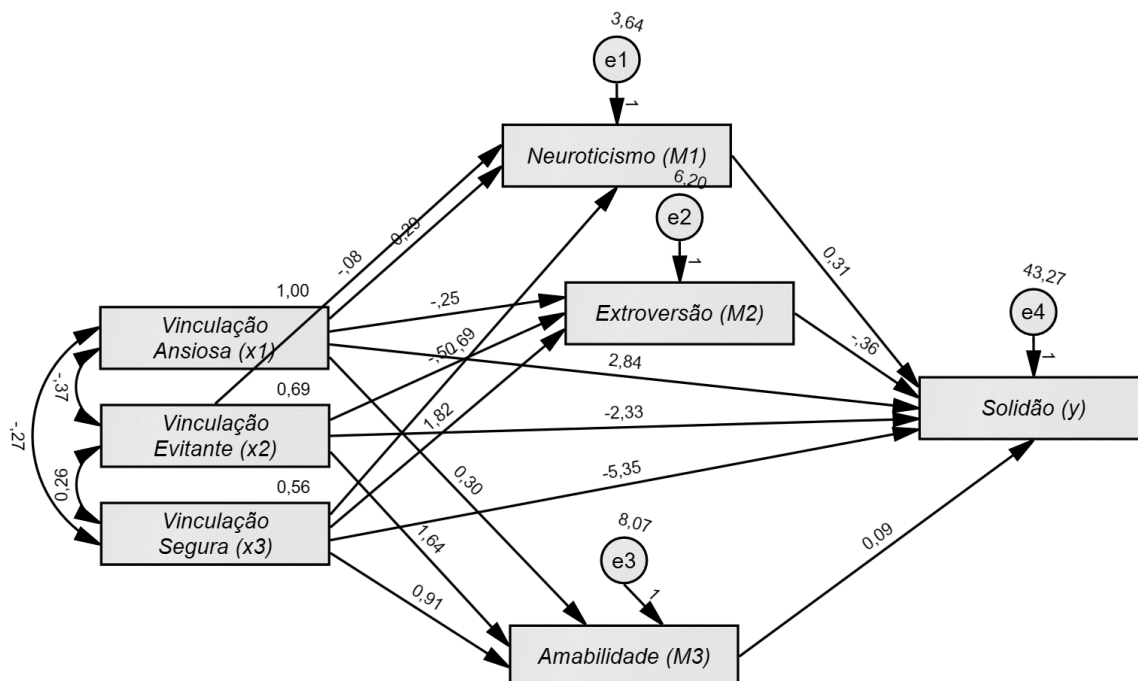
Nota.  $*p < .001$ ;  $**p < .05$

Foi realizada uma *path analysis* no AMOS de forma a examinar o efeito das variáveis mediadoras (neuroticismo, extroversão, amabilidade e conscienciosidade) sobre a relação entre a vinculação (ansiosa, evitante e segura) e a solidão. O modelo inicial não revelou índices de ajustamento satisfatórios. Para melhorar o ajustamento e a integridade teórica do modelo, foi eliminado o mediador conscienciosidade que revelou um impacto negativo no ajustamento geral do modelo. Assim, o modelo final (Figura 5) apresenta índices de ajustamento satisfatórios,  $\chi^2(3) = 730.9$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/gl = 1.06$ , CFI = 1.00, RMSEA = .00, SRMR = .06, GIF = .10, AGFI = .99. Observou-se um efeito total (*c*) estatisticamente significativo da vinculação ansiosa,  $b = 3.05$ ,  $p < .001$ , vinculação evitante,  $b = -2.03$ ,  $p < .001$ , e vinculação segura,  $b = -6.13$ ,  $p < .001$ , sobre a solidão. Ou seja, a vinculação impacta a

solidão independentemente das variáveis de personalidade consideradas mediadoras. Foi observado um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo da vinculação ansiosa,  $b = 2.84$ ,  $SE = .40$ ,  $CR = 7.14$ ,  $p < .001$ , vinculação evitante,  $b = -2.34$ ,  $SE = .53$ ,  $CR = -4.41$ ,  $p < .001$  e vinculação segura,  $b = -5.35$ ,  $SE = .60$ ,  $CR = -8.97$ ,  $p < .001$ , sobre a solidão. Isto significa que a vinculação impacta a solidão, controlada pelos traços de personalidade. Relativamente aos efeitos indiretos, estimou-se um efeito indireto negativo da vinculação segura sobre a solidão mediado pela extroversão,  $b = -.65$ ,  $p < .05$ , indicando que a extroversão é um mediador significativo na relação entre a vinculação segura e a solidão. Por outras palavras, o efeito indireto negativo encontrado sugere que a vinculação segura tem um impacto redutor sobre a solidão através da extroversão. Foi também estimado um efeito indireto positivo entre a vinculação evitante e a solidão, mediado pela extroversão,  $b = .18$ ,  $p < .05$ , indicando que a extroversão é um mediador significativo na relação entre a vinculação evitante e a solidão. Assim, o efeito indireto positivo encontrado sugere que a vinculação evitante contribui para o aumento da solidão através da diminuição da extroversão, ou seja, indivíduos com um estilo de vinculação evitante tendem a experimentar maior solidão devido a níveis mais baixos de extroversão.

**Figura 5**

*Path Model dos Efeitos dos Traços de Personalidade na Relação entre a Vinculação e a Solidão*

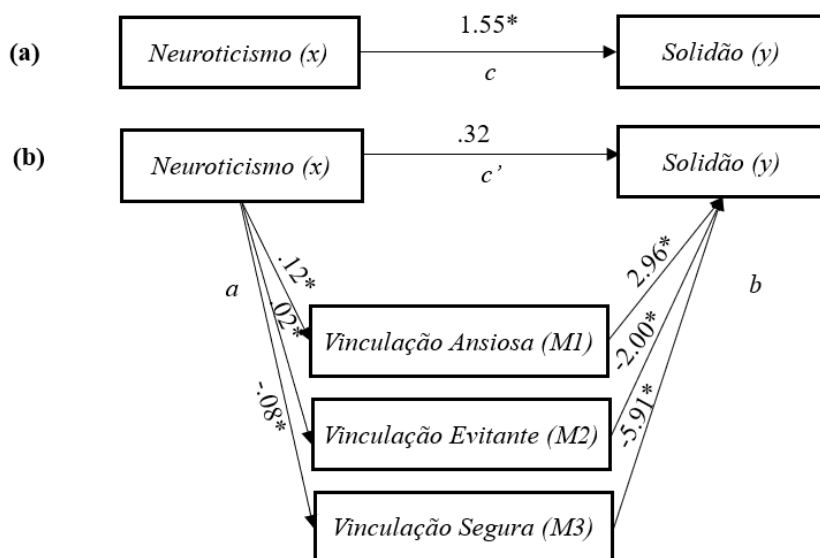


A quarta questão de investigação (Q4) procura compreender se a vinculação medeia a relação entre os traços de personalidade e a solidão. Através de um modelo de mediação múltipla, realizada com o macro *PROCESS* de *Hayes*, procurou-se explorar em que medida a vinculação (segura, ansiosa e evitante) medeia a relação entre os traços de personalidade (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade) e a solidão.

Primeiramente, procurou-se explorar se a vinculação medeia a relação entre o neuroticismo e a solidão. Os resultados (Figura 6) sugerem que 56% da variância na solidão é explicada pelas quatro variáveis do modelo ( $R^2 = .56$ ). O neuroticismo tem um efeito total ( $c$ ) significativo sobre a solidão,  $b = 1.55$ , 95% IC [1.07, 2.02],  $t = 6.4077$ ,  $p < .001$ . Ou seja, o neuroticismo impacta a solidão independentemente das variáveis de vinculação mediadoras. Quando os mediadores são incluídos no modelo, o neuroticismo não tem um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = .32$ , 95% IC [-0.04, .68],  $t = 1.7706$ ,  $p = .08$ . No entanto, os efeitos indiretos do neuroticismo sobre os mediadores ( $a$ ) são significativos, ( $a1$ ) vinculação ansiosa,  $b = .12$ , 95% IC [0.07, 0.17],  $t = 4.9640$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .062$  (6.2%), ( $a2$ ) vinculação evitante,  $b = .02$ , 95% IC [-0.08, -.01],  $t = -2.0617$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .21$  (21%) e ( $a3$ ) vinculação segura,  $b = -.08$ , 95% IC [-.11, -.04],  $t = -4.5744$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .26$  (26%). Isto indica que o neuroticismo influencia a vinculação. Também, os efeitos indiretos da vinculação sobre a solidão ( $b$ ) são significativos, ( $b1$ ) vinculação ansiosa,  $b = 2.96$ , 95% IC [2.17, 3.74],  $t = 7.3822$ ,  $p < .001$ , ( $b2$ ) vinculação evitante,  $b = -2.00$ , 95% IC [-2.97, -1.03],  $t = -4.0647$ ,  $p = .00$ , e ( $b3$ ) vinculação segura,  $b = -5.91$ , 95% IC [-6.97, -4.85],  $t = -10.9982$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação influencia a solidão. Desta forma, constata-se que a vinculação medeia completamente a relação entre o neuroticismo e a solidão. Por outras palavras, a relação direta entre o neuroticismo e a solidão não se torna significativa quando os mediadores são incluídos no modelo, pelo que o efeito do neuroticismo na solidão é completamente explicado pelos mediadores.

### **Figura 6**

*Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre o Neuroticismo e a Solidão*

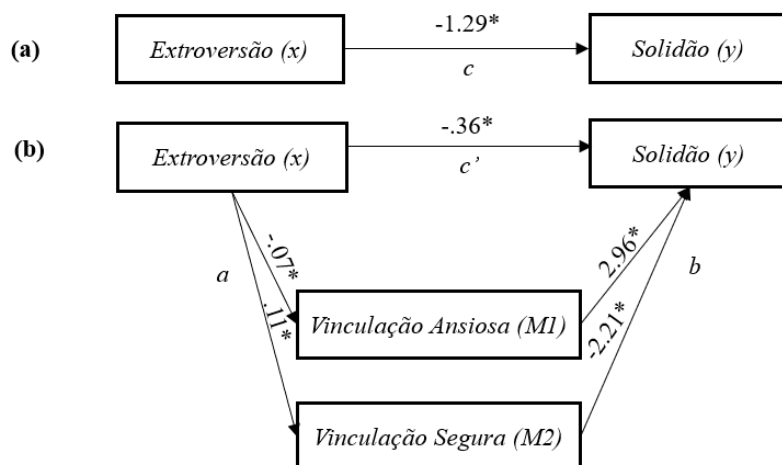


Nota.  $*p < .001$

Da mesma forma, procurou-se explorar se a vinculação medeia a relação entre a extroversão e a solidão. Os resultados (Figura 7) sugerem que 56% da variância na solidão é explicada pelas três variáveis do modelo ( $R^2 = .56$ ). A extroversão tem um efeito total ( $c$ ) significativo sobre a solidão,  $b = -1.29$ , 95% IC [-1.63, -0.96],  $t = -7.5649$ ,  $p < .001$ . Ou seja, a extroversão impacta a solidão independentemente das variáveis de vinculação mediadoras. Quando os mediadores são incluídos no modelo, a extroversão tem um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = -.36$ , 95% IC [-0.63, -0.08],  $t = -2.5763$ ,  $p < .001$ . Por sua vez, os efeitos indiretos da extroversão sobre os mediadores ( $a$ ) são significativos, ( $a1$ ) vinculação ansiosa,  $b = -.07$ , 95% IC [-0.11, -0.35],  $t = -3.9107$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .039$  (3.9%) e ( $a2$ ) vinculação segura,  $b = .11$ , 95% IC [0.08, 0.13],  $t = 9.3238$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .37$  (37%). Isto indica que a extroversão influencia a vinculação. O efeito indireto da vinculação evitante,  $b = .00$ , 95% IC [-0.02, 0.03],  $t = .1809$ ,  $p = .86$ ,  $R^2 = .20$  (20%), não se revelou estatisticamente significativo. Os efeitos indiretos da vinculação sobre a solidão ( $b$ ) são significativos, ( $b1$ ) vinculação ansiosa,  $b = 2.96$ , 95% IC [2.18, 3.74],  $t = 7.4621$ ,  $p < .001$ , e ( $b2$ ) vinculação segura,  $b = -2.21$ , 95% IC [-6.62, -4.34],  $t = -9.4698$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação influencia a solidão. Desta forma, constata-se que a vinculação medeia parcialmente a relação entre a extroversão e a solidão. Visto que a extroversão tem um efeito direto significativo sobre a solidão, mesmo quando os mediadores são incluídos no modelo. A presença do efeito indireto significativo através dos mediadores mostra que a vinculação explica parcialmente a relação entre a extroversão e a solidão, mas que a vinculação ainda exerce um efeito direto sobre a solidão.

**Figura 7**

*Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre a Extroversão e a Solidão*

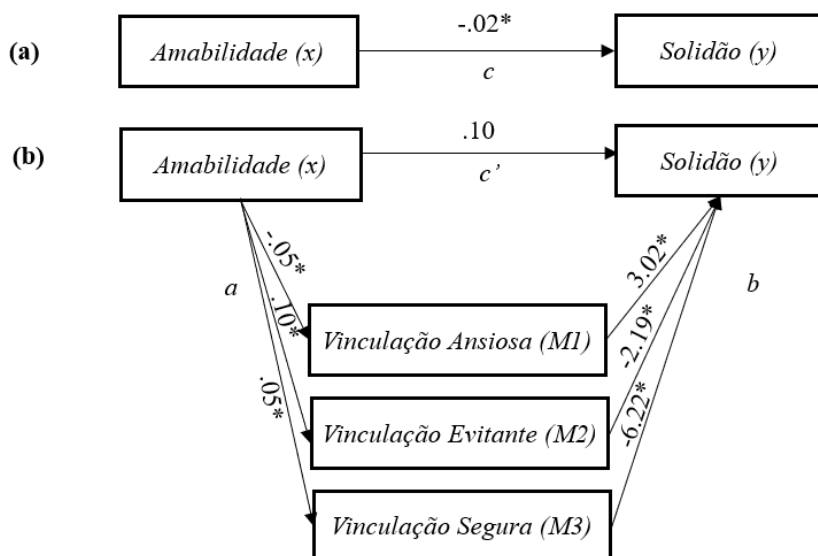


Nota.  $*p < .001$

Ainda, pretendeu-se explorar se a vinculação medeia a relação entre a amabilidade e a solidão. Os resultados (Figura 8) indicam que 55% da variância na solidão é explicada pelas quatro variáveis do modelo ( $R^2 = .55$ ). A amabilidade tem um efeito total ( $c$ ) significativo sobre a solidão,  $b = -.02$ , 95% IC [-1.12, -0.52],  $t = -5.3601$ ,  $p < .001$ . Ou seja, impacta a solidão independentemente das variáveis de vinculação mediadoras. Quando os mediadores são incluídos no modelo, a extroversão não tem um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = .10$ , 95% IC [-0.14, 0.34],  $t = .7939$ ,  $p = .43$ . No entanto, os efeitos indiretos da amabilidade sobre os mediadores ( $a$ ) são significativos, ( $a_1$ ) vinculação ansiosa,  $b = -.05$ , 95% IC [-0.08, -0.02],  $t = -3.3061$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .029$  (2.9%), ( $a_2$ ) vinculação evitante,  $b = .10$ , 95% IC [0.80, 0.12],  $t = 9.3776$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .36$  (36%) e ( $a_3$ ) vinculação segura,  $b = .05$ , 95% IC [0.02, 0.07],  $t = 4.0939$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .25$  (25%). Isto indica que a amabilidade influencia a vinculação. Também, os efeitos indiretos da vinculação sobre a solidão ( $b$ ) são significativos, ( $b_1$ ) vinculação ansiosa,  $b = 3.02$ , 95% IC [2.23, 3.81],  $t = 7.5519$ ,  $p < .001$ , ( $b_2$ ) vinculação evitante,  $b = -2.19$ , 95% IC [-3.24, -1.14],  $t = -4.1017$ ,  $p < .001$ , e ( $b_3$ ) vinculação segura,  $b = -6.22$ , 95% IC [-7.28, -5.17],  $t = -11.5981$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação influencia a solidão. Desta forma, constata-se que a vinculação medeia completamente a relação entre a amabilidade e a solidão. Por outras palavras, a relação direta entre a amabilidade e a solidão não se torna significativa quando os mediadores são incluídos no modelo, pelo que o efeito da amabilidade na solidão é completamente explicado pelos mediadores.

**Figura 8**

*Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre a Amabilidade e a Solidão*



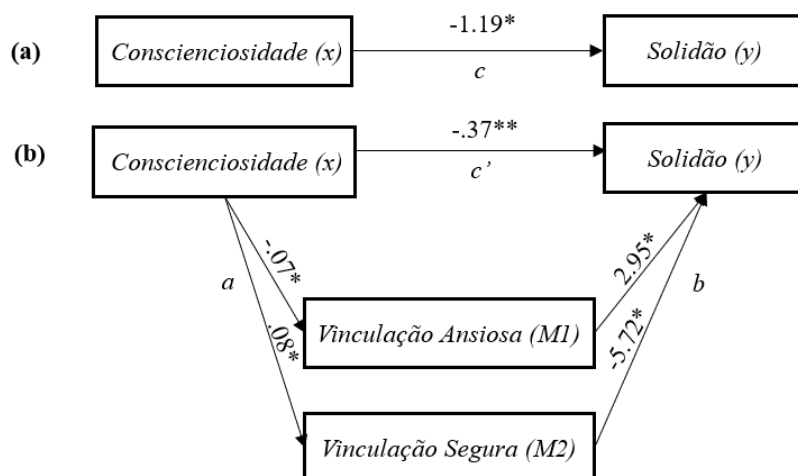
Nota.  $*p < .001$

Na mesma linha de pensamento, pretendeu-se explorar se a vinculação medeia a relação entre a conscienciosidade e a solidão. Os resultados (Figura 9) indicam que 56% da variância na solidão é explicada pelas três variáveis do modelo ( $R^2 = .56$ ). A conscienciosidade tem um efeito total ( $c$ ) significativo sobre a solidão,  $b = -1.19$ , 95% IC [-1.58, -0.79],  $t = -5.8926$ ,  $p < .001$ . Ou seja, a conscienciosidade impacta a solidão independentemente das variáveis de vinculação mediadoras. Quando os mediadores são incluídos no modelo, a conscienciosidade tem um efeito direto ( $c'$ ) estatisticamente significativo sobre a solidão,  $b = -0.37$ , 95% IC [-0.66, -0.07],  $t = -2.4645$ ,  $p = .01$ . Por sua vez, os efeitos indiretos da conscienciosidade sobre os mediadores ( $a$ ) são significativos, ( $a1$ ) vinculação ansiosa,  $b = -0.07$ , 95% IC [-0.11, -0.03],  $t = -3.3647$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .030$  (3.0%) e ( $a2$ ) vinculação segura,  $b = 0.08$ , 95% IC [0.06, 0.11],  $t = 6.1275$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .29$  (29%). Isto indica que a conscienciosidade influencia a vinculação. O efeito indireto da vinculação evitante,  $b = -0.01$ , 95% IC [-0.04, 0.03],  $t = -0.3105$ ,  $p = .76$ ,  $R^2 = .20$  (20%), não se revelou estatisticamente significativo. Também, os efeitos indiretos da vinculação sobre a solidão ( $b$ ) são significativos, ( $b1$ ) vinculação ansiosa,  $b = 2.95$ , 95% IC [2.17, 3.73],  $t = 7.4330$ ,  $p < .001$ , e ( $b2$ ) vinculação segura,  $b = -5.72$ , 95% IC [-6.79, -4.65],  $t = -10.4662$ ,  $p < .001$ . Isto significa que a vinculação influencia a solidão. Desta forma, constata-se que a vinculação medeia parcialmente a relação entre a conscienciosidade e a solidão. Visto que a

conscienciosidade tem um efeito direto significativo sobre a solidão, mesmo quando os mediadores são incluídos no modelo. A presença do efeito indireto significativo através dos mediadores mostra que a vinculação explica parcialmente a relação entre a conscienciosidade e a solidão, mas que a vinculação ainda exerce um efeito direto sobre a solidão.

### Figura 9

*Modelo de Mediação dos Efeitos da Vinculação sobre a Relação entre a Conscienciosidade e a Solidão*

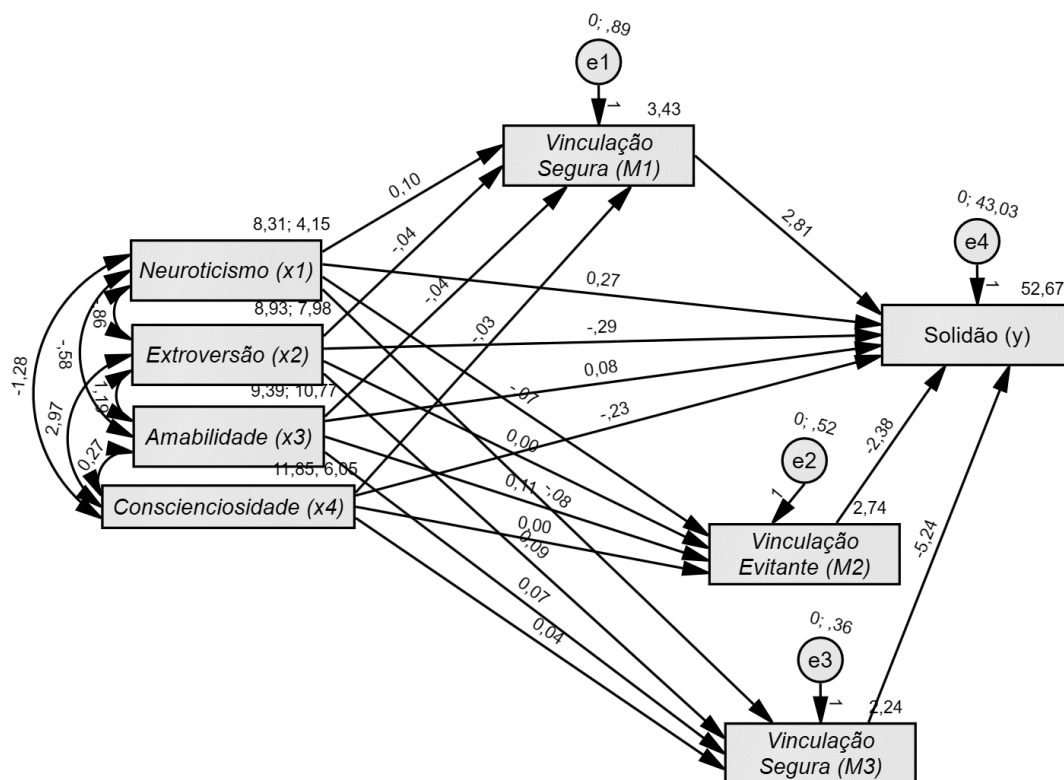


Nota.  $*p < .001$ ,  $**p < .05$

Foi realizada uma *path analysis* no AMOS de forma a examinar o efeito das variáveis mediadoras (vinculação ansiosa, evitante e segura) sobre a relação entre a personalidade (neuroticismo, extroversão, amabilidade e conscienciosidade) e a solidão. O modelo (Figura 10) não revelou índices de ajustamento satisfatórios,  $\chi^2(3) = 832.8$ ,  $p < .001$ ,  $\chi^2/gl = 277.6$  CFI = .87, RMSEA = .26, SRMR = 1.82, GIF = .93, AGFI = .16, TLI = 1.09. A eliminação de qualquer um dos mediadores não melhorou o ajustamento do modelo.

### Figura 10

*Path Model dos Efeitos da Vinculação na Relação entre a Personalidade e a Solidão*



### Testes de Diferenças

Antes de se proceder às análises estatísticas, foram testados os pressupostos para a utilização do teste *t* para duas amostras independentes. Assim, o teste de *Levene* testou o pressuposto para a homogeneidade das variâncias e pressupõe que existe independência das variâncias para as variáveis estudadas,  $p < .05$ , ou seja, as duas amostras não estão relacionadas, uma vez que os valores das dimensões das variáveis são independentes entre as mesmas, logo o pressuposto está verificado. Adicionalmente, recorrendo ao Teorema do Limite Central, como se têm duas grandes amostras ( $n_{\text{feminino}} = 326 > 30$ ,  $n_{\text{masculino}} = 45 > 30$ ;  $n_{\text{diagnóstico}} = 85 > 30$ ,  $n_{\text{sem diagnóstico}} = 258 > 30$ ;  $n_{\text{c/relação}} = 217 > 30$ ,  $n_{\text{s/relação}} = 154 > 30$ ;  $n_{\text{ativo}} = 340 > 30$ ;  $n_{\text{inativo}} = 31 > 30$ ) considera-se que as duas amostras são retiradas de populações normalmente distribuídas. Desta forma, pode efetuar-se o teste pretendido.

**Diferenças entre Sexos relativamente aos Traços de Personalidade.** A sexta hipótese de investigação (H6), afirma que existem diferenças entre os sexos relativamente aos traços de personalidade, com o sexo feminino a apresentar níveis mais elevados de neuroticismo (H6.1), amabilidade (H6.2), conscienciosidade (H6.3) e o sexo masculino a apresentar níveis mais elevados de extroversão (H6.4) e abertura à experiência (H6.5).

Constatam-se diferenças estatisticamente significativas entre os sexos relativamente ao neuroticismo,  $t_{(369)} = -2.158$ ,  $p < .05$ , em que os homens pontuam mais que as mulheres. Ainda, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos

relativamente à amabilidade,  $t_{(369)} = 2.641$ ,  $p < .05$ , em que as mulheres pontuam mais que os homens. Por fim, encontraram-se diferenças ao nível da conscienciosidade,  $t_{(369)} = 3.084$ ,  $p < .05$ , com as mulheres a pontuarem mais que os homens (Tabela 13).

**Tabela 13**

*Teste t de Student para Diferenças entre Sexos nos Traços de Personalidade*

	Feminino		Masculino		Significância estatística		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Neuroticismo	8.21	2.01	8.98	2.19	-2.367	369	<.05
Extroversão	8.87	2.78	9.36	3.14	-1.077	369	.28
Abertura à Experiência	9.50	3.59	9.76	3.35	-.446	369	.64
Amabilidade	9.55	3.29	8.27	3.01	2.641	369	<.05
Conscienciosidade	11.99	2.37	10.80	2.87	3.084	369	<.05

*Nota.* *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = t-test; *gl* = graus de liberdade; *p* = significância.

**Diferenças entre Sexos relativamente à Vinculação.** A sétima hipótese de investigação (H7), afirma que existem diferenças entre os sexos relativamente à vinculação, com o sexo feminino a apresentar níveis mais elevados de vinculação ansiosa; e o sexo masculino a apresentar níveis mais elevados de vinculação evitante (H7.1).

Como se observa na Tabela 14, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível da vinculação ansiosa,  $t_{(369)} = -2.072$ ,  $p < .05$ , sendo que os homens reportaram significativamente níveis mais elevados do que as mulheres. Também, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível da vinculação evitante,  $t_{(50.757)} = 2.340$ ,  $p < .05$ , com as mulheres a reportar significativamente níveis mais elevados que os homens.

**Tabela 14**

*Teste t de Student para Diferenças entre Sexos na Vinculação*

Vinculação	Feminino		Masculino		Significância estatística		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Ansiosa	3.14	1.00	3.47	0.98	-2.072	369	<.05
Evitante	3.33	0.78	2.95	1.07	2.340	50.757	<.05
Segura	3.43	0.74	3.26	0.82	1.373	369	.14

*Nota.* *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = t-test; *gl* = graus de liberdade; *p* = significância.

**Diferenças entre Sexos relativamente à Solidão.** A oitava hipótese de investigação (H8), afirma que existem diferenças entre os sexos relativamente à solidão, com o sexo masculino a apresentar níveis mais elevados.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível da solidão,  $t_{(369)} = -3.493$ ,  $p < .001$ , sendo que o sexo masculino ( $M = 38.44$ ,  $DP = 10.88$ ) reportara significativamente níveis mais elevados de solidão do que o feminino ( $M = 32.98$ ,  $DP = 9.68$ ).

**Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função de (não) possuir Diagnóstico Psiquiátrico.** A quinta questão de investigação (Q5), pretende compreender se existem diferenças relativamente aos traços de personalidade, à vinculação e à solidão em função de possuir ou não possuir diagnóstico psiquiátrico.

Para dar resposta à presente questão de investigação, foram eliminados os 28 participantes que continham *missing values*, de forma a evitar o enviesamento das respostas. Desta forma, o grupo que apresenta diagnóstico psiquiátrico é constituído por 85 participantes (22.9%) enquanto o grupo que não apresenta diagnóstico psiquiátrico é constituído por 258 participantes (69.5%).

Ao nível dos traços de personalidade, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos relativamente ao neuroticismo,  $t_{(341)} = -2.860$ ,  $p < .05$ , sendo que o grupo com diagnóstico psiquiátrico reporta significativamente níveis mais elevados. Ainda, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos relativamente à extroversão,  $t_{(341)} = 2.360$ ,  $p < .05$ , sendo que o grupo sem diagnóstico psiquiátrico reporta significativamente níveis mais elevados.

Ao nível da vinculação, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas relativamente à vinculação ansiosa,  $t_{(341)} = 4.765$ ,  $p < .001$ , sendo que o grupo com diagnóstico psiquiátrico reporta significativamente níveis mais elevados. Também, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas relativamente à vinculação segura,  $t_{(341)} = 2.462$ ,  $p < .05$ , sendo que o grupo sem diagnóstico psiquiátrico reporta significativamente níveis mais elevados. Ainda, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas relativamente à vinculação evitante,  $t_{(341)} = 2.397$ ,  $p < .05$ , sendo que o grupo sem diagnóstico psiquiátrico reporta significativamente níveis mais elevados.

Ao nível da solidão, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas,  $t_{(341)} = -4.469$ ,  $p < .001$ , com o grupo com diagnóstico psiquiátrico a reportar significativamente níveis mais elevados (Tabela 15).

### **Tabela 15**

*Teste t de Student para Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, Vinculação e Solidão em função de (não) possuir Diagnóstico Psiquiátrico*

	C/Diagnóstico		S/Diagnóstico		Significância estatística		
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
<b>Personalidade</b>							
Neuroticismo	8.84	1.97	8.12	2.02	-2.860	341	<.05
Extroversão	8.21	3.13	9.03	2.67	2.360	341	<.05
Amabilidade	9.47	3.37	9.37	3.25	-.240	341	.41
Conscienciosidade	11.69	2.69	11.79	2.43	.322	341	.37
<b>Vinculação</b>							
Ansiosa	3.63	0.92	3.06	0.98	4.765	341	<.001
Segura	3.21	0.67	3.44	0.74	2.462	341	<.05
Evitante	3.10	0.77	3.34	0.83	2.397	341	<.05
<b>Solidão</b>							
	38.04	9.16	32.66	9.77	-4.469	341	<.001

*Nota.* C/Diagnóstico = com Diagnóstico; S/Diagnóstico = sem Diagnóstico; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = t-test; *gl* = graus de liberdade; *p* = significância.

**Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função do Estado Civil.** A sexta questão de investigação (Q6) procura explorar se existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função do estado civil. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos grupos relativamente às variáveis em estudo.

**Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função de (não) estar numa Relação Amorosa.** A sétima questão de investigação (Q7), pretende compreender se existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função de estar ou não estar numa relação amorosa.

Ao nível dos traços de personalidade, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos relativamente ao neuroticismo,  $t_{(369)} = -1.954$ ,  $p < .05$ , com o grupo que não se encontra numa relação amorosa a reportar significativamente níveis mais elevados de neuroticismo, do que o grupo que se encontra numa relação amorosa. Também, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos relativamente à extroversão,  $t_{(369)} = 2.065$ ,  $p < .05$ , sendo que o grupo que se encontra numa relação amorosa reporta significativamente níveis mais elevados do que o grupo que não se encontra numa relação amorosa. Ainda, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos relativamente à conscienciosidade,  $t_{(369)} = 2.178$ ,  $p < .05$ , com o grupo que se encontra numa relação amorosa a reportar significativamente níveis mais elevados do que o grupo que não se encontra numa relação amorosa.

Ao nível da vinculação, encontram-se diferenças estatisticamente significativas relativamente à vinculação ansiosa,  $t_{(369)} = -2.990$ ,  $p < .001$ , com o grupo que não se encontra numa relação amorosa a reportar significativamente níveis mais elevados do que grupo que se

encontra numa relação amorosa. Foram, também, encontradas diferenças estatisticamente significativas relativamente à vinculação evitante,  $t_{(369)} = 3.130$ ,  $p < .001$ , com o grupo que se encontra numa relação amorosa a reportar significativamente níveis mais elevados do que o grupo que não se encontra numa relação amorosa. Ainda, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas relativamente à vinculação segura,  $t_{(369)} = 2.477$ ,  $p < .05$ , com o grupo que se encontra numa relação amorosa, a reportar significativamente níveis mais elevados do que o grupo que não se encontra numa relação amorosa.

Ao nível da solidão, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas,  $t_{(369)} = -2.493$ ,  $p < .05$ , sendo que o grupo que não se encontra numa relação amorosa apresenta níveis mais elevados do que o grupo que se encontra numa relação amorosa (ver Tabela 16).

**Tabela 16**

*Teste t de Student para Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, Vinculação e Solidão em função de (não) estar numa Relação Amorosa*

	C/Relação		S/Relação		Significância estatística		
	M	DP	M	DP	t	gl	p
<b>Personalidade</b>							
Neuroticismo	8.13	1.94	8.55	2.15	-1.954	369	<.05
Extroversão	9.18	2.75	8.57	2.91	2.065	369	<.05
Abertura à Experiência	9.51	3.56	9.56	3.57	-.142		.44
Amabilidade	9.48	3.19	9.26	3.43	.647	369	.27
Conscienciosidade	12.08	2.44	11.52	2.47	2.178	369	<.05
<b>Vinculação</b>							
Ansiosa	3.05	1.01	3.36	0.97	-2.990	369	<.001
Segura	3.40	0.82	3.13	0.83	2.477	369	<.05
Evitante	3.49	0.75	3.30	0.74	3.130	369	<.001
<b>Solidão</b>	32.57	9.63	35.17	10.29	-2.493	369	<.05

*Nota.* C/Relação = com Relação Amorosa; S/Relação = sem Relação Amorosa; M = Média; DP = Desvio Padrão; t = t-test; gl = graus de liberdade; p = significância.

**Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, Vinculação e Solidão em função das Habilitações Académicas.** A oitava questão de investigação (Q8), objetiva compreender se existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função das habilitações académicas.

Antes de se proceder à análise estatística, foram testados os pressupostos para a utilização do teste *one-way* ANOVA. Uma vez que os traços de personalidade, a vinculação e a solidão são variáveis quantitativas (dependentes) e as habilitações académicas são uma variável qualitativa ordinal (independente) que define seis grupos independentes, aplica-se o

teste *one-way* ANOVA. Para o pressuposto da homogeneidade das variâncias, o teste de *Levene* pressupõe variâncias semelhantes para todas as variáveis ( $p > .05$ ; entre .08 e .42). Para a distribuição normal da amostra, recorre-se ao Teorema do Limite Central, para os participantes com o 12.º ano ( $168 > 30$ ), com licenciatura ( $109 > 30$ ) e mestrado ( $77 > 30$ ). Para os participantes com o 9.º ano ( $n = 3$ ), pós-graduação ( $n = 11$ ) e doutoramento ( $n = 3$ ), recorreu-se ao teste *Shapiro-Wilk*, tendo-se verificado o pressuposto para a pós-graduação,  $p$  entre .54 e .44, e para o doutoramento,  $p$  entre .73 e .54. Considera-se que as quatro amostras são retiradas de populações normalmente distribuídas, sendo excluído o 9.º ano. Desta forma, pode efetuar-se o teste pretendido.

Ao nível dos traços de personalidade, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na amabilidade,  $F_{(5; 365)} = 3.507$ ,  $p < .05$ , sendo as pontuações médias mais elevadas no mestrado.

Ao nível da vinculação, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na vinculação ansiosa,  $F_{(5; 365)} = 3.289$ ,  $p < .05$ , com as pontuações médias mais elevadas no ensino secundário. Também, se encontraram diferenças estatisticamente significativas na vinculação evitante,  $F_{(5; 365)} = 4.737$ ,  $p < .001$ , sendo as pontuações médias mais elevadas no mestrado.

Ao nível da solidão encontraram-se diferenças estatisticamente significativas,  $F_{(5; 365)} = 3.641$ ,  $p < .05$ , sendo que as pontuações médias mais elevadas no doutoramento (ver Tabela 17).

**Tabela 17**

*One-Way ANOVA para Diferenças entre os Traços de Personalidade, Vinculação e Solidão em função das Habilitações Académicas*

	Secun.	Lic.	Mest.	PG	Dout.	ANOVA	
	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Personalidade</b>							
Neuroticismo	8.53 (2.31)	8.19 (2.17)	8.03 (2.17)	7.91 (1.87)	8.67 (3.22)	.863	.51
Extroversão	9.04 (3.03)	8.70 (2.96)	8.86 (2.19)	9.27 (2.72)	10.33 (2.52)	.534	.75
Abertura à Experiência	9.20 (3.75)	10.00 (3.21)	9.45 (3.48)	11.09 (3.56)	9.33 (4.93)	1.266	.28
Amabilidade	8.94 (3.23)	9.08 (3.33)	10.65 (3.882)	10.45 (3.88)	8.67 (0.58)	3.507	<.05
Conscienciosidade	11.52 (2.38)	11.88 (2.75)	12.38 (2.20)	12.82 (1.17)	13.00 (3.61)	1.884	.10
<b>Vinculação</b>							
Ansiosa	3.34	3.20	2.81	3.03	3.18	3.289	<.05

	(0.95)	(1.06)	(0.92)	(1.04)	(1.00)		
Segura	3.16	3.33	3.55	3.51	2.00	1.986	.08
	(0.80)	(0.93)	(0.67)	(0.73)	(0.35)		
Evitante	3.32	3.38	3.73	3.60	3.25	4.737	<.001
	(0.74)	(0.83)	(0.38)	(0.66)	(1.09)		
<b>Solidão</b>	34.52	33.96	30.64	31.73	47.67	3.641	<.05
	(9.42)	(10.75)	(9.37)	(8.71)	(8.08)		

*Nota.* Secun. = Ensino Secundário; Lic. = Licenciatura; Mest. = Mestrado; PG = Pós-Graduação, Dout. = Doutorado; M = Média; DP = Desvio-padrão; F = Variância.

**Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função da Situação Profissional Atual.** A nona questão de investigação (Q9), pretende compreender se existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função da situação profissional atual.

Foram apenas encontradas diferenças estatisticamente significativas relativamente à extroversão,  $t_{(369)} = 2.053$ ,  $p < .05$ , com o grupo ativo a reportar níveis significativamente mais elevados do que o grupo inativo (ver Tabela 18).

**Tabela 18**

*Teste t de Student para Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, Vinculação e Solidão em função da Situação Profissional Atual*

	Ativo		Inativo		Significância estatística		
	M	DP	M	DP	t	gl	p
<b>Personalidade</b>							
Neuroticismo	8.34	2.06	8.00	1.81	.876	369	.19
Extroversão	9.02	2.84	7.94	2.61	2.053	369	<.05
Abertura à Experiência	9.56	3.46	9.23	4.54	.503	369	.31
Amabilidade	9.38	3.27	9.55	3.47	-.279	369	.39
Conscienciosidade	11.83	2.45	12.10	2.60	-.585	369	.28
<b>Vinculação</b>							
Ansiosa	3.19	1.01	3.09	0.10	-2.990	369	.07
Segura	3.42	0.75	3.31	0.80	.746	369	.22
Evitante	3.27	0.84	3.48	0.69	1.388	369	.08
<b>Solidão</b>	33.63	9.98	33.84	10.08	-.112	369	.46

*Nota.* Ativo = estudante, trabalhador-estudante, trabalhador; Inativo = desempregado, baixa médica; invalidez; M = Média; DP = Desvio Padrão; t = t-test; gl = graus de liberdade; p = significância.

**Diferenças relativamente aos Traços de Personalidade, à Vinculação e à Solidão em função da Região de Residência.** A décima questão de investigação (Q10), pretende compreender se existem diferenças significativas nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão em função da região de residência.

Antes de se proceder à análise estatística, foram testados os pressupostos para a utilização da ANOVA. A variável Distrito de Residência foi agrupada em termos de Norte ( $n = 246$ ), Centro ( $n = 105$ ), Sul ( $n = 17$ ) e Ilhas ( $n = 3$ ). Uma vez que os traços de personalidade, a vinculação e a solidão são variáveis quantitativas (dependentes) e a Região de Residência é uma variável qualitativa nominal (independente) que define seis grupos independentes, aplica-se o teste *one-way* ANOVA. Para o pressuposto da homogeneidade das variâncias para todas as variáveis ( $p > .05$ ; entre .13 e .80). Para a distribuição normal da amostra, recorre-se ao Teorema do Limite Central, para os participantes do Norte ( $n = 246 > 30$ ) e do Centro ( $n = 105 > 30$ ). Devido à amostra de pequena dimensão, recorreu-se ao teste *Shapiro-Wilk* para os participantes do Sul,  $p$  entre .37 e .86, e das Ilhas,  $p$  entre .25 e .95. Considera-se que as quatro amostras são retiradas de populações normalmente distribuídas. Desta forma, pode efetuar-se o teste pretendido.

Foram apenas encontradas diferenças estatisticamente significativas relativamente à extroversão,  $t_{(363)} = 5.200$ ,  $p < .05$ , sendo as pontuações médias mais elevadas nas Ilhas ( $M = 10.00$ ,  $DP = 2.646$ ) e as mais baixas no Sul ( $M = 7.41$ ,  $DP = 2.716$ ).

### Discussão

A solidão, entendida como um sentimento de angústia que acompanha a discrepância percebida entre as relações sociais reais e as desejadas (Asghar & Iqbal, 2019), constitui-se como um fenómeno significativo na vida dos adultos emergentes (Kirwan et al., 2024; Lim et al., 2020). Este período desenvolvimental é marcado pela transição entre a adolescência e a idade adulta, a que estão subjacentes desafios como a solidificação da identidade, a exploração e estabelecimento de carreira(s) e a construção de relacionamentos e redes interpessoais, que podem culminar e/ou acentuar o isolamento (Arnett, 2000, 2007). Nos adultos emergentes, a solidão pode manifestar-se de formas particularmente intensas e multifacetadas, e refletir mudanças significativas na vida social e emocional (Tanaka et al., 2024). Os estudos têm sido congruentes ao demonstrar que a solidão, nesta fase do desenvolvimento, é também influenciada por variáveis individuais como os traços de personalidade (Rokach & Neto, 2005) e os padrões vinculativos (Erozkan, 2011; Helm et al., 2020; Pakdaman et al., 2016). Os traços de personalidade, particularmente o neuroticismo, associam-se à predisposição para experienciar a solidão de forma exacerbada dada a tendência para vivenciar estados emocionais negativos, maior reatividade emocional, assim como para ver o mundo e a si próprio de forma negativa (Buecker et al., 2020; Cunha et al., 2016; Sevilla, 2021). De igual forma, os estilos de vinculação, formados na infância e influenciados pela forma como os adultos emergentes percebem e se relacionam com o seu contexto e com

os outros (Matos & Costa, 1996), desempenham um papel crucial na solidão (Erozkan, 2011; Helm et al., 2020; Pakdaman et al., 2016; Winnicott, 1967). Neste sentido, estilos de vinculação inseguros, como a vinculação ansiosa e evitante, dificultam frequentemente o estabelecimento de conexões interpessoais satisfatórias (Hazan & Shaver, 1987) e podem, em consequência, levar ao agravamento da solidão (Vowels et al., 2023). Posto isto, a interação entre os traços de personalidade e a vinculação parece contribuir para a compreensão dos fatores que moldam a experiência da solidão nesta faixa etária.

As investigações anteriores que se debruçaram sobre as variáveis em estudo, parecem tê-las explorado de forma bipartida. No entanto, com o intuito de oferecer uma visão mais completa dos fatores que influenciam a solidão nos adultos emergentes, remeteram-se as três variáveis para estudo. Por conseguinte, a presente investigação pretendeu, fundamentalmente, explorar o papel dos traços de personalidade e da vinculação na solidão, numa amostra de 371 adultos emergentes portugueses. Formularam-se objetivos específicos que delinearão o estudo e permitiram a elaboração de hipóteses e questões de investigação, e que serão seguidamente descritos. Assim, tendo por base os resultados obtidos através de uma amostra de teor não probabilístico, podem-se aferir várias conclusões.

O **primeiro objetivo** pretendia descrever e caracterizar os traços de personalidade, a vinculação e a solidão na amostra em estudo. Percebe-se que, ao nível dos traços de personalidade, tidos como pontes de corte os valores médios teóricos da validação portuguesa (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006), os participantes parecem encontrar-se acima da média normativa nas dimensões do neuroticismo e da conscienciosidade. Ainda, tendo em conta as pontuações mínimas e máximas, a conscienciosidade parece ser o traço de personalidade mais marcado nesta amostra, o que significa que os participantes do presente estudo são sobretudo diligentes, ambiciosos, responsáveis e organizados (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Ocorre que o período desenvolvimental em que se encontra a amostra em estudo, a adultez emergente, caracteriza-se pela instabilidade em todas as áreas da vida que advém, sobretudo, da estruturação da identidade, da reformulação do plano de vida e da tentativa de independência financeira (Arnett, 2000). Neste sentido, frequentemente, os adultos emergentes transcorrem uma série de transições e adversidades (e.g., ao nível profissional e da identidade) que os deixam vulneráveis e que pode contribuir para elevados níveis de neuroticismo e até, culminar em perturbações mentais como a depressão e a ansiedade (Aldinger et al., 2014; Prince et al., 2021; Reed-Fitzke, 2020). Ademais, estudos realizados no período pós-pandémico têm vindo a demonstrar que indivíduos com idade inferior a 30 anos experienciaram um aumento significativo nos níveis de neuroticismo (Sutin et al., 2022). Por

sua vez, a elevação na conscienciosidade pode ser explicada pelas expectativas e pressão social (e.g., ter sucesso na carreira) que despoletam traços como a autodisciplina, ambição e luta pelos objetivos característicos deste traço de personalidade (De Vries et al., 2021). Ainda, tendo em conta a idade média da presente amostra ( $M = 22.21$ ), sendo que a maioria completou o ensino secundário e encontra-se, provavelmente, no ensino superior, vários estudos têm vindo a demonstrar que um dos eventos críticos nesta fase desenvolvimental é a transição para o mundo universitário (De Vries et al., 2021; Matos & Costa, 1996). De facto, os adultos emergentes tendem a experienciar um aumento da conscienciosidade e neuroticismo (De Vries et al., 2021). Este padrão é chamado de *princípio da maturidade* do desenvolvimento da personalidade, expandindo-se ao nível transcultural (Roberts et al., 2006). Este princípio sugere que, à medida que a idade aumenta, sobretudo com o assumir das responsabilidades adultas (e.g., carreira e relacionamentos), os indivíduos tendem a desenvolver traços de personalidade que são socialmente desejáveis e vistos como adaptativos (Roberts et al., 2006). Seguindo esta linha de pensamento, os resultados do presente estudo indicaram que os adultos emergentes apresentaram baixos níveis de extroversão, abertura à experiência e amabilidade. Apesar de serem inesperados, estes resultados podem ser explicados à luz da literatura. A extroversão refere-se à tendência de experimentar estados emocionais positivos e ter uma visão de si e do mundo positiva (Cunha et al., 2016), assim, os participantes do presente estudo parecem ser mais introvertidos, retraídos, tímidos e de envolvimento social reduzido (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). A instabilidade, as inúmeras transições e os stressores característicos desta fase (e.g., stress académico) podem levar ao aumento na introversão, uma vez que os indivíduos tendem a concentrar-se no seu mundo interno de forma a lidar com as mudanças (Arnett, 2000). Adicionalmente, sendo este um período de estruturação da identidade, existe maior propensão para a introspeção (Erikson, 1968), o que conseqüentemente, pode resultar em níveis mais baixos de extroversão. Relativamente à abertura à experiência, esta é característica de indivíduos criativos, flexíveis e intelectualmente curiosos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003), pelo que os participantes do presente estudo parecem ser mais realistas, socialmente conservadores, menos recetivos a mudanças, cognitivamente rígidos e pouco criativos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003; Sevilla, 2021), o que pode, por exemplo, limitar a exploração identitária e profissional. Assim, a baixa abertura à experiência durante a adultez emergente pode apresentar vários desafios, dados os requisitos adaptativos desta fase de transição. A abertura a novas experiências é crucial para a adultez emergente ser uma transição desenvolvimental bem sucedida (Arnett, 2007). Os estudos têm vindo a

demonstrar que os indivíduos com níveis elevados de abertura à experiência tendem a explorar mais opções de carreira e a adaptar-se eficazmente a mudanças no mercado de trabalho (Roberts et al., 2003, 2004), e a possuírem maiores níveis de bem-estar psicológico, enquanto a baixa abertura à experiência parece relacionar-se com maior ansiedade e vulnerabilidade ao stress (McCrae & Costa, 1997). No entanto, este traço de personalidade tende a atingir o seu pico no final da adolescência e a diminuir durante a adultez, justificado pelo assumir das responsabilidades decorrentes da idade (Sevilla, 2021; Steinberg et al., 2008). No que diz respeito à amabilidade, esta é indicativa de indivíduos cooperativos, confiáveis, empáticos, amáveis e simpáticos (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003); contudo, no sentido oposto, pontuações mais baixas indicam indivíduos caracterizados pela hostilidade, pouca sensibilidade, egocentricidade e competição (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Os baixos níveis de amabilidade no presente estudo podem ser compreendidos considerando que a adultez emergente pode envolver um forte destaque na competição académica e profissional, e reduzir a amabilidade em prol do alcance das metas pessoais (Roberts et al., 2006).

No que concerne a vinculação, constata-se que os participantes se encontram acima da média normativa ao nível da vinculação ansiosa e evitante, e abaixo da média normativa para vinculação segura. Estes resultados podem ser explicados pela influência dos modelos internos, construídos através dos padrões e histórias de vinculação na infância, pelos quais percebem e interagem com as pessoas significativas do seu contexto e que tendem a permanecer estáveis ao longo do ciclo vital (Yáñez et al., 2001). Com isto em mente, é provável que os participantes do presente estudo, cujos modelos internos são fundamentados na vinculação insegura, quer ansiosa, ou seja, indivíduos que anseiam por proximidade emocional mas que duvidam frequentemente do amor e da disponibilidade dos outros (Hazan & Shaver, 1987), quer evitante, isto é, indivíduos que tendem a ser cautelosos em relação à proximidade emocional e evitam a expressividade emocional, mantendo-se distantes nos seus relacionamentos (Hazan & Shaver, 1987), tenham tido experiências de vinculação insegura com os cuidadores principais na infância (Bowlby, 1973) e carreguem esses padrões para a idade adulta por não terem experienciado contextos relacionais propícios ao desenvolvimento de uma vinculação segura (Jones et al., 2018), resultando em maiores níveis de vinculação ansiosa e evitante. Concomitantemente, a adultez emergente caracteriza-se pela procura de autonomia e independência, o que pode resultar numa atitude ansiosa e evitante relativamente à intimidade emocional e dependência dos outros (Arnett, 2000, 2024).

Em termos de solidão, os valores obtidos vão ao encontro da média normativa portuguesa (Neto, 1989). Considerando as pontuações mínimas e máximas possíveis, os participantes parecem apresentar um índice moderado de solidão. Este resultado para além de expectável é congruente ao referido na literatura, uma vez que a sua prevalência se incide nos adultos emergentes (Kirwan et al., 2024; Lim et al., 2020). Considerando os fatores explicativos acerca da prevalência da solidão nesta faixa etária, a literatura aponta para a quantidade de transições desenvolvimentais, muitas vezes indutoras de instabilidade e sofrimento emocional (Umberson & Montez, 2010; Yun et al., 2023). Adicionalmente, aponta-se para a utilização problemática da internet e das redes sociais, sobretudo após a pandemia por COVID-19, que surge quer como forma de se conectarem socialmente, bem como uma estratégia de *coping* para lidar com a angústia associada à experiência de solidão durante e após este período (Yavich et al., 2019) e onde muitas vezes procuram ajuda para os seus problemas de saúde mental (Koinig, 2022). De forma congruente, a diminuição da frequência da comunicação, sobretudo fora do online, tem vindo a correlacionar-se com o aumento significativo da solidão nos adultos emergentes (Tanaka et al., 2024). Outro fator explicativo parece assentar no fenómeno *fear of missing out* (Hunt et al., 2018), reforçado pela utilização excessiva das redes sociais (Primack et al., 2017) e que instiga, por um lado, a comparação social das suas vidas com outras idealizadas e que pode levar a sentimentos de exclusão e inadequação (Przybylski et al., 2013) e, por outro lado, a preocupação contínua com a perda de experiências, pode levar a que se sintam desconectados ou isolados dos seus grupos sociais (Baker et al., 2016) e, conseqüentemente, aumentar o sentimento de solidão (Baker et al., 2016; Przybylski et al., 2013). Não obstante, a falta de apoio social percebida tem vindo a correlacionar-se significativamente com a solidão nesta faixa etária (Lee & Goldstein, 2015; McKenna-Plumley et al., 2023).

O **segundo objetivo** intencionou explorar a associação entre os traços de personalidade e a solidão. As análises de correlação apontam, tal como expectável, que a extroversão (H1), a amabilidade (H1.2) e a conscienciosidade (H1.3) estão negativamente associadas com a solidão na adulez emergente, pelo que as hipóteses são corroboradas. Em sentido elucidativo e à luz da literatura, estes resultados parecem fazer sentido uma vez que vão ao encontro das observações prévias (Atak, 2009; Buecker et al., 2020; Mund & Neyer, 2020; Yu et al., 2021), que sugerem que indivíduos extrovertidos são mais propensos a envolver-se, manter e apreciar interações sociais bem como, a prestar atenção a estímulos sociais positivos (e.g., risos), o que pode proporcionar maior suporte social, real ou percebido e, conseqüentemente, reduzir a solidão (Abdellaoui et al., 2019; Costa & McCrae, 1980,

1992). Similarmente, indivíduos amáveis têm tendência a ser cooperativos e confiáveis, o que facilita a formação e a manutenção de vínculos positivos a nível interpessoal (Buecker et al., 2020; Nikitin & Freund, 2015). Esta, torna o indivíduo mais propenso a também confiar nos outros o que tende a promover a proximidade emocional e, assim, reduzir ou evitar a solidão (Nettle, 2006). A associação negativa entre a conscienciosidade e a solidão pode ser entendida pela evidente tendência que indivíduos com este traço de personalidade têm em manter compromissos (McCrae & Costa, 2003) e investir em relações estáveis (Sevilla, 2021). Indivíduos conscienciosos, via de regra, desvelam-se em manter vínculos positivos e são percebidos como confiáveis, o que favorece o apoio social (McCrae & Costa, 2003; Yu et al., 2021). Sabe-se que o suporte social percebido, ou melhor, a sua ausência, é um dos fatores de risco mais robustos para o desenvolvimento da solidão (Kirwan et al., 2024). Estes resultados parecem sugerir que indivíduos com estes traços de personalidade estão menos propensos a experienciar a solidão, pois funcionam como recursos psicológicos e/ou fatores protetores que favorecem a construção de redes interpessoais robustas e satisfatórias, desempenhando um papel crucial, quer na adaptação socioemocional desta fase transitória, quer na prevenção do isolamento social (Buecker et al., 2020; Everik et al., 2023; Mund & Neyer, 2020; Swickert et al., 2010; Yu et al., 2021).

Contudo, não foi encontrada uma associação significativa entre a abertura à experiência e a solidão (H1.1), como esperado. Também Teppers e colaboradores (2013) chegaram a esta observação. Com base na conceptualização teórica deste traço de personalidade proposta por Costa e McCrae (1980, 1992), as suas características parecem menos relevantes para a solidão (Everik et al., 2023). Isto é, com uma natureza intrapsíquica e mais associadas a interesses criativos e intelectuais (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003; Nettle, 2006), do que propriamente sociais. Desta forma, parece existir uma tendência ténue para indivíduos com este traço de personalidade procurarem situações que possam incluir novas interações sociais, ou seja, tendem a encontrar satisfação em atividades solitárias e introspetivas, o que se traduz em maior autossuficiência emocional, podendo agir como protetora contra a solidão mesmo quando estão fisicamente sozinhos; logo torna-se razoável e aceitável a abertura à experiência não se correlacionar significativamente com a solidão (Buecker et al., 2020; McCrae & Sutin, 2009; Wilt & Revelle, 2019).

Além disso, a extroversão, a amabilidade e a conscienciosidade mostraram-se preditores negativos da solidão (H2), confirmando-se a hipótese. Teoricamente, estes resultados eram expectáveis, visto que a personalidade se tem mostrado um preditor significativo da solidão (Freilich et al., 2022). Atak (2009), verificou numa amostra na mesma

faixa etária, que estes traços de personalidade predizem a solidão. Tal como supramencionado, indivíduos extrovertidos, amáveis e conscienciosos são propensos a procurar e envolver-se em atividades sociais, a cultivar relacionamentos positivos e satisfatórios, a ter redes sociais estáveis e a comprometer-se em comportamentos que promovem a conexão social, o que pode ser um fator protetor face aos sentimentos de solidão (Buecker et al., 2020; Nikitin & Freund, 2015; Yu et al., 2021). Empiricamente, num estudo longitudinal levado a cabo por Tapia-Munoz e colaboradores (2023) foi encontrado que a elevada extroversão se associou a menores níveis de solidão oito anos mais tarde, o que pode sugerir que a disposição para o envolvimento e a manutenção da sociabilidade são protetores contra a solidão. Também indivíduos com baixa amabilidade e conscienciosidade relataram maior solidão cinco anos mais tarde, sugerindo que poucos contactos sociais e a redução dos mesmos ao longo do tempo previram a solidão, sendo que isto se deve à menor capacidade para estabelecer e manter relações e interações sociais (Ormstad et al., 2020). Assim sendo, a personalidade parece afetar a emocionalidade dos indivíduos, e gerar sentimentos de solidão que podem ser independentes de interações sociais reais (Ormstad et al., 2020).

Não obstante, o **terceiro objetivo** propôs-se a explorar a associação entre a vinculação e a solidão. Inesperadamente, não se observou uma correlação positiva entre a vinculação evitante e a solidão, pelo que a hipótese (H3) é infirmada. Pelo contrário, os resultados indicam uma correlação negativa entre as variáveis, o que pode ser explicado pela independência emocional característica dos indivíduos com um modelo interno de vinculação evitante (Hazan & Shaver, 1987). Sabe-se que os indivíduos com este modelo interno, são suscetíveis à solidão uma vez que tendem a evitar a intimidade, a valorizar fortemente a autossuficiência e a independência, a preferir atividades solitárias e sentir-se confortáveis sozinhos pelo que, podem perceber e experimentar a solidão como algo normativo (Helm et al., 2020; Shaver & Mikulincer, 2002).

Foi encontrada uma correlação negativa entre a vinculação segura e a solidão, o que permitiu corroborar a hipótese (H3.1). Estes resultados reproduzem as observações de vários estudos, pelo que esta associação é bem fundamentada teórica e empiricamente (e.g., Bastos & Costa, 2005; Bernardon et al., 2011; Golchha & Raj, 2024; Suri et al., 2019). Neste sentido, pode ser explicada por vários mecanismos subjacentes, por exemplo, indivíduos com vinculação segura tendem a possuir melhores competências sociais, isto é, eficácia na comunicação, resolução de conflitos e na expressão de emoções, o que facilita a formação e manutenção de relacionamentos satisfatórios e consequente rede de apoio social mais robusta, o que pode atenuar ou evitar a solidão, uma vez que procuram e recebem mais apoio da

família e dos pares (Bowlby, 1973; Ditommaso et al., 2003). Uma vinculação segura está associada a uma autoestima mais elevada e maior regulação e resiliência emocional (Bender & Ingram, 2018; Quintana et al., 2023), características que podem permitir que os indivíduos lidem eficazmente com situações de rejeição e/ou isolamento e reduzir o impacto da solidão (Pakdaman et al., 2016; Shaver & Mikulincer, 2002). Portanto, um padrão de vinculação segura constitui-se como um fator protetor face à solidão, na adultez emergente.

Seguidamente, **o quarto objetivo** procurou explorar a associação entre os traços de personalidade, a vinculação e a solidão. Nesta lógica, os resultados indicam uma correlação positiva entre o neuroticismo, a vinculação ansiosa e a solidão (H4). Também, foi encontrado que o neuroticismo e a vinculação ansiosa predizem a solidão na adultez emergente (H5). Assim, são corroboradas as hipóteses mencionadas. Apesar de a relação entre as três variáveis não parecer estar documentada na literatura científica, estas observações replicam-se, a pares, em vários estudos (e.g., Atak 2009; Buecker et al., 2020; Erevik et al., 2023; Ikizer et al., 2022; Li et al., 2023; So & Fiori, 2022). Por exemplo, tanto Matthews e colaboradores (2023) como Helm e colaboradores (2020), sustentam uma correlação positiva entre o neuroticismo e a solidão. Nesta sequência, Borawski e colaboradores (2022) e Pakdaman e colaboradores (2016) afirmam uma correlação positiva entre a vinculação ansiosa e a solidão. Em termos de integração teórica, a interação entre o neuroticismo e a vinculação ansiosa parece oferecer uma compreensão mais completa da experiência de solidão nos adultos emergentes. Tanto o neuroticismo como a vinculação ansiosa resultam em estratégias de *coping* desadaptativas (e.g., hipervigilância, utilização excessiva da tecnologia; Gunthert et al., 1999; Mikulincer & Orbach, 1995), o que na prática dificulta a percepção, compreensão e regulação emocional no decurso das interações sociais, aumentando o risco de solidão (Mikulincer & Shaver, 2013; Mikulincer et al., 2003). Isto posto, o neuroticismo e a vinculação ansiosa parecem contribuir significativamente para a experiência da solidão na adultez emergente. Assim, indivíduos que apresentam elevados níveis de neuroticismo e um estilo de vinculação ansioso parecem ser particularmente vulneráveis à solidão devido à combinação de uma predisposição aumentada a experimentar emoções negativas intensas (Cunha et al., 2016; Sevilla, 2021) e uma hipervigilância em relação aos sinais de rejeição ou abandono (Hazan & Shaver, 1987). De certa forma, indivíduos com elevados níveis de neuroticismo apresentam tendência a estabelecer relações de vinculação ansiosas (Silveira, 2020), dado que o neuroticismo e este estilo de vinculação se associam, sobretudo no que diz respeito às facetas da depressão, da ansiedade e da vulnerabilidade (Nofle & Shaver, 2006). Este traço de personalidade pode intensificar este padrão vincutivo ao amplificar o medo de abandono e a necessidade de

validação constante o que, por sua vez, pode alimentar a solidão. Estes resultados também podem ser explicados por processos emocionais e cognitivos subjacentes. O neuroticismo associa-se a maior reatividade emocional, tendência para experienciar estados afetivos negativos e uma visão pessimista da realidade (Costa & McCrae, 1992; Cunha et al., 2016; McCrae & Costa, 2003). Conseqüentemente, a predisposição à ruminação mental e ao foco excessivo nas emoções negativas, leva a que os indivíduos apresentem maior dificuldade em encontrar-se satisfeitos com as suas áreas da vida, incluindo as emocionais e, assim, favorecer a solidão (Atak, 2009). A vinculação ansiosa, por sua vez, associa-se a padrões de pensamento caracterizados pelo medo do abandono, insegurança e hipervigilância que podem gerar insatisfação com os vínculos afetivos, independentemente da realidade social externa (Gillath et al., 2016). Ou seja, mesmo em contextos estáveis, os indivíduos detêm a percepção de que não são suficientemente amados e valorizados, o que pode mitigar sentimentos de solidão (Gillath et al., 2016). Isto ocorre porque a experiência ou percepção de solidão pode provir de processos internos e, não necessariamente de interações sociais (Gillath et al., 2016).

Ademais, o neuroticismo (Chen et al., 2023; Yang et al., 2020) e os estilos de vinculação inseguros (Cervera-Solís et al., 2022; Mikulincer & Shaver, 2019) constituem-se como fatores de risco para dificuldades ao nível da regulação emocional. Sendo assim, as observações do presente estudo reforçam que o neuroticismo e a vinculação ansiosa podem predispor os indivíduos a estados de solidão na adultez emergente devido à interação entre a vulnerabilidade emocional, os padrões cognitivos disfuncionais, a insegurança relacional e a percepção enviesada das interações sociais. Também predis põem os indivíduos a interpretar as suas experiências sociais de maneira negativa, e amplificam a percepção de isolamento e desconexão emocional (Costa & McCrae, 1992; Cunha et al., 2016; Hazan & Shaver, 1987; McCrae & Costa, 2003), características comuns à solidão. Na adultez emergente, uma fase marcada por mudanças significativas na vida pessoal e social, esses fatores tornam-se ainda mais críticos, uma vez que a transição para a independência pode exacerbar vulnerabilidades emocionais já presentes (Bastos & Costa, 2005). Sendo assim, estes dois construtos também se constituem como fatores predisponentes para um vasto leque psicopatológico tal como perturbações ansiosas, depressivas, alimentares, uso de substâncias e da personalidade (APA, 2023; Mikulincer & Shaver, 2012; Trucharte et al., 2022; Widiger & Oltmanns, 2017).

Relativamente aos resultados de regressão obtidos, estudos longitudinais indicam que tanto o neuroticismo quanto a vinculação ansiosa na adolescência podem prever níveis mais elevados de solidão na adultez emergente e ao longo do tempo (Hazan & Shaver, 1987; Mund & Neyer, 2016). Ainda sob esta ótica, a teoria da vinculação proposta por Bowlby (1973) sugere que as

experiências de vinculação na infância moldam e são a matriz sobre a qual todos os vínculos da idade adulta se irão desenvolver.

No que diz respeito aos modelos explicativos da solidão (Q2), encontrou-se um modelo estatisticamente significativo que explica 56.0% da variância total da solidão, constituído pela extroversão e pelos três estilos de vinculação. A vinculação ansiosa foi a única a predizer positivamente a solidão, congruentemente com o estudo de So e Fiori (2022). A identificação da vinculação ansiosa como único preditor positivo da solidão parece ser particularmente relevante, pois sugere que indivíduos com este estilo de vinculação tendem a experimentar níveis mais elevados de solidão. Esta observação corrobora a literatura, que aponta para a dificuldade em estabelecer relações estáveis e satisfatórias, exacerbando a sensação de isolamento, mesmo em contextos sociais (Gillath et al., 2016; So & Fiori, 2022). Por outro lado, a ausência de uma predição positiva por parte da vinculação evitante, um estilo de vinculação inseguro muitas vezes associado à supressão de emoções e memórias emocionais e à autossuficiência, pode refletir a capacidade dos indivíduos em mascarar a solidão ou, ainda, a percecioná-la como normativa (Helm et al., 2020; Nofle & Shaver, 2006; Shaver & Mikulincer, 2002). Isto explica-se pelo facto de que aqueles com um estilo de vinculação evitante, malgrado evitem a intimidade, são capazes de desenvolver autossuficiência emocional que se constitui como um fator protetor contra a solidão (Fraley et al., 2000; Fraley & Shaver, 2000). Torna-se importante sublinhar que, na literatura, a vinculação evitante prediz positivamente a solidão (Nofle & Shaver, 2006; Shorter et al., 2022).

Por conseguinte, os resultados indicam que os traços de personalidade medeiam a associação entre a vinculação e a solidão (Q3). Particularmente, observou-se que os traços de personalidade – neuroticismo, extroversão, amabilidade e conscienciosidade – medeiam parcialmente a relação entre a vinculação ansiosa e a solidão. Assim dizendo, a vinculação ansiosa mantém um efeito direto sobre a solidão mesmo quando os traços de personalidade são incluídos no modelo. Portanto, as características intrínsecas da vinculação ansiosa, como a hipersensibilidade ao abandono e à rejeição e a procura constante por validação emocional (Nofle & Shaver, 2006) não são completamente explicadas pelos traços de personalidade. Por exemplo, mesmo que um indivíduo com um padrão de vinculação ansioso seja extrovertido ou amável, esses traços de personalidade adaptativos podem não compensar o impacto da insegurança subjacente a um estilo de vinculação inseguro, e culminar em solidão. Os resultados também sugerem que, embora o neuroticismo atue como um mediador parcial na relação entre a vinculação evitante e a solidão, a vinculação evitante mantém um efeito direto

sobre a solidão. Isto parece sugerir que, apesar da influência da personalidade, a natureza da vinculação evitante contribui diretamente para o sentimento de solidão. Esta observação destaca a complexidade dos mecanismos subjacentes à solidão, e revela que o neuroticismo não é suficiente para explicar completamente a relação entre um estilo de vinculação inseguro e a solidão. Estudos anteriores sugerem que indivíduos com estilos de vinculação evitante podem, por vezes, adotar estratégias de distanciamento emocional (Nofle & Shaver, 2006; Schetsche & Mustaca, 2021), o que aliado à vulnerabilidade emocional característica do neuroticismo, pode exacerbar a solidão. Nesta sequência, observou-se que o neuroticismo medeia parcialmente a relação entre a vinculação segura e a solidão. Isto parece indicar que, mesmo em indivíduos com neuroticismo, o desenvolvimento de uma vinculação segura pode oferecer uma proteção relevante face à solidão (Bastos & Costa, 2005). Finalmente, os resultados da *path analysis* evidenciaram a relevância dos estilos de vinculação na predição da solidão, independentemente das variáveis de personalidade mediadoras. A vinculação ansiosa revelou um impacto direto significativo e positivo sobre a solidão, corroborando as observações prévias. Mais uma vez, o efeito direto da vinculação evitante foi negativo, sugerindo uma relação contrária à esperada. Adicionalmente, a associação negativa entre a vinculação segura e a solidão mediada pela extroversão parece revelar que indivíduos mais extrovertidos, com estilos de vinculação seguros, tendem a sentir-se menos solitários. Facto é que a literatura comprova que tanto indivíduos extrovertidos como indivíduos com estilos de vinculação seguros, tendem a experienciar menos solidão (Abdellaoui et al., 2019; Bastos & Costa, 2005; Suri et al., 2019; Tapia-Munoz et al., 2023). Em contraste, a associação positiva entre a vinculação evitante e a solidão, mediada pela extroversão, parece sugerir que indivíduos com um estilo de vinculação evitante tendem a vivenciar maior solidão devido a níveis mais baixos de extroversão. Isto porque indivíduos com um estilo de vinculação evitante apresentam, frequentemente, dificuldade em criar laços afetivos próximos, o que pode levar à solidão (Helm et al., 2020; Shaver & Mikulincer, 2002). Esta, pode ser ampliada quando o indivíduo também apresenta níveis de extroversão mais baixos (Abdellaoui et al., 2019). Estas descobertas parecem destacar a interação entre os traços de personalidade e os estilos de vinculação no impacto da solidão, e sugerir que embora os traços de personalidade, como a extroversão, desempenhem um papel relevante, a vinculação mantém, ainda assim, uma influência substancial e direta sobre a solidão.

Verificou-se que a vinculação – ansiosa, evitante e segura – medeia completamente a relação entre o neuroticismo e a solidão (Q4). Isto significa que o impacto direto do neuroticismo na solidão desaparece quando a vinculação é considerada como mediadora. O

neuroticismo predispõe os indivíduos à solidão (Teppers et al., 2013); no entanto, quando a vinculação é incluída no modelo, o efeito direto do neuroticismo sobre a solidão dissipa-se, o que parece ser indicativo de que o estilo de vinculação parece ser o principal mecanismo pelo qual a solidão se manifesta. Os resultados indicam que os estilos de vinculação ansioso e seguro medeiam parcialmente a relação entre a extroversão e a solidão. Desta forma, os dados aqui discutidos revelam que, embora a extroversão tenha um efeito direto significativo sobre a solidão, os estilos de vinculação ainda desempenham um papel relevante na mediação dessa relação. A mediação parcial pelos estilos de vinculação ansioso e seguro parece sugerir que o efeito protetor da extroversão face à solidão não está relacionado com a procura de interações sociais, mas sim pela qualidade dessas relações. Um indivíduo extrovertido com um estilo de vinculação seguro pode ter mais sucesso em manter relações interpessoais satisfatórias (Bakker et al., 2004; Cervera-Solís et al., 2022); Shaver & Brennan, 1992), o que pode reduzir significativamente a solidão. Por outro lado, a presença de uma vinculação ansiosa pode aumentar a vulnerabilidade emocional, e levar à percepção da solidão, mesmo em indivíduos extrovertidos (DiTommaso et al., 2003). Embora a extroversão facilite a criação de laços sociais, a percepção de solidão é mediada pela forma como os indivíduos se vinculam aos outros (DiTommaso et al., 2003). Assim, mesmo em indivíduos extrovertidos, a qualidade da vinculação parece ser crucial para determinar o nível de solidão. O que indica que a solidão não diz apenas respeito à quantidade de interações, mas também e, sobretudo, à qualidade das mesmas (Benjamin & Gummanur, 2022; Perlman & Peplau, 1982). Também se constatou que os três estilos de vinculação medeiam completamente a relação entre a amabilidade e a solidão. Ou seja, quando a vinculação é incluída como mediadora no modelo, a relação direta entre a amabilidade e a solidão desaparece, o que parece indicar que o impacto da amabilidade sobre a solidão é totalmente explicado pela qualidade das relações de vinculação. Verificou-se ainda que os estilos de vinculação ansioso e seguro medeiam parcialmente a relação entre a conscienciosidade e a solidão. A conscienciosidade, que reflete características como autodisciplina, organização e responsabilidade, está associada a comportamentos que favorecem o estabelecimento de relações sociais mais estruturadas e confiáveis (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003; Yu et al., 2021). Estas características podem contribuir para a redução da solidão (Buecker et al., 2020) o que justifica o efeito direto significativo da conscienciosidade sobre a solidão, mesmo com a inclusão dos mediadores. Entretanto, a presença de um efeito indireto significativo através da vinculação indica que parte desse impacto ocorre via os estilos de vinculação, especialmente em como indivíduos com maior conscienciosidade estabelecem e mantêm relações interpessoais. Por exemplo, indivíduos

mais conscienciosos podem estar mais propensos a desenvolver estilos de vinculação mais seguros devido à sua capacidade de gerir de forma eficaz as interações sociais e os compromissos emocionais (Cervera-Solís et al., 2022; Nofle & Shaver, 2006). Contudo, mesmo com essa mediação, a vinculação não é suficiente para explicar completamente a relação, e a conscienciosidade continua a ter um efeito direto e independente na redução da solidão. Em resumo, embora a vinculação ajude a explicar em parte a relação entre a conscienciosidade e a solidão, a própria natureza da conscienciosidade, como traço de personalidade voltado para o autocontrolo e a organização parece contribuir diretamente para menor solidão.

No **quinto objetivo**, pretendeu-se explorar as diferenças entre sexos relativamente aos traços de personalidade, à vinculação e à solidão. Constataram-se diferenças estatisticamente significativas relativamente ao neuroticismo (H6) com os homens a pontuarem mais que as mulheres, desconfirmando-se a hipótese inicialmente estipulada. As diferenças de sexo estão presentes em vários traços de personalidade (Sharma et al., 2022). Na maioria dos estudos empíricos, as mulheres reportam maiores níveis de neuroticismo (e.g., Furnham & Treglown, 2021; Pedroso-Lima et al., 2014; Rahmani & Lavasani, 2012); contudo, os resultados obtidos no presente estudo podem ser discutidos a partir da perspetiva das normas de género. A literatura propõe que as influências socioculturais definem as normas de género, ao esperar que os homens e as mulheres desempenhem papéis diferentes (Sharma et al., 2022). Em muitas culturas, incluindo a portuguesa, os homens são incentivados a reprimir emoções e a lidar com as dificuldades de forma isolada, o que pode ocasionar o aumento de estados emocionais negativos (Mahalik et al., 2003). Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os sexos relativamente à amabilidade, com as mulheres a pontuarem mais que os homens (H6.1), comprovando-se a hipótese estipulada. Na literatura, este resultado tem-se mostrado consistente (e.g., Brunnett, 2020; Pedroso-Lima et al., 2014; Rahmani & Lavasani, 2012; Weisberg et al., 2011) e, explicado pela expectativa social relacionada com o comportamento correspondente às diferenças de sexo (Pedroso-Lima et al., 2014). Desde cedo, as mulheres são socializadas para serem mais expressivas emocionalmente, empáticas e preocupadas com os sentimentos dos outros e incentivadas a desenvolverem comportamentos amáveis (Weisberg et al., 2011). Sob outra perspetiva, certas hormonas, como a oxitocina, associam-se a comportamentos de empatia e cuidado e, encontradas, particularmente em situações de interação social, em níveis mais elevados no sexo feminino (Donaldson & Young, 2008). Este aspeto hormonal pode predispor as mulheres à amabilidade (Donaldson & Young, 2008). Ainda, encontraram-se diferenças ao nível da

conscienciosidade com as mulheres a pontuarem mais que os homens (H6.2), corroborando-se a hipótese. Este resultado reproduz-se na literatura, que afirma que as mulheres pontuam significativamente mais neste traço de personalidade (Pedroso-Lima et al., 2014; South et al., 2018). No entanto, a conscienciosidade tem-se revelado se cada vez mais valorizada de maneira uniforme em ambos os sexos, sobretudo no meio acadêmico e profissional, o que pode levar à redução das diferenças em estudos futuros (Barrick & Mount, 1991; Murphy et al., 2021). Nesta sequência, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas relativamente à extroversão (H6.3) e à abertura à experiência (H6.4), desconfirmado-se o previamente estabelecido. Em estudos prévios, as observações apontam que os homens pontuam de forma significativa e superior na extroversão e abertura à experiência (McCrae et al., 2005). Uma revisão sistemática realizada por Schmitt e colaboradores (2008) analisou as diferenças entre sexos do *big five* em 55 países e constatou que na grande maioria, as mulheres reportaram maiores níveis de neuroticismo, extroversão, amabilidade e conscienciosidade do que os homens. A ausência de diferenças significativas entre sexos relativas aos traços de personalidade acima mencionados, parece ser explicada pelas características específicas da amostra estudada. Durante a adultez emergente, a plasticidade comportamental e a adaptabilidade a novos papéis sociais e profissionais podem reduzir as diferenças de sexo em certos traços de personalidade, à medida que os indivíduos ajustam as suas características pessoais às exigências do ambiente e dos papéis que desempenham (Roberts & Mroczek, 2008).

Relativamente à vinculação, os resultados apontam para diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível da vinculação ansiosa (H7) sendo que os homens reportaram significativamente níveis mais elevados do que as mulheres. Também, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível da vinculação evitante (H7.1) com as mulheres a reportar significativamente níveis mais elevados que os homens. Estes resultados não são teoricamente congruentes, visto que na literatura o estilo de vinculação ansiosa é comumente identificado no sexo feminino, enquanto o estilo de vinculação evitante é, em grande escala, característico do sexo masculino (Giudice, 2011/2019; Schmitt & Jonason, 2015; Weber et al., 2022). Desconfirmam-se, assim, as hipóteses. Porém, à semelhança do anteriormente mencionado, estes resultados parecem refletir influências socioculturais, sobretudo no que diz respeito às expectativas e normas sociais em torno da masculinidade e da expressão emocional.

Em termos de solidão, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível da solidão, sendo que o sexo masculino reportou significativamente níveis mais

elevados de solidão do que o feminino (H8), confirmando-se a hipótese. Estes resultados reproduzem as observações de Senese e colaboradores (2024) bem como de Suri e colaboradores (2019). Por norma, as mulheres apresentam mais a socialização e formam laços sociais mais coesos do que os homens (Ang, 2016), funcionando como um fator protetor contra a solidão (Maes et al., 2019). Os homens, em geral, tendem a ter redes sociais menores e menos diversificadas em comparação com as mulheres, o que pode contribuir para uma maior sensação de solidão (Shin & Park, 2023).

Por fim, no **sexto objetivo** intencionou-se explorar as diferenças relativamente aos traços de personalidade, à vinculação e à solidão em função de outras variáveis sociodemográficas. Ao nível do diagnóstico psiquiátrico (Q5), foram encontradas diferenças estatisticamente significativas com o grupo que tem diagnóstico a reportar níveis mais elevados de neuroticismo, vinculação ansiosa e solidão. Por sua vez, o grupo sem diagnóstico reportou níveis significativamente mais elevados de vinculação segura. Estas observações são consistentes com a literatura que relaciona o neuroticismo e a vinculação ansiosa à predisposição ao desenvolvimento de condições psiquiátricas (APA, 2023; Ormel et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2012). Especificamente, o neuroticismo é amplamente reconhecido como um traço de personalidade que predispõe os indivíduos ao desenvolvimento de uma variedade de perturbações mentais, incluindo ansiosas e depressivas (Kotov et al., 2010). Um estudo longitudinal realizado por Prince e colaboradores (2021) com 489 estudantes universitários no decorrer de seis anos, demonstrou que os adultos emergentes com altos níveis de neuroticismo têm uma maior probabilidade de desenvolver perturbação de pânico com agorafobia, perturbação de ansiedade generalizada e perturbação depressiva major, ao longo do tempo. Acrescido a isto, a afetividade negativa característica deste traço de personalidade é acompanhada por crenças acerca da incapacidade de lidar ou gerir acontecimentos de vida desafiantes, juntamente pela perceção generalizada de que o mundo é um lugar perigoso e ameaçador (Barlow et al., 2014). O neuroticismo também tem sido associado a uma resposta negativa às intervenções psicológicas, pois estes indivíduos podem apresentar uma menor resposta ao tratamento e uma maior taxa de recaída, uma vez que a tendência para a afetividade negativa e a baixa resiliência emocional podem comprometer a adesão e a eficácia da intervenção (Sauer-Zavala et al., 2017). A literatura emergente recomenda implementar intervenções concebidas especificamente para o neuroticismo, tais como o *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders* de Barlow e colaboradores (2011), em prol de uma mudança mais robusta (Sauer-Zavala et al., 2017). Também na literatura científica os estilos de vinculação inseguros, como o padrão ansioso,

estão associados a uma maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de perturbações psiquiátricas (Mikulincer & Shaver, 2012). Neste sentido, os estudos mostram que indivíduos com vinculação ansiosa apresentam uma prevalência mais elevada de perturbações depressivas, ansiosas, bipolares e da personalidade (e.g., Crawford et al., 2007; Herstell et al., 2021). Por exemplo, uma revisão sistemática realizada por Mikulincer e Shaver (2012) encontrou evidências consistentes de que a vinculação ansiosa está associada a uma resposta exagerada ao *stress*, maior reatividade emocional e dificuldades em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis. Além disso, indivíduos com vinculação ansiosa tendem a internalizar os sintomas, o que pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção da sintomatologia depressiva e ansiosa (Dagan et al., 2021). Outro estudo realizado por Levy e colaboradores (2005) identificou que a vinculação ansiosa é um preditor significativo para o desenvolvimento de perturbações de personalidade, como borderline, onde a instabilidade emocional e o medo do abandono são características predominantes. Mais, Cassidy e Shaver (2008) descobriram que indivíduos com diagnóstico de perturbação de personalidade do *cluster B* apresentam níveis mais elevados de vinculação insegura do que a restante população. A explicação para esta relação entre a vinculação ansiosa e as perturbações psiquiátricas, parece assentar em fatores hereditários, ambientais, na forma como a vinculação ansiosa interfere nos mecanismos de regulação emocional, em como os indivíduos percebem e respondem ao *stress* e, nos modelos mentais negativos sobre si mesmos e sobre os outros (Crawford et al., 2007; Hankin et al., 2005; Mikulincer & Shaver, 2012; Tironi et al., 2021). Em contraste, a vinculação segura constitui-se como um fator protetor face ao desenvolvimento de perturbações mentais ao oferecer uma base emocional sólida que promove resiliência e interações sociais positivas (Levy et al., 2005; Mikulincer & Shaver, 2012). Por sua vez, a relação entre a solidão e as perturbações psiquiátricas é complexa e bidirecional, dado que a solidão pode ser tanto uma consequência quanto uma causa de condições de saúde mental. Ao olhar para a solidão como consequência, indivíduos com diagnóstico psiquiátrico experimentam, com frequência, isolamento social que pode ser uma consequência direta da sintomatologia (Baek, 2014). A título de exemplo, indivíduos com perturbação de ansiedade social podem evitar interações sociais por medo de serem avaliados negativamente (Lim et al., 2016). Este comportamento pode levar ao isolamento social e, subsequentemente, à solidão (Lim et al., 2016). Ademais, também a sintomatologia depressiva, como a anedonia, a fadiga e a desesperança podem reduzir a capacidade de manter relacionamentos sociais e, aumentar o sentimento de solidão (Cacioppo et al., 2010). Sob outra perspetiva, a solidão pode consistir num fator predisponente para o desenvolvimento de

perturbações psiquiátricas (Mann et al., 2022). Um estudo longitudinal desenvolvido ao longo de cinco anos por Cacioppo e colaboradores (2010) demonstrou que a solidão é um preditor significativo de sintomas depressivos, e sugere que esta contribui para um ciclo de retroalimentação negativa, onde o isolamento percebido intensifica a sintomatologia depressiva, e vice-versa. Desta forma, a literatura mostra que a solidão parece preceder e predizer a incidência de sintomatologia psiquiátrica (Mann et al., 2022).

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis em estudo relativamente ao estado civil (Q6). A elevada percentagem de participantes solteiros (93.3%) parece ter limitado a capacidade do estudo em detetar diferenças significativas entre os estados civis. Esta distribuição desigual pode ter resultado numa falta de variabilidade nos dados, e reduzido o poder estatístico para identificar diferenças significativas entre grupos (Fortin, 2009). Embora não tenham sido encontradas diferenças significativas, é importante considerar que o estado civil tem impacto na solidão e nos traços de personalidade, mesmo que não tenham sido detetados no presente estudo. Estudos anteriores sugerem que o estado civil pode influenciar os traços de personalidade (Amiri et al., 2011; Donnellan et al., 2004; O'Meara & South, 2019), a vinculação (Amiri et al., 2011; Mohammadi et al., 2016) e a solidão (Stack, 1998).

Em termos de relação amorosa (Q7), evidenciaram-se diferenças estatisticamente significativas entre grupos. O grupo que não se encontra numa relação amorosa reportou níveis mais elevados de neuroticismo, vinculação ansiosa e solidão. Em contrapartida, o grupo que se encontra numa relação amorosa apresentou níveis mais elevados de extroversão, conscienciosidade, vinculação segura e evitante. À luz da literatura, estes resultados parecem fazer sentido. O neuroticismo é regularmente associado à dificuldade em estabelecer e manter relações interpessoais satisfatórias (Jeronimus et al., 2018). Em congruência, o estudo de Kreuzer e Gollwitzer (2022) conclui que o neuroticismo prediz significativamente a satisfação conjugal, pois indivíduos com alto neuroticismo tendem a interpretar eventos de forma negativa, e a envolver-se em conflitos e padrões de comunicação destrutivos. Nos indivíduos com vinculação ansiosa, a ausência de um relacionamento amoroso pode amplificar as inseguranças relacionadas ao medo do abandono e da rejeição, dado que a falta de um parceiro romântico pode ser percebida como uma confirmação dos medos subjacentes de inadequação e rejeição (Simpson & Rholes, 2017). Campbell e colaboradores (2005) destacam que indivíduos com vinculação ansiosa têm maior probabilidade de experimentar insatisfação relacional, sobretudo quando as suas necessidades de proximidade emocional não são atendidas. Mais, indivíduos com padrões vinculativos ansiosos, perante stressores internos

tendem a perceber os seus parceiros e relacionamentos de forma negativa culminando em comportamentos disfuncionais e prejudiciais ao relacionamento (Simpson & Rholes, 2017), sendo o envolvimento em conflitos o mais comumente associado a este estilo de vinculação (Campbell et al., 2005; Li & Chan, 2012). Ao nível da solidão, os resultados do presente estudo reproduzem as observações de Adamczyk (2016), com 315 participantes com idades entre 19 e 25 anos e a concluir que a ausência de um relacionamento amoroso se correlacionou significativamente a maior solidão. Também Bastos e Costa (2005), numa amostra semelhante à do presente estudo, constataram que na ausência de uma relação amorosa, os indivíduos percecionaram níveis mais elevados de solidão. Em contrapartida, os indivíduos que se encontram numa relação amorosa parecem apresentar traços de personalidade e um estilo de vinculação seguro que promovem e facilitam a interação social e a estabilidade relacional (Jain & Singh, 2019; Sayehmiri et al., 2020; Tov et al., 2016). Teoricamente, a extroversão prediz a satisfação no relacionamento, pois estes indivíduos tendem a expressar as emoções de forma adaptativa e a cultivar redes de suporte social robustas (Jain & Singh, 2019; Tov et al., 2016). Os estudos demonstram ainda que indivíduos conscienciosos tendem a ser parceiros mais confiáveis e dedicados, características valorizadas em relacionamentos duradouros e satisfatórios (Sayehmiri et al., 2020). A elevada conscienciosidade está associada à resolução eficaz de conflitos, níveis mais elevados de intimidade e à manutenção de um comportamento consistente e previsível, o que promove a confiança mútua e a estabilidade no relacionamento (Engel et al., 2002; Razeghi et al., 2011; Sayehmiri et al., 2020). Na vinculação adulta, as relações próximas podem ser vistas, a longo prazo, como um fator de proteção para o bem-estar psicológico e a estabilidade emocional (Sagone et al., 2023). De acordo com as descobertas de Simpson (1990), o estilo de vinculação seguro associa-se a níveis mais elevados de confiança e satisfação na relação, tanto nos homens como nas mulheres. Por outro lado, a presença da vinculação evitante em indivíduos que se encontram num relacionamento amoroso pode parecer paradoxal, visto que tendem a apresentar mais probabilidade de estar solteiros e de não estabelecer relações românticas estáveis (Sagone et al., 2023). Embora os indivíduos com este padrão de vinculação possam relatar menos satisfação conjugal, confiança, interdependência, e estarem mais preocupados em evitar a intimidade e o compromisso excessivos nas relações (Simpson, 1990), nem sempre são retraídos ou não cooperativos nas suas relações românticas. Em vez disso, os atributos que definem o padrão evitante são ativados por situações de stress (e.g., sentir-se pressionado para dar ou receber apoio, para se tornar mais íntimo emocionalmente, e/ou para partilhar emoções profundas; Simpson & Rholes, 2017).

Relativamente às habilitações académicas (Q8), os indivíduos com o ensino secundário reportaram pontuações mais elevadas na vinculação ansiosa, os indivíduos com mestrado reportaram níveis mais elevados de amabilidade e de vinculação evitante, e os indivíduos com doutoramento obtiveram pontuações mais elevadas ao nível da solidão. Portanto, os resultados demonstram variações nos traços de personalidade, na vinculação e na solidão com base nos níveis educacionais. Supondo-se que aqueles que concluíram o ensino secundário se encontram, no presente, no ensino superior, a maior incidência de vinculação ansiosa neste nível educacional pode estar relacionada com a transição para a faculdade. Nas transições de vida, como o ingresso na faculdade, a vinculação assume um significado preponderante no ajustamento emocional e nas competências sociais, fatores cruciais nesta etapa transicional (Kurland & Siegel, 2013; Matas et al., 1978; Phillips, 2007). Durante esse processo, os indivíduos enfrentam novas exigências académicas, mudanças na dinâmica social e, em muitos casos, o afastamento do ambiente familiar (Kurland & Siegel, 2013). Este cenário de incerteza pode amplificar padrões de vinculação ansiosa, já que o indivíduo se depara com a necessidade de estabelecer novas relações de suporte emocional enquanto lida com a separação das figuras de vinculação primária, como os pais (Howard et al., 2003). Além disso, a literatura sugere que o ingresso no ensino superior pode desencadear sentimentos de inadequação ou medo do fracasso, especialmente em indivíduos que não desenvolveram um padrão de vinculação seguro durante as fases desenvolvimentais anteriores (Mattanah et al., 2004; Phillips, 2007). Assim, neste ponto de vista, a maior incidência de vinculação ansiosa neste grupo pode ser vista como uma resposta adaptativa temporária ao processo de separação-individuação, também característico da transição para a vida universitária (Bastos & Costa, 2005; Wiseman et al., 2006). Adicionalmente, se ingressaram diretamente no mundo laboral, a maior prevalência de vinculação ansiosa pode estar relacionada com as exigências e incertezas que o ambiente de trabalho frequentemente impõe, especialmente em adultos emergentes que se encontram em início de carreira (Arnett, 2007; Lane, 2015; Sturges & Guest, 2001). A conclusão do ensino secundário, por si só, é uma transição crítica na adultez emergente, que se pode constituir tanto como uma experiência positiva como negativa (Lane, 2015). Por norma, aqueles que não têm apoio social e não frequentam a faculdade, relatam a conclusão do ensino secundário como uma experiência emocionalmente negativa (Lane, 2015). O ingresso precoce no mercado de trabalho pode representar um desafio significativo, sobretudo quando os indivíduos não têm a vantagem do ensino superior que se tem mostrado um recurso psicologicamente benéfico ao proporcionar apoio institucional e social importante (Lane, 2015; Raymore et al., 2001). Por conseguinte,

algumas investigações, como a de Komarraju e colaboradores (2011) e John e colaboradores (2020), sugerem que a amabilidade pode estar associada ao desempenho acadêmico positivo em ambientes que incentivam a colaboração e o trabalho em equipa. No contexto de mestrado, onde estas características são valorizadas, a amabilidade pode ser um atributo favorecido, dado que está positivamente associada ao desempenho em tarefas que exigem cooperação e interação com outras pessoas (Barrick et al., 2013; Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003). Também, indivíduos com níveis de educação superior são frequentemente incentivados a desenvolver independência emocional e a gerir desafios de forma individualizada através de estratégias de *coping* de evitamento, o que pode fortalecer padrões de distanciamento emocional, característicos da vinculação evitante (Alkhaldeh et al., 2023; Bishop et al., 2019). A natureza exigente do ensino superior tende a promover a manutenção de uma postura evitante nas relações interpessoais, uma vez que a pressão pelo sucesso académico desloca o foco dos vínculos íntimos (Arnett, 2007, 2024). Embora a relação entre o ensino superior e a vinculação evitante não seja amplamente documentada de forma direta, existem evidências de que a pressão académica e a procura pela independência podem impactar negativamente a formação de vínculos íntimos alinhando-se, de certa forma, com o estilo de vinculação evitante (Alkhaldeh et al., 2023; Arnett, 2000; Bishop et al., 2019). No caso dos indivíduos com doutoramento, as pontuações mais elevadas na solidão podem ser compreendidas no contexto de uma fase de vida marcada pela carga de trabalho académico e, muitas vezes, isolada (Brown, 2015). O doutoramento exige longos períodos de concentração e dedicação individual, muitas vezes em detrimento de interações sociais e relações afetivas (Brown, 2015). Além disso, o ambiente académico e a procura incessante por inovação científica, podem intensificar o sentimento de solidão, tanto no nível pessoal quanto profissional, conforme sugerem estudos como os de Janta e colaboradores (2012), que associam altos níveis de solidão a doutorandos devido às exigências do percurso académico e à solidão percebida no ambiente da investigação.

No que concerne à situação profissional atual (Q9), o grupo ativo profissionalmente reportou níveis significativamente mais elevados de extroversão do que o grupo inativo. Este resultado parece sugerir que a vida profissional, especialmente em ambientes que favorecem a troca contínua de ideias e o trabalho em equipa, oferece inúmeras oportunidades para a expressão de traços extrovertidos (Roberts et al., 2003). Segundo Barrick e Mount (1991), a extroversão está positivamente associada ao desempenho profissional em trabalhos que envolvem interação social e liderança, o que pode explicar por que os indivíduos ativos profissionalmente relatam maiores níveis deste traço de personalidade. O próprio ambiente

laboral exige que os profissionais se envolvam socialmente, sejam influentes e se adaptem rapidamente às dinâmicas interpessoais do espaço de trabalho (Barrick & Mount, 1991). De acordo com Wilmot e colaboradores (2019), muitos são os ambientes laborais que tratam a introversão como uma limitação. Ainda, neste contexto, a extroversão constitui-se como uma vantagem ao nível motivacional, emocional, interpessoal e do desempenho (Wilmot et al., 2019). Além disso, Roberts e colaboradores (2003) demonstram que o contexto laboral pode promover o desenvolvimento de traços extrovertidos ao longo do tempo, reforçando a ideia de que as experiências laborais moldam e amplificam a personalidade. Assim, a prática profissional, ao estimular interações frequentes e um ambiente dinâmico, parece contribuir para o aumento dos níveis de extroversão nos indivíduos.

Finalmente no que se refere à região de residência (Q10), encontraram-se diferenças estatisticamente significativas relativamente à extroversão, sendo as pontuações médias mais elevadas nos territórios insulares de Portugal, nos arquipélagos Madeira e Açores. Não foram encontrados estudos que corroborassem estes resultados específicos; contudo, populações insulares, como as dos Açores e Madeira, tendem a viver em comunidades pequenas e coesas, o que, via de regra, favorece as interações sociais frequentes e maior proximidade entre indivíduos (Realo et al., 1997). Este ambiente, mais comunitário, parece facilitar a expressão da extroversão, ao promover comportamentos mais sociáveis e comunicativos devido à coesão social que caracteriza estas regiões, em prol da necessidade de cooperação (Realo et al., 1997). Rentfrow e colaboradores (2008) sugerem que a influência ambiental, como o clima, afeta, possivelmente, as características de personalidade de uma região. Neste raciocínio, um estudo levado a cabo por Wei e colaboradores, (2017) indica que a temperatura regional é um fator significativo nas dimensões da personalidade e, mais concretamente, os resultados apontam que indivíduos que cresceram em regiões com temperaturas mais amenas, perto dos 22 graus celsius, obtiveram pontuações mais elevadas em fatores da personalidade caracterizados pela socialização e estabilidade, isto é, extroversão, amabilidade, abertura à experiência e conscienciosidade. Congruentemente, estudos de caracterização climática, como os boletins climatológicos do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), assinalam que a temperatura média nos arquipélagos portugueses varia entre os 17 e os 22 graus celsius (IPMA, 2009, 2024). No que diz respeito aos fatores que elucidam estas observações, a literatura postula que um clima que vai ao encontro do conforto psicofisiológico proporciona as condições ideais para interações sociais ao ar livre, promovendo uma vida comunitária mais ativa e frequente, bem como maior bem-estar emocional e físico, o que incentiva comportamentos mais sociáveis e extrovertidos e, conseqüentemente, o desenvolvimento de

traços de personalidade como a extroversão (Noelke et al., 2016; Rentfrow et al., 2008; Wei et al., 2017).

De forma abrangente, os resultados da presente investigação são estatisticamente robustos e indicativos de que os traços de personalidade e a vinculação se correlacionam, predizem e medeiam a solidão nos adultos emergentes portugueses. Observou-se que determinados traços de personalidade, como o neuroticismo, e estilos de vinculação inseguros, particularmente a vinculação ansiosa, emergem como fatores de risco e estão associados a maior predisposição para o aumento da solidão. Enquanto, traços como a extroversão e a amabilidade e um estilo de vinculação seguro se correlacionam negativamente com a solidão e constituem-se como fatores protetores face à mesma. Portanto, estabelece-se que o neuroticismo e a vinculação insegura podem ser considerados tanto fatores de predisposição quanto fatores de risco, dependendo da conceptualização teórica em que são analisados. Os fatores de predisposição dizem respeito a características ou condições que tornam um indivíduo mais suscetível a desenvolver psicopatologia, mas que por si só não garantem o seu desenvolvimento (Johnstone & Dallos, 2014; Macneill et al., 2012). Por sua parte, os fatores de risco definem-se como características biológicas, psicológicas, familiares, culturais ou comunitárias que precedem e se associam a maior probabilidade de desenvolver condições psicológicas, quando associados a eventos ou características externas que exacerbam a vulnerabilidade (Baptista & Neto, 2019; Johnstone & Dallos, 2014). Neste estudo, adota-se a visão congruente com o modelo do *big five* (Costa & McCrae, 1992; McCrae & Costa, 2003; Goldberg, 1990) e a teoria da vinculação de Bowlby (1973, 1979, 1982, 1988), de que os traços de personalidade são inatos, que o estilo de vinculação é moldado pela experiência emocional precoce, e quando interagem com o ambiente podem aumentar a vulnerabilidade para o culminar de condições psicológicas. Portanto, fatores de risco.

Sublinha-se ainda que, nem todos os adultos emergentes com elevados níveis de neuroticismo e vinculação insegura vão, necessariamente, experienciar solidão. A solidão é um fenómeno multifacetado influenciado por um leque de fatores individuais e situacionais, como a inutilização eficaz de estratégias de regulação emocional e *coping*, saúde mental precária e a ausência de redes de suporte social (Achterbergh et al., 2020; Kirwan et al., 2024; Yun et al., 2023). Logo, embora o neuroticismo e a vinculação insegura estejam associados a uma maior vulnerabilidade para a solidão devido à tendência para a afetividade negativa e insegurança nas relações interpessoais, esses fatores não atuam de forma isolada. Também a qualidade das interações sociais e as circunstâncias ambientais desempenham um papel

crucial na determinação do nível de solidão indicando que, mesmo com predisposições psicológicas, o contexto pode proteger contra o desenvolvimento da solidão (Barjaková et al., 2023).

### **Limitações**

São tangidas limitações que devem ser precavidas na interpretação e generalização dos resultados à população. Inicialmente, importa referir que a utilização de um processo de amostragem não probabilístico em prol da limitação temporal para a realização da investigação, é menos fiável e representativo no que concerne à generalização dos resultados (Fortin, 2009). Em termos de representatividade, a amostra estudada é significativa em termos geográficos, uma vez se obtiveram participantes do Norte, Centro, Sul e Ilhas, de idade, estado civil, situação profissional e habilitações académicas, sendo a exceção o sexo uma vez que é maioritariamente constituída por mulheres. Adicionalmente, a aplicação do protocolo online, apesar de apresentar um bom custo-benefício, permitir um alcance ampliado a nível geográfico e proporcionar maior confidencialidade, acarreta limitações como não permitir a inclusão, dado que é possível que nem toda a população tenha acesso à internet ou utilize as redes sociais, para participar em investigações online. Além disto, a qualidade dos dados obtidos pode estar comprometida visto existir menor controlo sobre o ambiente onde o protocolo é respondido, ou o participante não compreender algum item e isso resultar em respostas aleatórias. No entanto, Ribeiro (1995) verificou que não existem diferenças significativas relativamente a responder na presença ou ausência do investigador em amostras da mesma população. Outro aspeto importante consiste no possível peso da desejabilidade social, onde o participante responde de acordo com aquilo que é expetável pela sociedade e não o que está de acordo com a sua própria realidade. No entanto, uma vez que a generalidade dos resultados vai ao encontro da literatura, a amostra deste estudo não parece ter sido afetada por este efeito. Desta forma, devido à aplicação do protocolo online e da possível influência da desejabilidade social, é impossível confirmar a autenticidade das respostas fornecidas pelos participantes. Também, a administração de instrumentos de autorrelato não captura completamente as respostas emocionais dos inquiridos. Ainda, por tratar-se de um estudo quantitativo não permitiu aceder às experiências individuais dos participantes. Mais, o modelo dos *big five* inscreve-se numa tradição taxonómica e não propõe uma explicação causal das diferenças individuais. Por fim, ressalva-se que os dados estatísticos são enunciados como suposições, uma vez que uma investigação não fornece resultados definitivos (Fortin, 2009).

## Conclusão

Este estudo empírico permitiu a exploração do papel dos traços da personalidade e da vinculação na solidão, numa amostra de 371 adultos emergentes portugueses com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos. Os resultados obtidos demonstraram que as previsões iniciais se concretizaram e foram confirmadas pelas análises estatísticas. Isto é, certos traços de personalidade, como a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade, e o estilo de vinculação seguro, estão negativamente associados à solidão e atuam como preditores significativos na sua redução, procedendo-se como fatores protetores. Em contraste, o neuroticismo e a vinculação ansiosa estão positivamente associados à solidão, e constituem-se como preditores significativos de níveis mais elevados da mesma. Sugere-se, então, que estes são fatores de risco e aumentam a vulnerabilidade à solidão. Os traços de personalidade, à exceção da abertura à experiência, medeiam significativamente a relação entre a vinculação e a solidão. Por sua vez, a vinculação revelou-se um mediador significativo na relação entre os traços de personalidade e a solidão. Os resultados relacionados à vinculação evitante foram inconclusivos. Embora teoricamente seja considerada um fator de risco para a solidão, na presente amostra, a vinculação evitante parece ter sido encarada como normativa por muitos participantes, possivelmente devido à sua associação com a autonomia e independência, características valorizadas na adulez emergente. Os resultados deste estudo fornecem, portanto, uma resposta clara ao objetivo principal da investigação e sustentam a hipótese de que tanto os traços de personalidade quanto a vinculação têm um impacto significativo na solidão, enquanto mostra como estas duas variáveis independentes contribuem de maneira distinta para a compreensão e predição da solidão na adulez emergente. Mais, o presente estudo oferece uma visão holística da solidão na adulez emergente, ao reconhecê-la como uma experiência multifacetada, influenciada tanto por fatores individuais (e.g., traços de personalidade, estilos de vinculação, sexo, fase desenvolvimental) quanto por fatores contextuais (e.g., estado civil, situação profissional, relação amorosa).

A despeito das limitações já mencionadas, a presente investigação apresenta várias potencialidades. Primeiramente, a maioria dos estudos que aborda a vinculação na adulez ou adulez emergente concentra-se no nível amoroso e direciona o foco para a dinâmica dos relacionamentos românticos. No entanto, o presente estudo diferencia-se ao expandir essa perspectiva e ao explorar a vinculação de forma mais ampla. Nesta lógica, a preponderância dos estudos que aborda a solidão foca-se essencialmente em populações adolescentes ou mais velhas, deixando a adulez emergente relativamente subexplorada. Finalmente, os resultados obtidos nesta investigação fornecem a primeira evidência de que fatores individuais, mais

concretamente, os traços de personalidade e a vinculação correlacionam-se, predizem e medeiam a solidão na adultez emergente portuguesa. Assim, o presente estudo contribui significativamente para a compreensão de um modelo mais robusto da compreensão da solidão nesta fase desenvolvimental, favorecendo o conhecimento acerca da transição para a vida adulta.

Em investigações futuras, com o objetivo de mitigar a desejabilidade social, recomenda-se a utilização de processos de amostragem probabilísticos e inclusão de medidas de controlo que permitam avaliar a desejabilidade social. Também, sugere-se a replicação do presente estudo com o método de recolha de dados na modalidade presencial, com a finalidade de perceber se os resultados se corroboram e não foram alvo de enviesamento devido à recolha de dados online. Importa ainda, o recurso a instrumentos de avaliação multidimensionais na medição da solidão, em vez de unidimensionais como a UCLA, dado que as primeiras capturam as diferentes facetas da solidão, incluindo a solidão emocional e social, proporcionando uma visão mais detalhada da experiência de solidão. Entende-se, da mesma forma, como um acréscimo positivo a inclusão de um instrumento de vinculação amorosa e não apenas de vinculação adulta, uma vez que o domínio romântico é de grande importância na adultez emergente. Considera-se relevante aprofundar a relação e os papéis preditores e mediadores através de estudos longitudinais, de modo a obter uma compreensão evolutiva de como os traços de personalidade e a vinculação interagem com a solidão ao longo do tempo. Ainda, estes resultados podem servir como base para o desenvolvimento de intervenções psicológicas específicas que visem não apenas a solidão, mas também os fatores subjacentes que predispõem ou agravam a sua ocorrência, e assim oferecer um suporte psicossocial mais eficaz para adultos emergentes.

Tecem-se também considerações para a intervenção clínica, com base nos resultados obtidos. Isto porque quando se trata de intervenções para mitigar a solidão estas centram-se, na sua maioria, nos adultos mais velhos, e não podem ser aplicadas diretamente a populações mais jovens (Shah & Househ, 2023). De um modo geral, as intervenções psicológicas têm-se mostrado eficientes na redução da solidão (Cawthorne et al., 2023; Hickin et al., 2021). Entre várias abordagens, a terapia cognitivo-comportamental (TCC), o aumento das redes de apoio social e o desenvolvimento de competências sociais têm sido as mais utilizadas na intervenção da solidão (Bastos & Costa, 2005; Rook & Peplau, 1982). Hickin e colaboradores (2021) acrescentam que aumentar a quantidade de contactos sociais, por si só, não soluciona os pensamentos ou respostas emocionais negativas que podem manter a solidão e propõem que a intervenção se deve basear na mudança dos processos mentais para assim, culminar na

mudança do comportamento social e na redução da solidão. Por conseguinte, a literatura sustenta que a TCC tem sido a abordagem mais eficaz no tratamento desta problemática (Cacioppo et al., 2015; Käll et al., 2020; Morrish et al., 2023). Sob este pensamento, o trabalho terapêutico com os adultos emergentes deve debruçar-se sobre a atenuação dos sentimentos de solidão, mais concretamente, ao nível das distorções cognitivas que sucedem a hipervigilância e a perceção negativa das situações sociais, tal como na procura de evidências que desconfirmem e reformulem a perceção da solidão, com o objetivo da mudança comportamental e do aumento da rede de apoio (Hickin et al., 2021; Käll et al., 2020). Ao nível da personalidade e da vinculação, para indivíduos com níveis elevados de neuroticismo e vinculação ansiosa, as intervenções com maior taxa de eficácia assentam, por exemplo, na terapia focada nos esquemas, na terapia centrada nas emoções e em intervenções concebidas especificamente para o neuroticismo como o *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders* (Barlow et al., 2011; Pascal, 2023; Schiffmann, 2023). No entanto, a literatura é congruente ao afirmar que o maior preditor de sucesso terapêutico na intervenção com o neuroticismo e a vinculação insegura é a relação terapêutica, especificamente, a relação de vinculação entre a díade terapêutica (Djillali et al., 2019; Slade & Holmes, 2019; Smith, 2023). O terapeuta deve constituir-se como uma base segura, no sentido de proporcionar a correção de experiências relacionais negativas, visto que a interação positiva com o terapeuta pode ajudar a reestruturar as expectativas do cliente sobre as relações interpessoais atuais e futuras (Smith, 2023). Sabe-se ainda que, diferentes padrões de vinculação requerem modos distintos de intervenção terapêutica (Slade & Holmes, 2019). Tanto o neuroticismo quanto a vinculação insegura têm sido associados a uma resposta negativa às intervenções psicológicas, dado que estes indivíduos podem apresentar uma menor resposta ao tratamento e uma maior taxa de recaída, devido à tendência para a afetividade negativa e à baixa resiliência emocional que podem comprometer a adesão e a eficácia da intervenção (Pascal, 2023; Sauer-Zavala et al., 2017). Ainda, as diferenças entre os sexos, como os níveis mais elevados de neuroticismo e vinculação ansiosa nos homens, indicam que abordagens de tratamento específicas para o sexo masculino podem ser necessárias. Pode também ser particularmente útil intervir na promoção e no desenvolvimento dos fatores protetores (extroversão, amabilidade, conscienciosidade e vinculação segura). Acima de tudo, é importante reconhecer que os indivíduos solitários são um grupo heterogéneo e que as intervenções têm de ser adaptadas às idiosincrasias, em vez de se recorrer a uma abordagem do tipo *one size fits all* (Hickin et al., 2021). Desta forma, a incorporação de abordagens baseadas em evidências que envolvam tanto a modificação de traços de personalidade e

estilos de vinculação desadaptativos quanto o fortalecimento de traços de personalidade adaptativos e da vinculação segura, podem otimizar os resultados terapêuticos e ajudar os adultos emergentes a alcançar menores níveis de solidão.

Para concluir torna-se, assim, fundamental destacar a relevância deste estudo ao abordar, com rigor empírico, três aspetos essenciais e impactantes na saúde mental: os traços de personalidade, a vinculação e a solidão. Apesar da realidade portuguesa acerca desta temática em adultos emergentes se encontrar praticamente por definir, esta investigação mostrou que nos encontramos perante uma problemática emergente. Assim, é imperativo que futuros esforços investigativos e clínicos se concentrem em expandir o conhecimento empírico relativo a esta temática, de forma a garantir uma compreensão mais profunda e holística das dinâmicas que influenciam o bem-estar psicológico nesta fase desenvolvimental subexplorada.

## Referências

- Abdellaoui, A., Chen, H., Willemsen, G., Ehli, E., Davies, G., Verweij, K., Nivard, M., Geus, E., Boomsma, D., & Cacioppo, J. (2019). Associations between loneliness and personality are mostly driven by a genetic association with neuroticism. *Journal of Personality*, *87*(2), 386–397. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12397>
- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., & Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: A qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 1–23. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, *35*(4), 674–689. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adib, B., & Sabharwal, J. (2024). Experience of loneliness on well-being among young individuals: A systematic scoping review. *Current Psychology*, *43*(3), 1965–1985.
- Ainsworth, M. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of New York Academy of Medicine*, *61*(9), 792–812.
- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, *44*, 709–716.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, W., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Routledge.
- Aktu, Y., & Ilhan, T. (2017). Individual's life structures in the early adulthood period based on Levinson's theory. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *17*(4), 1383–1403.
- Alavi, M., Visentin, D., Thapa, D., Hunt, G., Watson, R., & Cleary, M. (2020). Exploratory factor analysis and principal component analysis in clinical studies: Which one should you use?. *Journal of Advanced Nursing*, *76*(8), 1873–2207. <http://dx.doi.org/10.1111/jan.14377>
- Aldinger, M., Stopsack, M., Ulrich, I., Appel, K., Reinelt, E., Wolff, S., Grabe, H. J., Lang, S., & Barnow, S. (2014). Neuroticism developmental courses- implications for depression, anxiety and everyday emotional experience; a prospective study from adolescence to young adulthood. *BMC Psychiatry*, *14*(1), 1–13. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-014-0210-2>
- Alkhalwaldeh, A., Al-Omari, O., Al-Aldawi, S., Al-Hashmi, I., Ann-Ballad, C., Ibrahim, A., Al-Sabei, S., Alsarairah, A., Al-Qadire, M., & AlBashtawy, M. (2023). Stress factors,

- stress levels, and coping mechanisms among university students. *The Scientific World Journal*, 2023, 1–9. <http://dx.doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart & Winston
- Almeida, C., & Costa, M. (2023). Benevolent and adverse childhood experiences and attachment in adulthood: A comparative study between sex offenders and the general population. *Crime & Delinquency*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1177/00111287231172716>
- Almeida, L., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (5ª Edição). Psiquilíbrios.
- American Psychiatric Association (2023). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais- quinta edição revisada*. Climepsi Editores.
- Sales, B., & Folkman, S. (2000). *Ethics in research with human participants*. American Psychological Association.
- Amiri, M., Farhoodi, F., Abdolvand, N., & Bidakhavidi, A. (2011). A study of the relationship between Big-five personality traits and communication styles with marital satisfaction of married students majoring in public universities of Tehran. *Procedia-social and behavioral sciences*, 30, 685–689. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.132>
- Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações. *Análise Psicológica*, 28(2), 255–267. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.279>
- Andrews, J., Li, M., Minihan, S., Songco, S., Fox, E., Ladouceur, C., Mewton, L., Moulds, M., Pfeifer, J., Van Harmelen, A., & Schweizer, S. (2023). The effect of intolerance of uncertainty on anxiety and depression, and their symptom networks, during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-023-04734-8>
- Ang, C. (2016). Types of social connectedness and loneliness: The joint moderating effects of age and gender. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1173–1187. <http://dx.doi.org/10.1007/s11482-015-9428-5>
- Antunes, A., Santos, C., Oliveira, P., & Almeida, T. (2021). Do difficulties in emotion regulation impact self-esteem and adult attachment? – the role of trauma. *Annals of Medicine*, 53(1), 159–160. <http://dx.doi.org/10.1080/07853890.2021.1896150>
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>

- Arnett, J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9(1), 111–123. <http://dx.doi.org/10.1080/13676260500523671>
- Arnett, J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3<sup>rd</sup> ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asghar, A., & Iqbal, N. (2019). Loneliness matters: A theoretical review of prevalence in adulthood. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 7(1), 41–47. <http://dx.doi.org/10.15640/jpbs.v7n1a5>
- Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 3(7), 1494–1498.
- Atherton, O., Sutin, A., Terracciano, A., & Robins, R. (2021). Stability and change in the Big Five personality traits: Findings from a longitudinal study of Mexican-origin adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(2), 337–350. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000385>
- Ávila-Villanueva, M., Gómez-Ramírez, J., & Fernández-Blázquez, M. (2022). Loneliness as risk factor for alzheimer's disease. *Current Aging Science*, 15(3), 293–296. <http://dx.doi.org/10.2174/1874609815666220304195049>
- Back, S., Flechsenhar, A., Bertsch, K., & Zettl, M. (2021). Childhood traumatic experiences and dimensional models of personality disorder in DSM-5 and ICD-11: Opportunities and challenges. *Current Psychiatry Reports*, 23(9), 1–10. <http://dx.doi.org/10.1007/s11920-021-01265-5>
- Baek S. (2014). Psychopathology of social isolation. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(3), 143–147. <http://dx.doi.org/10.12965/jer.140132>
- Bakker, W., Van Oudenhoven, J., & Van der Zee, K. (2004). Attachment styles, personality, and Dutch emigrants' intercultural adjustment. *European Journal of Personality*, 18(5), 387–404. <http://dx.doi.org/10.1002/per.515>
- Bandura, A. (1974). Behavior theory and the models of man. *American Psychologist*, 29(12), 859–869. <http://dx.doi.org/10.1037/h0037514>
- Baptista, T., & Neto, D. (2019). *Dicionário de psicologia*. Edições Sílabo.

- Barel, E., Mizrachi, Y., & Nachmani, M. (2020). Quantifying the predictive role of temperament dimensions and attachment styles on the Five Factor Model of personality. *Behavioral Sciences*, *10*(10), 1–11. <http://dx.doi.org/10.3390/bs10100145>
- Barjaková, M., Garneró, A., & d’Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, *334*, 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Barlow, D., Ellard, K., Sauer-Zavala, S., Bullis, J., & Carl, J. (2014). The origins of Neuroticism. *Perspectives on Psychological Science*, *9*(5), 481–496. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691614544528>
- Barlow, D., Ellard, K., Fairholme, C., Farchione, T., Boisseau, C., Allen, L., & Ehrenreich-May, J. (2011). *Unified protocol for the transdiagnostic treatment of emotional disorders*. Oxford University Press.
- Baron, R., & Kenny, D. (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. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barrick, M., & Mount, M. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, *44*(1), 1–26. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>
- Barrick, M., Mount, M., & Li, N. (2013). The theory of purposeful work behavior: The role of personality, higher-order goals, and job characteristics. *The Academy of Management Review*, *38*(1), 132–153. <http://dx.doi.org/10.5465/amr.10.0479>
- Barrio, M. (2021). *Psicologia infantil: Um GPS para se orientar desde a infância até à idade adulta*. Atlântico Press.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*(2), 226–244. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bastos, M., & Costa, M. (2005). A influência da vinculação nos sentimentos de solidão nos jovens universitários: Implicações para a intervenção psicológica. *Psicologia*, *18*(2), 33–56. <http://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v18i2.429>
- Bastos, M., Figueira, F., & Costa, M. (2001). Avaliação da solidão nos jovens universitários portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, *17*, 69–81.

- Becker, A., & Crepaldi, M. (2019). O apego desenvolvido na infância e o relacionamento conjugal e parental: Uma revisão da literatura. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 238-260. <http://dx.doi.org/10.12957/epp.2019.43016>
- Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>
- Benjamin, D., & Gummanur, P. (2023). Loneliness- Cancer of the mind. *Indian Journal of Palliative Care*, 29(2), 212–216. [http://dx.doi.org/10.25259/IJPC\\_200\\_2022](http://dx.doi.org/10.25259/IJPC_200_2022)
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Bernardon, S., Babb, K., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 43(1), 40–51. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021199>
- Bertoquini, V., & Pais-Ribeiro, J. (2006). Estudo de formas muito reduzidas do Modelo dos Cinco Factores da Personalidade. *Psychologica*, 43, 193–210.
- Bishop, D., Hansen, A., Keil, A., & Phoenix, I. (2019). Parental attachment and adjustment to college: The mediating role of avoidant coping. *The Journal of genetic psychology*, 180(1), 31–44. <http://dx.doi.org/10.1080/00221325.2019.1577797>
- Bleidorn, W. (2015). What Accounts for Personality Maturation in Early Adulthood?. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 245–252.
- Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C., Sosa, S., Roberts, B., & Briley, D. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148, 588–619. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000365>
- Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 1–18. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph192214831>
- Bouchard, T., & Loehlin, J. (2001). Genes, evolution, and personality. *Behavior Genetics*, 31(3), 243–273. <https://doi.org/10.1023/A:1012294324713>
- Bowden-Green, T., Hinds, J., & Joinson, A. (2021). Understanding neuroticism and social media: A systematic review. *Personality and Individual Differences*, 168, 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2020.110344>

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation, Anxiety, and Anger*. Hogarth Press.
- Bowlby J. (1979). *The Making & breaking of affectional bonds*. Tavistock.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Bowlby, J. (1989). *Uma base segura: Aplicações clínicas da teoria do apego*. Arte Médicas.
- Brandão, T., Saraiva, L., & Matos, P. M. (2012). O prolongamento da transição para a idade adulta e o conceito de adultez emergente: Especificidades do contexto português e brasileiro. *Análise Psicológica*, 30(3), 301–313. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.568>
- Brito, A., & Soares, A. (2023). Well-being, character strengths, and depression in emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–12. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1238105>
- Brown P. (2013). Loneliness at the bench. Is the PhD experience as emotionally taxing as it is mentally challenging?. *EMBO Reports*, 14(5), 405–409. <https://doi.org/10.1038/embor.2013.35>
- Brown, T. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research* (2<sup>nd</sup> ed.). Guilford Press.
- Budaev, S. (1999). Sex differences in the Big Five personality factors: Testing an evolutionary hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 801–813. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00179-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00179-2)
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2229>
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000332>
- Bunnett, E. (2020). Gender differences in perceived traits of men and women. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 179–184. <http://dx.doi.org/10.1002/9781119547174.ch207>
- Cacioppo, J., Hawkey, L., & Thisted, R. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*, 25(2), 453–463. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017216>

- Cacioppo, J., Hughes, M., Waite, L., Hawkley, L., & Thisted, R. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging, 21*(1), 140–151. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 238–249. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Campbell, L., Simpson, J., Boldry, J., & Kashy, D. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(3), 510–531. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Campos, J. (2016). *Psicologia da personalidade*. Estácio.
- Canavarro, M. (1997). *Relações afectivas ao longo do ciclo de vida e saúde mental*. [Tese de doutoramento não publicada, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral.
- Canavarro, M. (1999). *Relações afectivas e saúde mental*. Quarteto Editora.
- Canavarro, M., 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. <http://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.381>
- Carmichael, C., & McGue, M. (1994). A longitudinal family study of personality change and stability. *Journal of Personality, 62*(1), 1–20. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00792.x>
- Carretero-Dios, H., & Pérez, C. (2007). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales: Consideraciones sobre la selección de tests en la investigación psicológica. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7*(3), 863–882.
- Cassidy, J., & Shaver, P. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2<sup>nd</sup> ed.). Guilford Press.
- Cattell, R. (1990). Advances in Cattellian personality theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 101–110). Guildford.
- Cawthorne, T., Käll, A., Bennett, S., Baker, E., Andersson, G., & Shafran, R. (2023). The development and preliminary evaluation of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) for chronic loneliness in young people. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 51*(5), 414–431. <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465823000231>
- Cervera-Solís, V., Suárez, M., Sotres, J., Lagunas, J., & Díaz-Anzaldúa, A. (2022). Attachment styles predict personality traits according to a pilot study of patients with

- anxiety and mood disorders. *Salud mental*, 45(5), 243–251.  
<http://dx.doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2022.031>
- Chen, L., Liu, X., Weng, X., Huang, M., Weng, Y., Zeng, H., Yifan, L., Zheng, D., & Chen, C. (2023). The emotion regulation mechanism in neurotic individuals: The potential role of mindfulness and cognitive bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1–16. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20020896>
- Chess, S., & Thomas, A. (1996). *Temperament: theory and practice*. Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203766170>
- Chopik, W., Weidmann, R., & Oh, J. (2024). Attachment security and how to get it. *Social and Personality Psychology Compass*, 1–14. <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12808>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Collins, N., & Feeney, B. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Coplan, R., Bowker, J., & Nelson, L. (2021). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Wiley Blackwell.  
<http://dx.doi.org/10.1002/9781119576457>
- Ćosić, K., Popović, S., Šarlija, M., & Kesedžić, I. (2020). Impact of human disasters and COVID-19 pandemic on mental health: Potential of digital psychiatry. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 25–31. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.25>
- Costa, P. & McCrae, R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 2. Personality measurement and testing* (pp. 179–198). Sage Publications.
- Costa, P., & McCrae, R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 853–863.
- Costa, P., & McCrae, R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13.

- Cottraux, J., & Blackburn, I. (2006). *Psychothérapies cognitives des troubles de la personnalité* (2<sup>a</sup> Ed.). Masson.
- Crowell, J., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H., & Waters, E. (2002). Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment representations, and relations to couples' communication and reports of relationships. *Developmental Psychology*, *38*(5), 679–693.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.679>
- Cunha, M., Rego, A., Cunha, R., Cabral-Cardoso, C., & Neves, P. (2016). *Manual de comportamento organizacional e gestão*. RH Editora.
- Dagan, O., Groh, A., Madigan, S., & Bernard, K. (2021). A lifespan development theory of insecure attachment and internalizing symptoms: Integrating meta-analytic evidence via a testable evolutionary mis/match hypothesis. *Brain Sciences*, *11*(9), 1–24.  
<http://dx.doi.org/10.3390/brainsci11091226>
- Davids, E. (2024). Decision-making associated with anxiety and depression among emerging adults. *South African Journal of Psychology*, *54*(3), 314–336.  
<http://dx.doi.org/10.1177/00812463241265044>
- Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial (2013). *Princípios éticos para a investigação médica em seres humanos*. Universidade Católica Portuguesa. Retirada de [https://www.ucp.pt/sites/default/files/2019-03/declaracao-de-helsinquia\\_2013.pdf](https://www.ucp.pt/sites/default/files/2019-03/declaracao-de-helsinquia_2013.pdf) em 9 de Outubro de 2023.
- De Vries, J., Spengler, M., Frintrup, A., & Mussel, P. (2021). Personality development in emerging adulthood: How the perception of life events and mindset affect personality trait change. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–13.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671421>
- Dehle, C., & Landers, J. (2005). You can't always get what you want, but can you get what you need? Personality traits and social support in marriage. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(7), 1051–1076. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2005.24.7.1051>
- Denissen, J., & Penke, L. (2008). Neuroticism predicts reactions to cues of social inclusion. *European Journal of Personality*, *22*(6), 497–517.  
<http://dx.doi.org/10.1002/per.682>
- Deniz, M. (2011). An investigation of decision-making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *11*(1), 105–113.
- Desseilles, M., Grosjean, B., & Perroud, N. (2014). *Manuel du borderline*. Eyrolles.

- Dewitte, M. (2011). Adult attachment and attentional inhibition of interpersonal stimuli. *Cognition & Emotion*, 25(4), 612–625.  
<http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2010.508683>
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303–312. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)
- Djillali, S., de Roten, Y., Despland, J., & Benkhelifa, M. (2020). L'attachement du client au thérapeute en psychothérapie: Une revue systématique des études empiriques. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 178(6), 617–623.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.004>
- Donaldson, Z., & Young, L. (2008). Oxytocin, vasopressin, and the neurogenetics of sociality. *Science*, 322(5903), 900–904. <http://dx.doi.org/10.1126/science.1158668>
- Donnellan, M., Conger, R., & Bryant, C. (2004). The Big Five and enduring marriages. *Journal of Research in Personality*, 38(5), 481–504.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2004.01.001>
- Engel, G., Olson, K., & Patrick, C. (2002). The personality of love: Fundamental motives and traits related to components of love. *Personal Individual Differences*, 32(5), 839–853.  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00090-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00090-3)
- Entringer, T., & Gosling, S. (2022). Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. *Social Psychological and Personality Science*, 13(3), 769–780. <http://dx.doi.org/10.1177/19485506211037871>
- Erevik, E., Vedaa, Ø., Pallesen, S., Hysing, M., & Sivertsen, B. (2023). The Five-Factor Model's personality traits and social and emotional loneliness: Two large-scale studies among Norwegian students. *Personality and Individual Differences*, 207, 1–10.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2023.112115>
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Erkoreka, L., Zumarraga, M., Arrue, A., Zamalloa, M., Arnaiz, A., Olivas, O., Moreno-Calle, T., Saez, E., Garcia, J., Marin, E., Varela, N., Gonzalez-Pinto, A., & Basterreche, N. (2021). Genetics of adult attachment: An updated review of the literature. *World Journal of Psychiatry*, 11(9), 530–542. <http://dx.doi.org/10.5498/wjp.v11.i9.530>
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A., Czaja, S., Mikton, C., Ong, A., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5), 660–677.  
<http://dx.doi.org/10.1037/amp0001005>

- Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186–193.
- Eysenck, H., & Eysenck, W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. Plenum.
- Faul, Z., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Faul, Z., Erdfelder, E., Lang, A., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>
- Felinto, T., Gauer, G., Rocha, G., Braun, K., & Dias, A. (2020). Eventos de Vida e Construção da Identidade na Adulthood Emergente. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 20(2), 500–518. <http://dx.doi.org/10.12957/epp.2020.52582>
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando o SPSS*. Artmed.
- Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.
- Fraley, R., & Roisman, G. (2019). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Fraley, R., & Shaver, P. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R., Garner, J., & Shaver, P. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: Examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 816–826. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.816>
- Freilich, C., Mann, F., South, S., and Krueger, R. (2022). Comparing phenotypic, genetic, and environmental associations between personality and loneliness. *Journal of Research in Personality*, 101, 104314–104326. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104314>
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925).
- Furnham, A., & Treglown, L. (2021). Sex differences in personality scores on six scales: Many significant, but mostly small, differences. *Current Psychology*, 42(5), 3449–3460. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-021-01675-x>

- Gaikwad, U. (2021). Gender difference between big five personality. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 1–7.
- Giacco, D. (2023). Loneliness and mood disorders: Consequence, cause and/or unholy alliance?. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(1), 47–53.  
<http://dx.doi.org/10.1097/YCO.0000000000000832>
- Gillath, O., Karantzas, G., & Fraley, F. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
- Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Golchha, M., & Raj, R. (2024). Exploring the relationship between attachment styles and loneliness levels in young adults. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(3), 6–17.
- Goldberg, L. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Graham, E., Weston, S., Gerstorf, D., Yoneda, T., Booth, T., Beam, C., Petkus, A., Drewelies, J., Hall, A., Bastarache, E., Estabrook, R., Katz, M., Turiano, N., Lindenberger, U., Smith, J., Wagner, G., Pedersen, N., Allemand, M., Spiro, A., & Mroczek, D. (2020). Trajectories of Big Five personality traits: A Coordinated analysis of 16 longitudinal samples. *European Journal of Personality*, 34(3), 301–321.  
<http://dx.doi.org/10.1002/per.2259>
- Graziano, W., & Tobin, R. (2018). Agreeableness: A three-level integration. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *The Sage handbook of personality and individual differences: Applications of personality and individual differences* (pp. 212–234). Sage Reference. <https://doi.org/10.4135/9781526451248.n9>
- Gross J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Grusnick, J., Garacci, E., Eiler, C., Williams, J., & Egede, L. (2020). The association between adverse childhood experiences and personality, emotions and affect: Does number and type of experiences matter?. *Journal of Research in Personality*, 85, 1–8.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103908>

- Gunthert, K., Cohen, L., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087–1100. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1087>
- Hagekull, B., & Bohlin, G. (2003). Early temperament and attachment as predictors of the Five Factor Model of personality. *Attachment & Human Development*, 5(1), 2–18. <http://dx.doi.org/10.1080/1461673031000078643>
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2009) *Multivariate Data Analysis* (17<sup>th</sup> Ed.). Prentice Hall.
- Hamilton, C. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690–694.
- Hankin, B., Kassel, J., & Abela, J. (2005). Adult attachment dimensions and specificity of emotional distress symptoms: prospective investigations of cognitive risk and interpersonal stress generation as mediating mechanisms. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 31(1), 136–151. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167204271324>
- Hayes, A. (2009). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3<sup>rd</sup> Ed.). The Guildford Press.
- Hayes, A., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter?. *Psychological Science*, 24(10), 1918–1927. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797613480187>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hecht, D., & Baum, S. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 193–197. [http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679\(198401\)40:1%3C193::AID-JCLP2270400136%3E3.0.CO;2-2](http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679(198401)40:1%3C193::AID-JCLP2270400136%3E3.0.CO;2-2)
- Helm, P., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890>
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness – two sides to the story: Adolescents’ lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 41–56. <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2021.1883075>

- Heravi-Karimooi, M., Anoosheh, M., Foroughan, M., Sheykhi, M., & Hajizadeh, E. (2010). Understanding loneliness in the lived experiences of Iranian elders. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(2), 274–280. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2009.00717.x>
- Herstell, S., Betz, L. T., Penzel, N., Chechelniczki, R., Filihagh, L., Antonucci, L., & Kambeitz, J. (2021). Insecure attachment as a transdiagnostic risk factor for major psychiatric conditions: A meta-analysis in bipolar disorder, depression and schizophrenia spectrum disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 144, 190–201. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.10.002>
- Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G., & Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 88, 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102066>
- Hopwood, C., Donnellan, M., Blonigen, D., Krueger, R., McGue, M., Iacono, W., & Burt, S. (2011). Genetic and environmental influences on personality trait stability and growth during the transition to adulthood: A three-wave longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 100(3), 545–556. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022409>
- Howard, J., Morey, K., & Briancesco, L. (2003). Roots and wings: The role of Attachment Theory in adjustment to college. *Journal of College Orientation and Transition*, 10(2), 42–51.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Ikizer, G., Kowal, M., Aldemir, İ. D., Jeftić, A., Memisoglu-Sanlı, A., Najmussaib, A., Lacko, D., Eichel, K., Turk, F., Chrona, S., Ahmed, O., Rasmussen, J., Kumaga, R., Uddin, M. K., Reynoso-Alcántara, V., Pankowski, D., & Coll-Martín, T. (2022). Big Five traits predict stress and loneliness during the COVID-19 pandemic: Evidence for the role of neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 190, 1–5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2022.111531>
- Instituto Português do Mar e da Atmosfera. (2009). *Boletim anual 2009*. Instituto de Meteorologia.
- Instituto Português do Mar e da Atmosfera. (2024). *Boletim anual 2023*. Instituto de Meteorologia.

- Jain, A., & Singh, S. (2019). Relationship between extraversion and relationship satisfaction. *International Journal of Research and Review*, 6(6), 94–96.
- Janta, H., Lugosi, P., & Brown, L. (2012). Coping with loneliness: A netnographic study of doctoral student. *Journal of Further and Higher Education*, 38(4), 553–571.  
<http://dx.doi.org/10.1080/0309877X.2012.726972>
- Jeronimus, B., Riese, H., & Ormel, J. (2018). Environmental influences on neuroticism in adulthood: A systematic review. In B. Jeronimus (Ed.), *Environmental influences on neuroticism: A story about emotional (in)stability* (pp.75-131). Ridderprint.
- John, R., John, R., & Rao, Z. (2020). The Big Five personality traits and academic performance. *Journal of Law & Social Studies*, 2(1), 10–19.  
<http://dx.doi.org/10.52279/jlss.02.01.1019>
- Johnson, A., Vernon, P., & Feiler, A. (2008). Behavioral genetic studies of personality: An introduction and review of the results of 50+ years of research. In G., Boyle, G., Matthews, D., Saklofske (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment: Personality theories and models* (pp.145–173). Sage Publications.
- Johnstone, L., & Dallos, R. (2014). *Formulation in Psychology and Psychotherapy*. (2<sup>nd</sup> ed.) Routledge.
- Jones, J., Fraley, R., Ehrlich, K., Stern, J., Lejuez, C., Shaver, P., & Cassidy, J. (2018). Stability of attachment style in adolescence: An empirical test of alternative developmental processes. *Child Development*, 89(3), 871–880.  
<http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12775>
- Käll, A., Backlund, U., Shafran, R., & Andersson, G. (2020). Lonesome no more? A two-year follow-up of internet-administered cognitive behavioral therapy for loneliness. *Internet Interventions*, 19, 1–10.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.invent.2019.100301>
- Kandler, C., Bratko, D., Butković, A., Hlupić, T., Tybur, J., Wesseldijk, L., Laura W., De Vries, R., Jern, P. & Lewis, G. (2021). How genetic and environmental variance in personality traits shift across the life span: Evidence from a cross-national twin study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(5), 1079–1094.  
<http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000366>
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. Norton.
- Kim, H. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54.  
<http://dx.doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>

- Kirwan, E., Burns, A., O'Súilleabháin, P., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A. (2024). Loneliness in Emerging Adulthood: A Scoping Review. *Adolescent Research Review*, 1–21. <http://dx.doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>
- Kline, R. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2<sup>nd</sup> ed.). The Guilford Press.
- Koinig, I. (2022). Picturing mental health on Instagram: Insights from a quantitative study using different content formats. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–11. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19031608>
- Komarraju, M., Karau, S., Schmeck, R., & Avdic, A. (2011). The Big Five personality traits, learning styles, and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 472–477. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.019>
- Kreuzer, M., & Gollwitzer, M. (2022). Neuroticism and satisfaction in romantic relationships: A systematic investigation of intra and interpersonal processes with a longitudinal approach. *European Journal of Personality*, 36(2), 149–179. <http://dx.doi.org/10.1177/08902070211001258>
- Kurland, R., & Siegel, H. (2013). Attachment and student success during the transition to college. *Nacada Journal*, 33(2), 16–28. <http://dx.doi.org/10.12930/NACADA-12-252>
- Kwegyir-Tsiboe, A. (2021). Exploring the nature of loneliness among older people in rural Ghana. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 480–498. <http://dx.doi.org/10.1080/01926187.2020.1837034>
- Laureano, R. (2020). *Testes de hipóteses e regressão: O meu manual de consulta rápida*. Edições Sílabo.
- Laureano, R. (2022). *Testes de hipóteses com o SPSS statistics: O meu manual de consulta rápida* (3.<sup>a</sup> ed.). Edições Sílabo.
- Lee, C., & Goldstein, S. (2015). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Levinson, D. (1978). *Seasons of a Man's Life*. Random House.
- Levy, K., Meehan, K., Weber, M., Reynoso, J., & Clarkin, J. (2005). Attachment and borderline personality disorder: implications for psychotherapy. *Psychopathology*, 38(2), 64–74. <http://dx.doi.org/10.1159/000084813>
- Li, S., Kong, K., Zhang, K., & Niu, H. (2023). The relation between college students' neuroticism and loneliness: The chain mediating roles of self-efficacy, social

- avoidance and distress. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–8.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1124588>
- Li, T., & Chan, D. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <http://dx.doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Lim, M., Rodebaugh, T., Zythur, M., & Gleeson, J. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620–630.  
<http://dx.doi.org/10.1037/abn0000162>
- Lim, M., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 793–810. <http://dx.doi.org/10.1007/s00127-020-01889-7>
- López, F (2006) Apego: Estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital. *Infancia y Aprendizaje*, 29(1), 9–23. <http://dx.doi.org/10.1174/021037006775380830>
- Macneill, C., Hasty, M., Conus, P., & Berk, M. (2012). Is diagnosis enough to guide interventions in mental health? Using case formulation in clinical practice. *BMC Medicine*, 10(1), 1–3. <http://dx.doi.org/10.1186/1741-7015-10-111>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <http://dx.doi.org/10.1002/per.2220>
- Mahalik, J., Locke, B., Ludlow, L., Diemer, M., Scott, R., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ruimin, Ma., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161–2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>
- Marôco, J. (2021a). *Análise estatística com o SPSS statistics* (8.ª Ed.). ReportNumber.
- Marôco, J. (2021b). *Análise de equações estruturais: fundamentos teóricos, software & aplicações* (3.ª ed.). ReportNumber.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Psiquilíbrios Edições.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

- Matas, L., Arend, R., & Sroufe, L. (1978). Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 49(3), 547–556. <http://dx.doi.org/10.2307/1128221>
- Matos, P., & Costa, M. (1996). Vinculação e processos desenvolvimentais nos jovens e adultos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 45–54.
- Mattanah, J., Hancock, G., & Brand, B. (2004). Parental attachment, separation individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 213–225. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T., Odgers, C., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- Matthews, T., Fisher, H., Bryan, B., Danese, A., Moffitt, T., Qualter, P., Verity, L., & Arseneault, L. (2023). This is what loneliness looks like: A mixed-methods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 18–27. <http://dx.doi.org/10.1177/0165025420979357>
- McCarthy, P., & Morina, N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology & Psychotherapy*, 27(5), 640–671. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.2452>
- McCrae, R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological Bulletin*, 120, 323–337. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.323>
- McCrae, R., & Costa, P. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 825–847). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50032-9>
- McCrae, R., & Costa, P. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203428412>
- McCrae, R., & Costa, P. (2008). The five-factor theory of personality. In O. John, R. Robins, & L. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 159–181). The Guilford Press.
- McCrae, R., & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>

- McCrae, R., & Sutin, A. (2009). Openness to Experience. In M. Leary and R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257-273). Guilford.
- McCrae, R., Terracciano, A., & 78 Members of the Personality Profiles of Cultures Project (2005). Universal features of personality traits from the observer's perspective: Data from 50 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 547–561. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.547>
- McKenna-Plumley, P., Graham-Wisener, L., Berry, E., Groarke, J., & Ottoboni, G. (2021). Connection, constraint, and coping: A qualitative study of experiences of loneliness during the COVID-19 lockdown in the UK. *Plos One*, 16(10), 1–18. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0258344>
- McKenna-Plumley, P., Turner, R., Yang, K., & Groarke, J. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 18(1), 1–27. <http://dx.doi.org/10.1080/17482631.2023.2223868>
- Mendonça, M., Andrade, C., & Fontaine, M. (2009). Transição para a idade adulta e adultez emergente: Adaptação do questionário de marcadores da adultez junto de jovens portugueses. *Psychologica*, (51), 147–168. [http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606\\_51\\_10](http://dx.doi.org/10.14195/1647-8606_51_10)
- Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917–925. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2013). An Attachment Perspective on Loneliness. In R., Coplan, & J., Bowker (Eds.), *The handbook of solitude*, (pp. 34–50). Wiley.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). *Attachment in adulthood*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>

- Mohammadi, K., Samavi, A., & Ghazavi, Z. (2016). The relationship between attachment styles and lifestyle with marital satisfaction. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(4), 1–6. <http://dx.doi.org/10.5812/ircmj.23839>
- Mohammadiarya, A., Mirzaei, S., Dousti, S., Ghasemzadeh, A., Lachinani, F., Karimzadeh, M., & Goodarzi, A. (2012). Relationship between attachment styles and solitude feeling in runaway and non-runaway girls in Tehran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 570–574. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.163>
- Moretta, T., Franceschini, C., & Musetti, A. (2023). Loneliness and problematic social networking sites use in young adults with poor vs. good sleep quality: The moderating role of gender. *Addictive Behaviors*, 142, 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107687>
- Morrish, N., Choudhury, S., & Medina-Lara, A. (2023). What works in interventions targeting loneliness: A systematic review of intervention characteristics. *BMC Public Health*, 23(1), 1–17. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-023-17097-2>
- Mota, C., & Rocha, M. (2012). Adolescência e jovem adultícia: Crescimento pessoal, separação-indivuação e o jogo das relações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28, 357–366. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722012000300011>
- Mulder, R. (1992). The Biology of Personality. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26(3), 364–376. <http://dx.doi.org/10.3109/00048679209072059>
- Mund, M., & Neyer, F. (2020). Loneliness effects on personality. *International Journal of Behavioral Development*, 43(2), 136–146. <http://dx.doi.org/10.1177/0165025418800224>
- Murphy, S., Fisher, P., & Robie, C. (2021). International comparison of gender differences in the five-factor model of personality: An investigation across 105 countries. *Journal of Research in Personality*, 90, 1–12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104047>
- Myers, M. (1997). Qualitative research in information systems. *MIS Quarterly*, 21(2), 241–242. <http://dx.doi.org/10.2307/249422>
- Neto, F. (1989). A escala da solidão UCLA: Adaptação portuguesa. *Psicologia Clínica*, 2, 65–79.
- Neto, F. (1992). Loneliness among portuguese adolescents. *Social Behaviour and Personality*, 20(1), 15–22. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.1992.20.1.15>
- Nettle, D. (2006). The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*, 61(6), 622–631. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.6.622>

- Noelke, C., McGovern, M., Corsi, D., Jimenez, M., Stern, A., Wing, I., & Berkman, L. (2016). Increasing ambient temperature reduces emotional well-being. *Environmental Research*, *151*, 124–129. <http://dx.doi.org/10.1016/j.envres.2016.06.045>
- Nofhle, E., & Shaver, P. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, *40*(2), 179–208. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2004.11.003>
- Office of the Surgeon General. (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation: The U.S. surgeon general's advisory on the healing effects of social connection and community*. US Department of Health and Human Services.
- Oliveira, M. (2004). Ciclos de vida: Algumas questões sobre a psicologia do adulto. *Educação e Pesquisa*, *30*(2), 211–229.
- O'Meara, M., & South, S. (2019). Big Five personality domains and relationship satisfaction: Direct effects and correlated change over time. *Journal of Personality*, *87*(6), 1206–1220. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12468>
- Organização Mundial da Saúde (2023). Social isolation and loneliness. Retirado de <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness> em 15 de Março de 2024.
- Ormel, J., Jeronimus, B., Kotov, R., Riese, H., Bos, E., Hankin, B., Rosmalen, J., & Oldehinkel, A. (2013). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review*, *33*(5), 686–697. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.003>
- Ormstad, H., Eilertsen, G., Heir, T., & Sandvik, L. (2020). Personality traits and the risk of becoming lonely in old age: A 5-year follow-up study. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*, 1–5. <http://dx.doi.org/10.1186/s12955-020-01303-5>
- Pakdaman, S., Saadat, S., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, *5*(9), 268–274.
- Paris, J. (1998). Does childhood trauma cause personality disorders in adults?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *43*(2), 148–153. <http://dx.doi.org/10.1177/070674379804300203>
- Pascal, B. (2023). Thérapie des schémas et théorie de l'attachement. In J. Smith (Ed.), *L'attachement en psychothérapie de l'adulte: Théorie et pratique clinique*, (pp. 99–108). Dunod.

- Pedroso, T. (2014). *A personalidade e a vinculação enquanto factores influentes na violência no namoro: Estudo com jovens adultos*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral.
- Pedroso-Lima, M., Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A. J., Costa, J. J., Costa, M. J., & Costa, P. (2014). A versão portuguesa do NEO-FFI: Caracterização em função da idade, género e escolaridade. *Psicologia*, 28(2), 1–10.
- Perlman, D. & Peplau, L. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley Interscience.
- Phillips, C. (2007). Attachment styles and transitioning into college. *The Review: A Journal of Undergraduate Student Research*, 9(1), 24–27.
- Pires, D., Pereira, M., Paiva, S., & Silva, C. (2018). *Intervenção psicológica em perturbações da personalidade*. Pactor.
- Polderman, T., Benyamin, B., De Leeuw, C., Sullivan, P., Van Bochoven, A., Visscher, P., & Posthuma, D. (2015). Meta-analysis of the heritability of human traits based on fifty years of twin studies. *Nature Genetics*, 47(7), 702–709.  
<http://dx.doi.org/10.1038/ng.3285>
- Prado, P., Korelo, J., & Silva, D. (2014). Análise de mediação, moderação e processos condicionais. *Revista Brasileira De Marketing*, 13(4), 4–24.  
<http://dx.doi.org/10.5585/remark.v13i4.2739>
- Primack, B., Shensa, A., Sidani, J., Whaite, E., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Prince, E., Siegel, D., Carroll, C., Sher, K., & Bienvenu, O. (2021). A longitudinal study of personality traits, anxiety, and depressive disorders in young adults. *Anxiety, Stress, and Coping*, 34(3), 299–307. <http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2020.1845431>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quintana, M., Alemán Ramos, P., & Morales Almeida, P. (2023). The influence of perceived security in childhood on adult self-concept: The mediating role of resilience and self-esteem. *Healthcare*, 11(17), 24–35. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172435>

- Rahmani, S., & Lavasani, M. (2012). Gender differences in five factor model of personality and sensation seeking. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2906–2911. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.587>
- Razeghi, N., Mujembari A., & Masihi A. (2011). Relationship between Big Five personality factors and marital satisfaction. *Journal of Iran Psychology*, 7, 269–278.
- Realo, A., Allik, J., & Vadi, M. (1997). The hierarchical structure of collectivism. *Journal of Research in Personality*, 31(1), 93–116. <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.1997.2170>
- Reed-Fitzke, K. (2020) The role of self-concepts in emerging adult depression: A systematic research synthesis. *Journal Adult Development*, 27(1), 36–48. <http://dx.doi.org/10.1007/s10804-018-09324-7>
- Reinhard, M., Nenov-Matt, T., & Padberg, F. (2022). Loneliness in Personality Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 24(11), 603–612. <http://dx.doi.org/10.1007/s11920-022-01368-7>
- Rentfrow, P., Gosling, S., & Potter, J. (2008). A theory of the emergence, persistence, and expression of geographic variation in psychological characteristics. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 339 –369. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00084.x>
- Ribeiro, J. (1995). O padrão de respostas a questionários de avaliação psicológica: Questionário preenchido na presença do investigador ou quando estão a sós?. In L. Almeida & I. Ribeiro (Org.). *Avaliação psicológica formas e contextos, Vol.III*, (pp. 189–196). Apport.
- Ribeiro, J. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e saúde* (2.<sup>a</sup> ed.). Livpsic.
- Riccelli, R., Toschi, N., Nigro, S., Terracciano, A., & Passamonti, L. (2017). Surface-based morphometry reveals the neuroanatomical basis of the five-factor model of personality. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(4), 671–684. <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsw175>
- Richman, N., & Sokolove, R. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic Psychology*, 9(1), 77–91. <http://dx.doi.org/10.1037/h0079323>
- Roberts, B., Caspi, A., & Moffitt, T. (2003). Work experiences and personality development in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 582–593. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.582>

- Roberts, B., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 31–35. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00543.x>
- Roberts, B., O'Donnell, M., & Robins, R. (2004). Goal and personality trait development in emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 541–550. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.87.4.541>
- Roberts, B., Robins, R., & Trzesniewski, K. (2003). Personality Trait Development in Adulthood. In J. Mortimer, & M. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp.579-595). Springer.
- Roberts, B., Walton, K., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1–25. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Roberts, B., Wood, D., & Smith, J. (2005). Evaluating five factor theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 166–184. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2004.08.002>
- Rodrigues, R. (2018). Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334–338. <http://dx.doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>
- Rokach, A., & Neto, F. (2005). Age, culture, and the antecedents of loneliness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(5), 477–494. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2005.33.5.477>
- Rönkä, A., Taanila, A., Rautio, A., & Sunnari, V. (2018). Multidimensional and fluctuating experiences of loneliness from childhood to young adulthood in Northern Finland. *Advances in Life Course Research*, 35, 87–102. <http://dx.doi.org/10.1016/j.alcr.2018.01.003>
- Sagnier, L., Morell, A., Mesa, M., Garcia, I., Morcillo, R., Arenas, E., Yanguas, G., Ramos, A., & Álvarez, E. (2021). *Os jovens em Portugal, hoje: quem são, que hábitos têm, o que pensam e o que sentem*. Fundação Francisco Manuel Dos Santos.
- Sauer-Zavala, S., Wilner, J., & Barlow, D. (2017). Addressing neuroticism in psychological treatment. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 8(3), 191–198. <http://dx.doi.org/10.1037/per0000224>
- Schetsche, C., & Mustaca, A. (2021). Attachment styles, personality, and frustration intolerance. *Health Psychology Research*, 9(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.52965/001c.24551>

- Schiffmann, D. (2023). La thérapies centrée sur les émotions (emotion-focused therapy). In J. Smith (Ed.), *L'attachement en psychothérapie de l'adulte: Théorie et pratique clinique*, (pp. 237–253). Dunod.
- Schmitt, D. & Jonason, P. (2015). Attachment and sexual permissiveness: Exploring differential associations across sexes, cultures, and facets of short-term mating. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *46*(1), 119–133.
- Schmitt, D., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(1), 168–182. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>
- Schultz, D. & Schultz, S. (2016). *Teorias da personalidade*. Cengage Learning.
- Senese, V., Catone, G., Pezzella, A., Almerico, L., Iorio, M., Maresca, M., Nasti, C., Matascioli, N., & Pisano, S. (2024). The association between social isolation, loneliness and psychological problems in young adults: A study during the acute phase of COVID-19 in Italy. *International Journal of Psychology*, *59*(1), 184–191. <http://dx.doi.org/10.1002/ijop.12962>
- Sevilla, M. (2021). *Personalidade: O que nos torna únicos*. Biblioteca de Psicologia.
- Shah, H., & Househ, M. (2023). Understanding loneliness in younger people: Review of the opportunities and challenges for loneliness interventions. *Interactive Journal of Medical Research*, *12*, 1–11. <http://dx.doi.org/10.2196/45197>
- Sharma, S., Choudhary, M., & Shrotriya, V. (2022). Is women's personality different from men's personality-Big Five personality traits and gender roles. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1755–1758. <http://dx.doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S09.211>
- Shaver, P., & Brennan, K. (1992). Attachment styles and the "Big Five" personality traits: their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *18*(5), 536–545. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167292185003>
- Shaver, P., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, *4*(2), 133–161. <http://dx.doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shin, H., & Park, C. (2023). Gender differences in social networks and physical and mental health: are social relationships more health protective in women than in men?. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1–12. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1216032>

- Silveira, C. (2020). Vinculação e bem-estar psicológico: Contributos da personalidade e das memórias precoces das práticas educativas parentais na idade adulta. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral.
- Simpson, J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Simpson, J., & Rholes, S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Skinner, B. (1965). *Science and human behavior*. Free Press.
- Slade, A., & Holmes, J. (2019). Attachment and psychotherapy. *Current Opinion in Psychology*, 25, 152–156. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.06.008>
- Smith, J. (2023). Prise en charge des traumatismes complexes: apports de la théorie de l’attachement et alliance thérapeutique. In J. Smith (Ed.), *L’attachement en psychothérapie de l’adulte: Théorie et pratique clinique*, (pp. 74–98). Dunod.
- So, C., & Fiori, K. (2022). Attachment anxiety and loneliness during the first year of college: Self-esteem and social support as mediators. *Personality and Individual Differences*, 187, 1–6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2021.111405>
- South, S., Jarnecke, A., & Vize, C. (2018). Sex differences in the Big Five Model personality traits: A behavior genetics exploration. *Journal of Research in Personality*, 74, 158–165. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2018.03.002>
- Souza, A., & Murgo, C. (2022). Brazilian emerging adults: Scoping review. *Trends in Psychology*, 1–37. <http://dx.doi.org/10.1007/s43076-022-00164-9>
- Stack, S. (1998). Marriage, Family and Loneliness: A Cross-National Study. *Sociological Perspectives*, 41(2), 415–432. <http://dx.doi.org/10.2307/1389484>
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: Evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology*, 44(6), 1764–1778. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012955>
- Stevens, S. (1946). On the theory of scales of measurement. *Science*, 103(2684), 677–680. <http://dx.doi.org/10.1126/science.103.2684.677>
- Sturges, J., & Guest, D. (2001). Don’t leave me this way! A qualitative study of influences on the organisational commitment and turnover intentions of graduates early in their

- career. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29(4), 447–462.  
<http://dx.doi.org/10.1080/03069880120085992>
- Suri, S., Garg, S., & Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among college students. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities*, 4(5), 135–142.
- Sutin, A., Stephan, Y., Luchetti, M., Aschwanden, D., Lee, J., Sesker, A., & Terracciano, A. (2022). Differential personality change earlier and later in the coronavirus pandemic in a longitudinal sample of adults in the United States. *Plos One*, 17(9), 1–16.  
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0274542>
- Swickert, R., Hittner, J., & Foster, A. (2010). Big Five traits interact to predict perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 736–741.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.018>
- Tanaka, Y., Iwata, Y., Oe, N., & Tadaka, E. (2024). Examining loneliness: A comparative analysis of face-to-face, telephone, and online communication among Japanese young adults. *Social Sciences*, 13(2), 1–12. <http://dx.doi.org/10.3390/socsci13020076>
- Tapia-Munoz, T., Olesya, A., Fancourt, D., & Steptoe, A. (2023). Personality traits and loneliness among older people in the UK: Cross-sectional and longitudinal analysis from the English Longitudinal Study of Ageing. *European Journal of Personality*, 38(4), 599–615. <http://dx.doi.org/10.1177/08902070231206196>
- Tartaro, G., & Baptista, M. (2021). Avaliação do apego em adultos: Estudo de revisão integrativa de escalas. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 12(3), 57–74.  
<http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407.2021v12n3p57>
- Tavares, J., Pereira, A., Gomes, A., Monteiro, S., & Gomes, A. (2020). *Manual de psicologia do desenvolvimento e aprendizagem*. Porto Editora.
- Teppers, E., Klimstra, T., van Damme, C., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045–1063.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0265407513481445>
- Tereno, S. (2023). Perspectives developpementale et sociale de l'attachement adulte. In J. Smith (Cord.), *L'attachement en psychothérapie de l'adulte*, (pp. 7–19). Dunod.
- Tironi, M., Charpentier, M., Cavanna, D., Borelli, J., & Bizzi, F. (2021). Physiological factors linking insecure attachment to psychopathology: A systematic review. *Brain Sciences*, 11(11), 1–22. <http://dx.doi.org/10.3390/brainsci11111477>

- Tov, W., Nai, Z., & Lee, H. (2016). Extraversion and agreeableness: Divergent routes to daily satisfaction with social relationships. *Journal of Personality, 84*, 121–134.  
<http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12146>
- Umberson, D., & Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior, 51*, 54–66.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Vasan, S., Eikelis, N., Lim, M., & Lambert, E. (2023). Evaluating the impact of loneliness and social isolation on health literacy and health-related factors in young adults. *Frontiers in Psychology, 14*, 1–12. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.996611>
- Viken, R., Rose, R., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (1994). A developmental genetic analysis of adult personality: Extraversion and neuroticism from 18 to 59 years of age. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(4), 722–730. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.722>
- Vilelas, J. (2020). *Investigação, o processo de construção do conhecimento*. (3<sup>a</sup> ed.). Edições Sílabo.
- Vowels, L., Vowels, M., Carnelley, K., Millings, A., & Gibson-Miller, J. (2023). Toward a causal link between attachment styles and mental health during the COVID-19 pandemic. *The British Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 605–620.  
<http://dx.doi.org/10.1111/bjc.12428>
- Vukasović, T., & Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin, 141*(4), 769–785.  
<http://dx.doi.org/10.1037/bul0000017>
- Wagner, J., Orth, U., Bleidorn, W., Hopwood, C., & Kandler, C. (2020). Toward an integrative model of sources of personality stability and change. *Current Directions in Psychological Science, 29*(5), 438–444. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721420924751>
- Wang, B., & Dong, X. (2018). The association between personality and loneliness: Findings from a community-dwelling Chinese aging population. *Gerontology & Geriatric Medicine, 4*, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1177/2333721418778181>
- Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., & Walther, A. (2022). Gender differences in attachment anxiety and avoidance and their association with psychotherapy use—examining students from a German University. *Behavioral Sciences, 12*(7), 1–18.  
<http://dx.doi.org/10.3390/bs12070204>
- Wei, W., Lu, J., Galinsky, A., Wu, H., Gosling, S., Rentfrow, P., Yuan, W., Zhang, Q., Guo, Y., Zhang, M., Gui, W., Guo, X., Potter, J., Wang, J., Li, B., Li, X., Han, Y., Lv, M., Guo,

- X., Choe, Y., Weipeng, L., Kun, Y., Oivu, B., Zhe, S., Ying, H., & Wang, L. (2017). Regional ambient temperature is associated with human personality. *Nature Human Behaviour*, 1(12), 890–895. <http://dx.doi.org/10.1038/s41562-017-0240-0>
- Weidmann, R., & Chopik, W. (2024). Explicating narrow and broad conceptualizations of environmental influences on personality. *Journal of Personality*, 92(1), 5–15. <http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12886>
- Weisberg, Y., Deyoung, C., & Hirsh, J. (2011). Gender Differences in Personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 2, 1–11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- West, M., & Sheldon-Keller, A. (1994). *Patterns of relating: An adult attachment perspective*. Guilford Press.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D., & Summers, G. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8, 84–136. <http://dx.doi.org/10.2307/270754>
- Widiger, T., & Oltmanns, J. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry*, 16(2), 144–145. <http://dx.doi.org/10.1002/wps.20411>
- Wilmot, M., Wanberg, C., Kammeyer-Mueller, J., & Ones, D. (2019). Extraversion advantages at work: A quantitative review and synthesis of the meta-analytic evidence. *Journal of Applied Psychology*, 104(12), 1447–1470. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000415>
- Wilson, R., Krueger, K., Arnold, S., Schneider, J., Kelly, J., Barnes, L., Tang, Y., Bennett, D. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234–240. <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Winnicott, D. (1967). The capacity to be alone. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416–420. <http://dx.doi.org/10.1093/med:psych/9780190271374.003.0060>
- Wiseman, H., Mayseless, O., Sharabany, R. (2006). Why are They Lonely? Perceived Quality of Early Relationships with Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First-Year University Students. *Personality and Individual Difference*, 40(2), 237–248. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015>


- Yang, J., Mao, Y., Niu, Y., Wei, D., Wang, X., & Qiu, J. (2020). Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders, 265*, 468–474. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.086>
- Yang, K., & Victor, C. (2011). *Age and loneliness in 25 European nations. Ageing and Society, 31*(8), 1368–1388. <http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>
- Yárnöz, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M., & Sainz de Murieta, L. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de Psicología, 17*(2), 159–170.
- Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness: Forever Connected?. *Higher Education Studies, 9*(2), 10–21. <http://dx.doi.org/10.5539/hes.v9n2p10>
- Young, E., Simpson, J., Griskevicius, V., Huelsnitz, C., & Fleck, C. (2019). Childhood attachment and adult personality: A life history perspective. *Self and Identity, 18*(1), 22–38. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2017.1353540>
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Yu, Y., Zhao, Y., Li, D., Zhang, J., & Li, J. (2021). The relationship between Big Five personality and social well-being of Chinese residents: The mediating effect of social support. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–8. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613659>
- Yun, R., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 33*(1), 102–122. <http://dx.doi.org/10.1002/casp.2635>
- Zacarés, J., & Serra, E. (2011). Explorando el territorio del desarrollo adulto: La clave de la generatividad. *Cultura y Educación, 23*(1), 75–88. <http://dx.doi.org/10.1174/113564011794728533>
- Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult peer and partner Attachment. *Social Psychological and Personality Science, 2*(3), 289–297. <http://dx.doi.org/10.1177/1948550610389822>

## **Anexos**

---

## Anexo A. Autorizações para Utilização dos Instrumentos

### *Inventário da Personalidade NEO-FFI-20*

 Cristiana da Silva Antunes 😊 ↩️ ⏪ ⏩ ⏹️ ⋮  
Para: José Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt> ter, 17/10/2023 17:19  
Cc: Diana Moreira


Exmo. Sr. Dr. José Pais Ribeiro,

O meu nome é Cristiana Antunes, sou aluna da Universidade Católica Portuguesa no centro regional de Braga e encontro-me neste momento no 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. No âmbito do meu projeto de dissertação, cuja metodologia é de cariz quantitativa, sob a orientação da Prof.ª Doutora Diana Moreira, pretendo estudar "O papel da personalidade e da vinculação na perceção subjetiva da solidão em adultos emergentes portugueses ". Desta forma, **gostaria de solicitar a sua autorização para o acesso aos materiais e eventual utilização do NEO-FFI-20 para o meu estudo.**

Certa de que o seu contributo me irá ajudar a desenvolver este estudo, agradeço antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Cristiana Antunes.

---

 José Pais Ribeiro <jlpr@fpce.up.pt> 😊 ↩️ ⏪ ⏩ ⋮  
Para: Cristiana da Silva Antunes qua, 18/10/2023 09:37

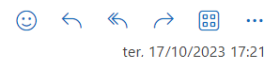
Cara colega  
Autorizamos o uso do Inventário de Personalidade NEO-FFI-20 que estudámos e desenvolvemos para uno com a população portuguesa  
Cordialmente

José Luis Pais Ribeiro  
[jlpr@fpce.up.pt](mailto:jlpr@fpce.up.pt)  
mobile phone: (351) 965045590  
web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>  
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>  
ResearchGate- [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Pais-Ribeiro/publications](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications)

## ***Escala de Vinculação do Adulto (EVA)***



Cristiana da Silva Antunes  
Para: mcanavarro@fpce.uc.pt  
Cc: Diana Moreira



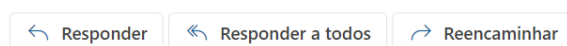
ter, 17/10/2023 17:21

Exma. Sra. Dra. Maria Canavarro,

O meu nome é Cristiana Antunes, sou aluna da Universidade Católica Portuguesa no centro regional de Braga e encontro-me neste momento no 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. No âmbito do meu projeto de dissertação, cuja metodologia é de cariz quantitativa, sob a orientação da Prof.ª Doutora Diana Moreira, pretendo estudar "O papel da personalidade e da vinculação na perceção subjetiva da solidão em adultos emergentes portugueses ". Desta forma, **gostaria de solicitar a sua autorização para o acesso aos materiais e eventual utilização da ESCALA DE VINCULAÇÃO DO ADULTO-EVA para o meu estudo.**

Certa de que o seu contributo me irá ajudar a desenvolver este estudo, agradeço antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Cristiana Antunes.



Catarina Cardoso <catarinafc111@gmail.com>  
Para: Cristiana da Silva Antunes



ter, 17/10/2023 22:33

Exma. Cristiana Antunes,

Para ter acesso a todas as informações que necessita relativas ao instrumento de avaliação EVA – Escala de Vinculação 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>

Se necessitar de uma declaração por escrito a autorizar a utilização deste instrumento, não hesite em solicitar.

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

Com os melhores cumprimentos,

Catarina Cardoso

---

## *Escala da Solidão da UCLA*



Cristiana da Silva Antunes  
Para: fneto@fpce.up.pt  
Cc: Diana Moreira



ter, 17/10/2023 17:23

Exmo. Sr. Dr. Félix Neto,

O meu nome é Cristiana Antunes, sou aluna da Universidade Católica Portuguesa no centro regional de Braga e encontro-me neste momento no 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. No âmbito do meu projeto de dissertação, cuja metodologia é de cariz quantitativa, sob a orientação da Prof.ª Doutora Diana Moreira, pretendo estudar "O papel da personalidade e da vinculação na perceção subjetiva da solidão em adultos emergentes portugueses ". Desta forma, **gostaria de solicitar a sua autorização para o acesso aos materiais e eventual utilização da UCLA para o meu estudo.**

Certa de que o seu contributo me irá ajudar a desenvolver este estudo, agradeço antecipadamente a sua colaboração e disponibilidade.

Cristiana Antunes.



Félix Neto <fneto@fpce.up.pt>  
Para: Cristiana da Silva Antunes



qua, 18/10/2023 09:34

Bom dia Cristiana

Nada a opor quanto à utilização da escala de solidão referida na sua investigação. Junto a escala com algumas referências.

Cordiais saudações.

Félix Neto



## Anexo B. Protocolo de Investigação Online

# Dinâmicas da Transição para a Vida Adulta: O Papel dos Traços de Personalidade e da Vinculação na Solidão em Adultos Emergentes Portugueses

Caro(a) participante,

No âmbito da conclusão do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga, sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Diana Moreira e como responsável pelo projeto de investigação aqui tratado, venho por este meio apelar à sua participação, já que esta é fundamental, num estudo acerca do Papel dos Traços de Personalidade e da Vinculação na Solidão em Jovens Adultos Portugueses.

Para que possa decidir de forma consciente, ser-lhe-ão descritas, a seguir, todas as informações necessárias.

Caso esteja interessado(a) em participar, para proceder à recolha de dados ser-lhe-á apresentado um questionário sociodemográfico, e posteriormente três questionários, que deverá preencher.

Estes demorarão em média cerca de 10 minutos a ser respondidos.

Apenas será possível participar no seguinte estudo se tiver entre **18 e 29 anos, com nacionalidade portuguesa**.

É importante acrescentar que não existirão riscos nem benefícios relevantes conhecidos para os participantes, além da aquisição de conhecimentos para investigações futuras. A relevância deste estudo prende-se ao facto de este ser um tema pouco explorado no contexto português.

A participação é anónima e voluntária, pelo que pode decidir desistir a qualquer momento, sem que haja necessidade de justificar a sua decisão. Os participantes serão avisados de toda e qualquer alteração que possa ocorrer no curso da investigação. Todos os resultados obtidos serão tratados e guardados confidencialmente e serão somente utilizados para efeitos de análise estatística. Estes serão apresentados, numa fase posterior, apenas para fins de investigação, sem que nenhum participante seja identificado.

Agradecida pela sua importante colaboração!

Se tiver alguma dúvida, pode contactar a investigadora responsável:

Cristiana Antunes: [s-crantunes@ucp.pt](mailto:s-crantunes@ucp.pt) ou a orientadora Professora Doutora Diana Moreira: [dimoreira@ucp.pt](mailto:dimoreira@ucp.pt)

Declaro ter lido e compreendido o documento, assim como todas as informações \* que me foram dadas pela investigadora. Reconheço que o processo de investigação, descrito no consentimento informado que me foi fornecido, me foi devidamente explicado de forma a responder às minhas questões. Foi-me assegurado que posso recusar participar neste estudo, em qualquer altura, sem que haja alguma consequência. Assim, consinto participar de forma voluntária, permitindo que os dados que forneci sejam utilizados para fins da investigação, confiando de que serão guardados de forma confidencial e anónima e que nenhuma informação será publicada com a minha identificação

Aceito participar voluntariamente

**Questionário Sociodemográfico**

Idade (indique numericamente) \*

A sua resposta

Sexo \*

- Feminino
- Masculino

Nacionalidade \*

- Portuguesa
- Outra

Residência (Distrito) \*

A sua resposta

Estado Civil \*

- Solteiro/a
- Casado/a
- União de facto
- Divorciado/Separado
- Viúvo

Encontra-se, atualmente, num relacionamento amoroso? \*

- Sim
- Não

Habilitações académicas: assinala, por favor, o **número de anos de escolaridade** \*  
**completados com sucesso**

- Sem escolaridade
- 9 anos de escolaridade (3º ciclo do ensino básico)
- 12 anos de escolaridade (Ensino Secundário)
- 15/16 anos de escolaridade (Licenciatura)
- 17/18 anos de escolaridade (Mestrado)
- 17/18 anos de escolaridade (Pós-Graduação)
- 20/21 anos de escolaridade (Doutoramento)

Situação profissional atual \*

- Ativo(a) - estudante, trabalhador-estudante, trabalhador
- Inativo(a)- desempregado, baixa médica

Já alguma vez recebeu um diagnóstico psiquiátrico? \*

- Sim
- Não

Qual é o seu diagnóstico psiquiátrico? \*

Texto de resposta curta \_\_\_\_\_

#### Inventário da Personalidade NEO-FFI-20 (Neto & Pais-Ribeiro, 2004)

Leia cada afirmação com atenção. Para cada afirmação, nas páginas seguintes, assinala apenas a coluna que melhor corresponde à sua opinião.

	Discordo fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo fortemente
1. Raramente estou triste e deprimido(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sou uma pessoa alegre e bem disposta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. A poesia pouco ou nada me diz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tendo a pensar o melhor das pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sou eficiente e eficaz no meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

alguém resolva os meus problemas por mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Às vezes, ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A minha primeira reação é confiar nas pessoas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sou uma pessoa muito competente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Raramente me sinto só ou abatido(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sou uma pessoa muito ativa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Acho as discussões filosóficas aborrecidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Esforço-me por ser excelente em tudo aquilo que faço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sou dominador(a), cheio(a) de força e combativo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Não dou grande importância às coisas da arte e da beleza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Escala de Vinculação do Adulto** (Canavarro, 1995)

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afetivas que estabelece.  
 Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afetivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

\*

	Nada caraterístico em mim	Pouco caraterístico em mim	Caraterístico em mim	Muito caraterístico em mim	Extremamente caraterístico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sinto-me bem dependendo dos outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Acho difícil confiar completamente nos outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Escala de Solidão da UCLA (Neto, 1989)

Indique quantas vezes se sente da forma que é descrita em cada uma das seguintes afirmações.

\*

	1- Nunca	2- Raramente	3- Algumas vezes	4- Muitas vezes
1. Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sinto falta da camaradagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Não há ninguém a quem possa recorrer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sinto que faço parte de um grupo de amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Já não sinto mais intimidade com ninguém	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sou uma pessoa voltada para fora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Há pessoas a quem me sinto chegado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sinto-me excluído(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ninguém me conhece realmente bem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sinto-me isolado(a) dos outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Consigo encontrar camaradagem quando quero	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Há pessoas que me compreendem realmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Sou infeliz por ser tão retraído(a)


16. As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo

17. Há pessoas com quem consigo falar

18. Há pessoas a quem posso recorrer

**Obrigada pela sua participação!**

## Anexo C. Divulgação da Investigação







UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
BRAGA

**O papel da Personalidade e da Vinculação  
no Sentimento Subjetivo da Solidão em  
Adultos Emergentes Portugueses**

Se tem:

- ↪ entre 18 e 29 anos
- e nacionalidade portuguesa

Convido-o a participar neste estudo  
realizado no âmbito da dissertação de  
mestrado em **Psicologia Clínica e da  
Saúde**




UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA  
BRAGA

**O papel da Personalidade e da  
Vinculação no Sentimento Subjetivo da  
Solidão em Adultos Emergentes  
Portugueses**

Se tem:

- ↪ entre 18 e 29 anos
- e nacionalidade portuguesa

Convido-o a participar neste estudo  
realizado no âmbito da dissertação de  
mestrado em **Psicologia Clínica e da  
Saúde**

**Anexo D. Consentimento Informado**

**CATOLICA**  
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

**Consentimento informado**

Caro (a) participante,

venho por este meio apelar à sua participação, já que esta é fundamental, num estudo acerca **do Papel da Personalidade e da Vinculação na Solidão em Adultos Emergentes Portugueses**. Para que possa decidir de forma consciente, ser-lhe-ão descritas, a seguir, todas as informações necessárias.

**Título do projeto:** Dinâmicas da Transição para a Vida Adulta: O Papel dos Traços de Personalidade e da Vinculação na Solidão em Adultos Emergentes Portugueses.

**Instituição:** Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga

**Investigadora:** Cristiana da Silva Antunes

**Orientadora:** Prof. Doutora Diana Moreira

**Objetivo do estudo:** Explorar o papel dos traços da personalidade e da vinculação na solidão em adultos emergentes portugueses

**Modalidades de participação:** O estudo segue uma abordagem quantitativa do tipo descritivo-correcional. Se pretender participar, para proceder à recolha de dados ser-lhe-á apresentado um questionário sociodemográfico, e posteriormente três questionários que deverá preencher. O protocolo tem o tempo estimado de 10 minutos de preenchimento.

**Condições de participação:** Apenas será possível participar no estudo, participantes com idades entre os 18 e os 29 anos e nacionalidade portuguesa.

**Vantagens ligadas à participação:** Não há benefícios relevantes conhecidos para os participantes, além da aquisição de conhecimentos para pesquisas futuras sobre a sua condição.

**Riscos e desconfortos:** Não existem quaisquer riscos e desconfortos inerentes à participação do participante em causa nesta investigação.

**Liberdade de participação:** A participação neste estudo é totalmente voluntária. O participante pode decidir desistir a qualquer momento, sem que haja necessidade de justificar a sua decisão e sem que isso lhe traga qualquer prejuízo. Os participantes serão avisados de toda e qualquer alteração que possa ocorrer no curso da investigação, podendo ainda, desistir se desejado, nesse momento.

**Confidencialidade da informação recolhida:** Todos os resultados obtidos serão tratados e guardados confidencialmente. Todos os dados serão conservados em segurança pela investigadora até à conclusão do estudo e serão somente usados para efeitos de análise. Os resultados serão apresentados, numa fase posterior, apenas para fins de investigação, sem que nenhum participante seja identificado. Será assegurada toda a confidencialidade de todos os dados que porventura fornecer.

**Responsabilidade da investigadora:** Ao assinar este formulário de consentimento, não renuncia a nenhum dos seus direitos previstos pela lei. Para além disso, as responsabilidades legais e profissionais da investigadora continuam íntegras caso ocorra uma situação que cause prejuízo aos participantes.

**Possíveis questões complementares sobre o estudo:** Se necessitarem de mais informações sobre o presente estudo, os participantes podem contactar a investigadora ([s-crantunes@ucp.pt](mailto:s-crantunes@ucp.pt)). A mesma estará disponível para prestar os esclarecimentos adicionais que o participante julgue necessários através do contacto acima indicado. Agradecendo desde já a sua disponibilidade e colaboração para o desenvolvimento da presente investigação.



### Consentimento informado

Eu, \_\_\_\_\_, declaro ter lido e compreendido o documento, assim como todas as informações que me foram dadas pela investigadora. Reconheço que o processo de investigação, descrito no consentimento informado que me foi fornecido, me foi devidamente explicado de forma a responder às minhas questões. Foi-me assegurado que posso recusar participar neste estudo, em qualquer altura, sem que haja alguma consequência. Assim, consinto participar de forma voluntária, permitindo que os dados que forneci sejam utilizados para fins da investigação, confiando de que serão guardados de forma confidencial e anónima e que nenhuma informação será publicada com a minha identificação.

\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura da Investigadora

## Anexo E. Critérios de Seleção dos Instrumentos de Medida

Baseados nos Critérios orientadores propostos por Carretero-Dios & Pérez (2007).

Critérios	Escalas		
	NEO-FFI-20	EVA	UCLA
<i>Critério 1:</i> Delimitação conceptual do construto	✓ há uma definição completa e exhaustiva do construto; ✓ Os autores utilizaram um racional teórico que se mantém atual e consensual na literatura	✓ há uma definição completa e exhaustiva do construto; ✓ Os autores utilizaram um racional teórico que se mantém atual e consensual na literatura	✓ há uma definição completa e exhaustiva do construto; ✓ Os autores utilizaram um racional teórico que se mantém atual e consensual na literatura
<i>Critério 2:</i> Informação sobre a construção e avaliação qualitativa dos itens	✓ 20 itens numa escala tipo <i>Likert</i> de 0 a 4; ✓ 5 dimensões; ✓ Foram retirados do NEO-PI-R os itens que constituem o NEO-FFI e o NEO-FFI-R	✓ 18 itens numa escala tipo <i>Likert</i> de 1 a 5; ✓ Tradução da versão inglesa (AAS), retroversão a um grupo de pessoas e aplicação a 192 indivíduos. ✓ Avaliada a estabilidade temporal num subgrupo de 102 indivíduos (6 semanas).	✓ 18 itens numa escala tipo <i>Likert</i> de 1 a 4; ✓ Unidimensional; ✓ Tradução da versão inglesa (20 itens) e aplicação a 286 participantes; ✓ 2 itens excluídos da versão original (4 e 12) após correlação corrigida.
<i>Critério 3:</i> Resultados da análise estatística dos itens – evidências empíricas da estrutura interna dos itens	✓ os itens e componentes do teste adequam-se aquilo que se quer medir ✓ AFE (elevadas cargas fatoriais) e AFC(ajustamento excelente)	✓ os itens e componentes do teste adequam-se aquilo que se quer medir ✓ AFE (replica a versão original)	✓ os itens e componentes do teste adequam-se aquilo que se quer medir ✓ a capacidade discriminatória dos itens revelou constância elevada
<i>Critério 4:</i> estudos de fidelidade	✓ o instrumento apresenta uma boa validade de	✓ o instrumento apresenta uma boa validade de	✓ o instrumento apresenta uma boa validade de

	construto ( $\alpha$ entre .70 e .76)	construto ( $\alpha$ entre .54 e .84)	validade de construto ( $\alpha = .87$ )
<i>Critério 5: resultados da validade externa</i>	✓ Os resultados da comparação com o NEO-PI-R e o NEO-FFI sugerem que o instrumento apresenta uma validade de construto adequada	✓ Os resultados sugerem que o instrumento apresenta uma validade de construto adequada	✓ A validade da escala confirmou-se através das correlações entre a solidão e outros estados emocionais, indicando boa validade

*Nota.* AFE = análise fatorial exploratória; AFC = análise fatorial confirmatória

**Anexo F. Questionário Sociodemográfico**

**CATOLICA**  
**FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS**

BRAGA

**Questionário Sociodemográfico**

Responda às questões a seguir formuladas colocando uma cruz (X) e preencha os espaços em branco.

**1. Sexo:**

Feminino  Masculino

**2. Idade:** \_\_\_\_\_**3. Nacionalidade:** \_\_\_\_\_**4. Residência (Distrito):** \_\_\_\_\_**5. Estado civil:**

Solteiro  Casado/União de facto  Separado/Divorciado  Viúvo

**6. Está atualmente num relacionamento amoroso?**  Sim  Não**7. Habilitações académicas:**

Sem escolaridade  4º ano  6º ano  9º ano ou equivalente  12º ano

Licenciatura  Mestrado  Doutoramento Outro: \_\_\_\_\_

**8. Situação profissional:**

Inativo  Ativo/a (trabalhar, estudante, trabalhador-estudante)

**9. Já alguma vez recebeu um diagnóstico psiquiátrico?**  Não  Sim

a. Qual? \_\_\_\_\_

**Anexo G. Inventário da Personalidade NEO-FFI-20****NEO-FFI-20**

Leia cada afirmação com atenção. Para cada afirmação, nas páginas seguintes, marque com uma cruz apenas a coluna que melhor corresponde à sua opinião, utilizando a seguinte escala de resposta:

1	2	3	4	5
Discordo Fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente

	1	2	3	4	5
1. Raramente estou triste e deprimido(a).					
2. Sou uma pessoa alegre e bem disposta.					
3. A poesia pouco ou nada me diz.					
4. Tendo a pensar o melhor das pessoas.					
5. Sou eficiente e eficaz no meu trabalho.					
6. Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas por mim.					
7. Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia.					
8. Às vezes, ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção.					
9. A minha primeira reação é confiar nas pessoas.					
10. Sou uma pessoa muito competente.					
11. Raramente me sinto só ou abatido(a).					
12. Sou uma pessoa muito ativa.					
13. Acho as discussões filosóficas aborrecidas.					
14. Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista.					
15. Esforço-me por ser excelente em tudo aquilo que faço.					
16. Houve alturas em que experimentei ressentimento e amargura.					
17. Sou dominador(a), cheio(a) de força e combativo(a).					
18. Não dou grande importância às coisas da arte e da beleza.					
19. Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros.					
20. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.					

**Por favor, verifique se respondeu a todas as questões. Muito obrigado pela sua colaboração.**

## Anexo H. Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

*Escala de Vinculação do Adulto*EVA - M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da *Adult Attachment Scale-R*; Collins & Read, 1990

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afectivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito característico em mim	Extremamente característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. <u>Não</u> me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sinto-me de alguma forma <u>desconfortável</u> quando me aproximo das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Fico <u>incomodado</u> quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

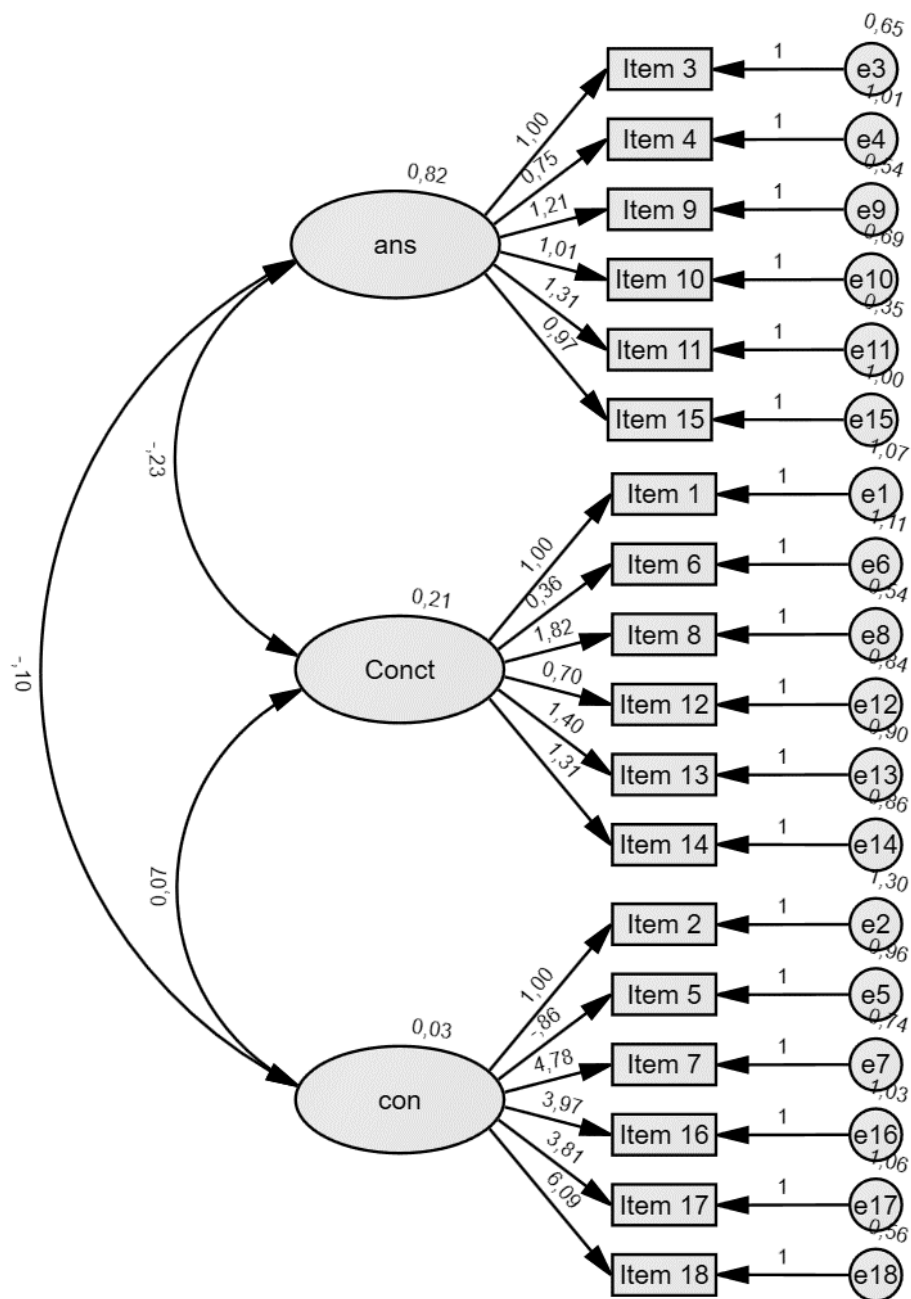
**Anexo I. Escala da Solidão da UCLA**

Indique quantas vezes se sente da forma que é descrita em cada uma das seguintes afirmações. Escreva à frente de cada afirmação o número que melhor corresponde à sua opinião.

**1 – Nunca****2 – Raramente****3 – Algumas vezes****4 – Muitas vezes**

1. Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta.
2. Sinto falta da camaradagem.
3. Não há ninguém a quem possa recorrer.
4. Sinto que faço parte de um grupo de amigos.
5. Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam.
6. Já não sinto mais intimidade com ninguém.
7. Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.
8. Sou uma pessoa voltada para fora.
9. Há pessoas a quem me sinto chegado.
10. Sinto-me excluído(a).
11. Ninguém me conhece realmente bem.
12. Sinto-me isolado(a) dos outros.
13. Consigo encontrar camaradagem quando quero.
14. Há pessoas que me compreendem realmente.
15. Sou infeliz por ser tão retraído(a).
16. As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo.
17. Há pessoas com quem consigo falar.
18. Há pessoas a quem posso recorrer.

## Anexo J. Análise Fatorial Confirmatória da EVA



**Anexo K.** Análise Fatorial Confirmatória da UCLA

