



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Relação entre Phubbing e Vinculação: Diferenças entre Jovens Adultos e Adultos

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

Joana Eduarda Oliveira Fernandes

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

OUTUBRO 2025



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Relação entre Phubbing e Vinculação: Diferenças entre Jovens Adultos e Adultos

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

Joana Eduarda Oliveira Fernandes

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

Resumo

O *phubbing*, ato de ignorar alguém para usar o telemóvel durante uma interação social, é um comportamento cada vez mais comum, com implicações nas relações interpessoais contribuindo para a sua deterioração e para uma menor qualidade desses vínculos. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre o *phubbing* e a vinculação em jovens adultos e adultos portugueses. A amostra é constituída por 299 participantes, com idades entre os 18 e os 59 anos ($M = 27$; $DP = 9.85$), que responderam a um questionário sociodemográfico, de utilização do telemóvel, *Phubbing Scale* e Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais. Os resultados indicam que, nos jovens adultos, 37.7% usam o telemóvel entre 3 a 4 horas por semana e 45.6% durante o fim de semana, sobretudo para comunicar com amigos ou familiares (55.3%). Nos adultos, 56% usam entre 1 a 2 horas durante a semana e 34.5% no fim de semana, com a mesma finalidade (58.3%). A perturbação da comunicação foi a dimensão mais elevada do *phubbing* ($M = 9.78$) em ambos os grupos. Nos jovens adultos, destacou-se a vinculação ansiosa ($M = 3.89$), enquanto nos adultos predominou o evitamento ($M = 3.89$). Verificou-se uma correlação positiva entre o *phubbing* e a vinculação ansiosa nos jovens adultos. Estes apresentaram níveis mais elevados de *phubbing* e de vinculação ansiosa do que os adultos. Estes resultados são consistentes com a literatura, contudo reforçam a necessidade de explorar o impacto do *phubbing* nas relações afetivas no contexto nacional.

Palavras-Chave: phubbing, relações afetivas, vinculação, jovens adultos e adultos

Abstract

Phubbing, the act of ignoring someone to use a mobile phone during a social interaction, is an increasingly common behavior, with implications for interpersonal relationships by contributing to their deterioration and reducing the quality of emotional bonds. This study aims to analyze the relationship between phubbing and attachment in Portuguese young adults and adults. The sample consisted of 299 participants, aged between 18 and 59 years ($M = 27$; $SD = 9.85$), who completed a sociodemographic questionnaire, a mobile phone usage questionnaire, the Phubbing Scale, and the Experiences in Close Relationships – Relationship Structures questionnaire. Results indicate that among young adults, 37.7% use their mobile phones for 3 to 4 hours during the week and 45.6% during the weekend, mainly to communicate with friends or family (55.3%). Among adults, 56% use their phones for 1 to 2 hours during the week and 34.5% during the weekend, with the same purpose (58.3%). Communication disturbance was the highest phubbing dimension ($M = 9.78$) in both groups. Anxious attachment stood out among young adults ($M = 3.89$), while avoidance was predominant among adults ($M = 3.89$). A positive correlation was found between phubbing and anxious attachment in young adults, who also showed higher levels of phubbing and anxious attachment than adults. These findings are consistent with the existing literature but highlight the need for further research into the impact of phubbing on emotional relationships in the national context.

Keywords: phubbing, affective relationships, attachment, young adults and adults

Índice

	Página
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico.....	2
<i>Phubbing</i>	2
Vinculação.....	4
<i>Phubbing</i> e Vinculação.....	8
Método.....	10
Objetivos e Hipóteses.....	10
Desenho de Investigação.....	11
Amostra.....	11
Medidas e Instrumentos.....	12
Questionário Sociodemográfico e de Utilização do Telemóvel.....	12
<i>Phubbing Scale (PS)</i>	12
Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER)..	13
Procedimentos.....	13
Análise Estatística.....	14
Resultados.....	15
Discussão.....	18
Conclusão.....	21
Referências.....	23
Anexos	
Anexo A - Cronograma	
Anexo B - Pedido de Autorização para o <i>Phubbing Scale (PS)</i>	
Anexo C - <i>Phubbing Scale (PS)</i> (Mendes et al., 2022)	
Anexo D - Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER) (Moreira et al., 2015)	

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caracterização da Amostra por Coorte.....	12
Tabela 2: Caracterização do Tempo Despendido e Fim da Utilização do Telemóvel.....	16
Tabela 3: Pontuações médias Phubbing Scale em Jovens Adultos e Adultos.....	17
Tabela 4: Pontuações médias Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais em Jovens Adultos e Adultos.....	17
Tabela 5: Correlação entre Phubbing e Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais em Jovens Adultos e Adultos.....	18

Introdução

Com o desenvolvimento das tecnologias de comunicação, os telemóveis tornaram-se indispensáveis no nosso dia a dia. Segundo Laricchia (2024) em 2023 quase 70% da população mundial eram utilizadores de telemóveis. Em 2020, 640.780.000 milhões de pessoas utilizaram o telemóvel na Europa e 6.97 milhões de pessoas eram utilizadores de telemóvel em Portugal (Degenhard, 2021). A criação destes dispositivos trouxe grandes mudanças, facilitando as interações humanas e expandindo o campo da tecnologia de comunicação (Sun & Samp, 2022). Estes têm múltiplos benefícios, proporcionando o fácil acesso à comunicação e informação, permitindo que as pessoas se conectem com amigos e familiares em qualquer lugar e contêm uma ampla variedade de aplicativos para entretenimento, organização e outros fins (Garrido et al., 2021).

Apesar dos benefícios, surgiram vários inconvenientes com a vinda desta tecnologia. Um deles foi o fenómeno de *phubbing*. Este fenómeno segundo Wolf (2014) define-se como o ato de desprezar alguém num ambiente social preferindo prestar atenção ao telemóvel em vez da pessoa. Tal comportamento tem consequências negativas em diferentes áreas, como na saúde física, mental e nas interações sociais (Garrido et al., 2021). A presença e tempo gasto no telemóvel durante interações reduz significativamente a qualidade do relacionamento e pode contribuir para a dissolução dos relacionamentos (Nina-Estrella et al., 2020). Turkle (2015) defendeu que a presença de telemóveis leva à deterioração da qualidade das relações afetivas enquanto Rotondi et al. (2017) encontraram que o uso de telemóveis reduz a qualidade das interações sociais cara a cara e a qualidade dos relacionamentos. Outros estudos associaram o *phubbing* com a vinculação referindo que este fenómeno está significativamente associado à vinculação ansiosa e evitante o que, por conseguinte, gera consequências negativas nos relacionamentos em jovens adultos e adultos (Roberts & David, 2016, 2022; Sun & Miller, 2023). Ainda que existam estudos, a investigação neste campo é especialmente escassa em Portugal e existe a necessidade de desenvolver mais estudos nesta área, uma vez que a qualidade da relação é fundamental para a preservação e pertença num relacionamento (Azzaakiyyah, 2023). Assim sendo, neste estudo pretendemos explorar a relação entre o *phubbing* e a vinculação em jovens adultos e adultos.

O presente trabalho apresenta primeiramente o Enquadramento Teórico. Nesta secção, é apresentada uma revisão de literatura sobre o *phubbing*, a qualidade das relações afetivas e a relação entre as variáveis. Segue-se o Método, onde se apresentam o objetivo, as hipóteses e questões de investigação deste trabalho, o desenho de investigação, a amostra, as técnicas de recolha de dados, os procedimentos da investigação e a análise estatística. Prossegue-se com

os Resultados obtidos a partir da análise estatística, os quais são posteriormente debatidos na Discussão. Por fim, consta a Conclusão, onde se apresentam algumas limitações e sugestões para estudos futuros

Enquadramento Teórico

Phubbing

Os telemóveis ultrapassaram recentemente os computadores e os portáteis como o dispositivo mais comum que as pessoas usam. Estes permitem que as pessoas se comuniquem com qualquer pessoa em qualquer lugar, facilitando as interações sociais com pessoas que estão muito próximas ou do outro lado do mundo (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). No entanto, apesar das vantagens em aproximar pessoas, os telemóveis podem por vezes fazer o oposto. Em particular, as pessoas muitas vezes ignoram outras com quem interagem fisicamente para usarem o telemóvel (Turkle, 2012). Este fenómeno deu origem ao conceito de *phubbing*.

O termo *phubbing* é uma junção das palavras *phone* (telemóvel) e *snubbing* (desprezo) e descreve o ato de desprezar alguém em um ambiente social, para se prestar atenção ao telemóvel (Karadağ et al., 2015; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). O conceito está intrinsecamente ligado aos componentes: *phubber*, *phubbee*, e o contexto social onde ocorre o *phubbing* (Nazir & Piskin, 2016). O *phubber* pode ser definido como uma pessoa que começa a fazer *phubbing* no(s) companheiro(s), e um *phubbee* pode ser definido como uma pessoa que recebe um comportamento de *phubbing* (Karadağ et al., 2015; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). O contexto social é muito importante, pois é necessário que haja um destinatário do comportamento num contexto social para que seja definido como *phubbing* (Thabassum, 2021).

Os comportamentos de *phubbing* são cada vez mais considerados normativos na sociedade atual (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Davey et al. (2018) revelaram que a prevalência de *phubbing* é de 49% em adolescentes e jovens adultos com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos. O motivo pode ser entendido pelo conceito de reciprocidade da psicologia social, que afirma que o *phubbing* através do uso de telemóveis ou outros dispositivos tecnológicos pode ser retribuído intencionalmente ou não por aqueles que foram alvo do *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Quando se dá a repetição, o comportamento torna-se normativo. Este fenómeno é cada vez mais comum em diferentes faixas etárias. Os adolescentes e jovens são os mais suscetíveis aos comportamentos de *phubbing*. Um estudo de Al-Saggaf et al. (2019) numa amostra de indivíduos entre os 18 e 72 anos verificou que indivíduos mais jovens praticam *phubbing*

com mais frequência do que os mais velhos. Outros estudos com participantes com uma idade média de 21 anos e com idades compreendidas entre 16 a 65 anos, verificaram o mesmo, referindo que a probabilidade dos mais velhos praticarem *phubbing* é menor do que os mais jovens (Andone et al., 2016; David & Roberts, 2017; De-Sola et al., 2017; De-Sola Gutiérrez et al., 2016). Contudo, estudos indicam que os adultos até aos 69 anos têm relatado maior uso de telemóveis e conseqüentemente de comportamentos de *phubbing* (Garrido et al., 2021).

É importante perceber, no entanto, que o *phubbing* não é necessariamente um ato intencional e pode ser um ato não intencional que é resultado de um dia agitado, de uma necessidade de socializar virtualmente ou mesmo de uma adição em telemóveis (Thabassum, 2021). Pode ser usado por certos indivíduos para escapar a situações sociais indesejadas ou como forma de fugir à falta de satisfação nas suas vidas (Ergün et al., 2020). Inclusive pode ser considerado um ato de introversão (Nazir & Bulut, 2019).

O *phubbing* tem uma estrutura multidimensional, da qual a adição a telemóveis, jogos, internet e redes sociais são determinantes importantes (Nazir & Bulut, 2019; Chatterjee, 2020). Da mesma forma, o autocontrolo e o *fear of missing out* predizem comportamentos de *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Karadağ et al., 2015). As pessoas com um elevado nível de dificuldade em controlar os seus impulsos podem não conseguir moderar o uso do telemóvel e assim ter comportamentos de *phubbing* (Thabassum, 2021). O *fear of missing out* presume que as pessoas têm um elevado desejo de se manterem continuamente atualizadas sobre o que os outros estão a fazer. Se não o fizerem, podem surgir sentimentos de ansiedade devido à crença de que estão a perder experiências gratificantes (Franchina et al., 2018). Os serviços de mensagens são também um determinante do comportamento de *phubbing*, uma vez que são os mais utilizados, além das redes sociais ou aplicações de jogos (Karadağ et al., 2015).

A personalidade pode estabelecer as bases para que os comportamentos de *phubbing* se realizem (Erzen et al., 2021). O neuroticismo parece predizer positivamente os comportamentos de *phubbing* (Balta et al., 2020) enquanto a abertura à experiência prediz negativamente os comportamentos de *phubbing* (T'ng et al., 2018). Certos fatores pessoais e situacionais também podem atuar como determinantes para o comportamento de *phubbing* (Nazir & Bulut, 2019). A introversão, cansaço ou exaustão, tédio, o jogo ou esperar por notícias importantes podem ser determinantes para o comportamento (Nazir & Bulut, 2019; Bayer et al., 2015). Da mesma forma, a incapacidade de manter a atenção também foi identificada como preditora de *phubbing* (Hadar et al., 2017).

O sexo desempenha um papel importante na manifestação e razão dos comportamentos de *phubbing*. Um estudo de Villafuerte-Garzón e Vera-Perea (2019) com universitários acima dos 18 anos verificou que o *phubbing* era mais frequente em homens do que mulheres. Também Escalera-Chávez et al. (2020) e Ivanova et al. (2020) verificaram que os homens praticavam *phubbing* com mais frequência, demonstrando que existe mais probabilidade do sexo masculino praticar *phubbing* do que o sexo feminino em jovens adultos dos 17 aos 31 anos.

Quanto às razões para o comportamento, estudos com jovens adultos com idade média de 21 anos e com idades entre os 18 e 24 anos referiram que para as mulheres, o *phubbing* está relacionado com o elemento social como os SMS e redes sociais, enquanto para os homens está associado a aspectos de entretenimento e informativos da utilização do telemóvel como a internet e jogos online (Karadağ et al., 2015; Baron & Campbell, 2012; Kimbrough et al., 2013; Cebollero-Salinas et al., 2022).

O *phubbing* pode ser encontrado em todos os tipos de contextos sociais, sejam profissionais, educacionais ou relacionais. Reproduz-se em vários tipos de relacionamentos, como entre amigos, parceiros românticos, membros da família, colegas e desconhecidos (Vanden Abeele, 2020). No entanto, seja qual for o contexto, o *phubbing* interfere no processo interacional (McDaniel & Coyne, 2016; Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Este cria uma atmosfera onde as pessoas consideram as interações de má qualidade, os relacionamentos menos satisfatórios e, ficam desiludidas ou insatisfeitas com a interação (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Vanden Abeele et al., 2016; Vanden Abeele, 2020). Não afeta só relacionamentos e interações interpessoais, mas também tem impacto psicológico, sendo considerado um fator de risco para depressão (Wang et al., 2017), ansiedade (Park, 2005), stress (Lepp et al., 2014), solidão (Park, 2005) e vários problemas de saúde mental.

Vinculação

Os seres humanos são criaturas sociais que requerem interação social com outras pessoas. A interação social pode ser definida como a relação entre indivíduos ou grupos que se comunicam entre si (Rois & Purwani, 2021). Esta refere-se ao processo de troca de informações, ideias, emoções ou ações entre indivíduos ou grupos num ambiente social. Envolve a forma como as pessoas comunicam, partilham experiências e interagem umas com as outras numa variedade de contextos, desde interações quotidianas entre amigos e familiares até interações numa escala maior, como dentro de uma comunidade, organização

ou sociedade como um todo (Azzaakiyyah, 2023). Estes realizam ações sociais para manter um bom relacionamento e construir relações (Rois & Purwani, 2021).

A teoria da vinculação de Bowlby (1969) oferece uma base fundamental para compreender os relacionamentos com outras pessoas significativas e de apoio. Bowlby (1969) propôs que o sistema de vinculação é um sistema regulatório que orienta os bebês a procurarem os seus cuidadores face à ameaça. Quando uma ameaça é percebida, os bebês procuram contato com seu cuidador principal. Se o cuidador não estiver disponível ou não responder de forma suficiente, é provável que o bebê sinta angústia, ou seja, medo e ansiedade. Se o cuidador estiver disponível e receptivo, então o contacto deverá ajudar a reduzir o sofrimento e a restaurar uma sensação de segurança (Pietromonaco et al., 2006; Berry, 2023).

Nas primeiras investigações da teoria da vinculação, Ainsworth (1964) identificou três estilos diferentes de vinculação: vinculação segura, insegura ansiosa/ambivalente e insegura evitante. Os bebês com vinculação segura eram facilmente consolados quando se reuniam com o seu cuidador após uma separação, e pareciam ter cuidadores que estavam disponíveis e receptivos. Os bebês inseguros ansiosos/ambivalentes ficavam intensamente angustiados quando separados do cuidador e não eram facilmente consolados quando o cuidador retornava. Os seus cuidadores pareciam responder de forma inconsistente podendo ao longo do tempo aumentar as reações de angústia destas crianças. Os bebês inseguros evitantes não demonstraram muita angústia quando eram separados do cuidador e tendiam a ignorá-lo quando os dois se reuniram (Ainsworth, 1979, 1982). Deste modo, os bebês com cuidadores responsivos são capazes de restaurar uma sensação de bem-estar ou segurança ao buscarem proximidade com o cuidador. Aqueles com cuidadores inconsistentes parecem adotar estratégias hiperativadoras como angústia ou protestos repetidos, e aqueles com cuidadores distantes ou indisponíveis parecem usar estratégias desativadoras como o desapego ou a autossuficiência (Berry, 2023).

Embora Bowlby (1979) se tenha focado na infância, a vinculação é entendida como um sistema que persiste ao longo da vida. A teoria da vinculação do adulto (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2018), assume que existem diferenças individuais na capacidade de procurar e sentir segurança nas figuras de vinculação. Acredita-se que essas diferenças individuais surjam de diferenças nos padrões de interação recorrentes com as figuras de vinculação (Pietromonaco et al., 2006).

Hazan e Shaver (1987) propuseram que os estilos de vinculação nos relacionamentos de adultos mostram semelhanças com aqueles observados em bebês. Indivíduos com

vinculação insegura ansiosa possuem uma visão negativa de si mesmos, adotando estratégias hiperativadoras, como ser excessivamente dependente e hipervigilante a sinais sociais e emocionais de outros. Indivíduos com vinculação insegura evitante veem os outros como indisponíveis e indiferentes, levando a que neguem a importância dos relacionamentos e evitem a intimidade emocional. Por outro lado, indivíduos com vinculação segura são mais propensos a se considerarem dignos e os outros como confiáveis, levando a maior segurança, resiliência e capacidade de gerir as adversidades recorrendo a recursos internos de enfrentamento e apoio de outros (Mikulincer & Shaver, 2018). Além disso, pessoas com diferentes estilos de vinculação apresentam diferentes padrões de comunicação nas suas relações próximas. Em comparação com indivíduos com vinculação segura que utilizam um envolvimento mais ativo e estilos de comunicação mais assertivos e de apoio com os seus entes queridos, aqueles com vinculação insegura tendem a ser menos assertivos, mas psicologicamente mais agressivos nos seus estilos de comunicação. Adicionalmente, mostram défices na sensibilidade interpessoal, competência de comunicação e regulação, ao mesmo tempo que são menos auto-reveladores. Como tal, tendem a ter maior dificuldade em interagir cara a cara (Sun & Miller, 2023).

A vinculação também pode variar em função de diferenças individuais. Vários autores sugeriram que os estilos de vinculação diferem consoante a idade, particularmente entre indivíduos jovens e adultos. Os jovens adultos tendem a apresentar níveis mais elevados de vinculação ansiosa, enquanto os adultos e adultos mais velhos apresentam níveis menores. Além disso, um nível mais elevado de vinculação evitante pode acompanhar as mudanças na fase jovem adulta (Sagone et al., 2023).

Um estudo de Chopik et al. (2013), realizado com uma amostra de participantes entre os 18 e os 70 anos, revelou que a vinculação ansiosa era mais prevalente entre os jovens adultos, enquanto os adultos e os adultos mais velhos apresentavam níveis mais baixos. Por outro lado, a vinculação evitante registou valores mais elevados nos adultos e mais baixos tanto nos jovens adultos como nos adultos mais velhos. Outro estudo de Chopik et al. (2014) com indivíduos entre os 18 e os 64 anos também verificou o mesmo, sendo a vinculação ansiosa mais elevada entre os jovens adultos e mais baixa entre os adultos e adultos mais velhos. Enquanto que a vinculação evitante era mais baixa entre os jovens adultos e mais elevada entre os adultos e adultos mais velhos. Um estudo mais recente de Chopik et al. (2019) com uma amostra de participantes entre os 13 e os 72 anos evidenciou que a vinculação ansiosa foi elevada durante a adolescência e a juventude, antes de diminuir ao longo da idade e da velhice. A vinculação evitante apresentou mudanças menos acentuadas,

mas diminuiu de forma linear ao longo do ciclo de vida. Hudson et al. (2015) num estudo com indivíduos entre os 18 e os 65 anos verificou que os indivíduos mais velhos tendem a apresentar níveis mais baixos de vinculação ansiosa do que os indivíduos mais jovens. Em contraste, houve pouca associação entre a idade e a vinculação evitante. Num estudo de Fraley et al. (2011) numa amostra com uma média de idades de 21 anos evidenciaram que a vinculação evitante atinge o seu pico na idade adulta, sendo mais elevado neste grupo comparado com jovens adultos e adultos mais velhos. Também Segal et al. (2009) analisaram diferenças do tipo de vinculação com a faixa etária numa amostra com idade média de 22 anos para os jovens adultos e 68 anos para os adultos, e observaram que os adultos apresentam níveis mais baixos de vinculação ansiosa em comparação com os jovens adultos, enquanto a vinculação evitante, não diferia entre as faixas etárias.

Em relação ao sexo, a investigação sugere que os homens apresentam níveis mais elevados de vinculação evitante, enquanto as mulheres exibem níveis mais elevados de vinculação ansiosa (Blanchard & Lyons, 2016). Um estudo de Chopik et al. (2013) com uma amostra de participantes entre os 18 e os 70 anos revelou que as mulheres relatam níveis mais elevados de vinculação ansiosa e evitante do que os homens. Outro estudo com participantes entre os 18 anos e os 72 anos, verificou diferenças de vinculação entre sexo, sendo as mulheres a reportarem níveis mais elevados de vinculação ansiosa do que os homens (Kyranide et al., 2023). Também Sechi e Vismara (2023) encontraram os mesmos resultados numa amostra entre os 18 e os 35 anos, com as mulheres a obterem pontuações mais altas em vinculação ansiosa do que os homens. Num estudo de Del Giudice (2011) com uma amostra de indivíduos com mais de 18 anos, evidenciou que os homens apresentam níveis mais elevados de vinculação evitante e níveis mais baixos de vinculação ansiosa em comparação com as mulheres. Outro estudo com participantes com idades entre os 18 e os 24 anos, verificou o mesmo, com os homens a revelarem níveis mais elevados de vinculação evitante (Wongpakaran et al., 2012). Também Weber et al. (2022) numa amostra de indivíduos com idade média de 24 anos revelou que as mulheres apresentam mais vinculação ansiosa em comparação com os homens, enquanto os homens apresentaram mais vinculação evitante em comparação com as mulheres.

Deste modo, a vinculação constitui uma variável fundamental no estudo das relações interpessoais, uma vez que influencia profundamente a forma como os indivíduos se relacionam com os outros. A sua avaliação permite compreender as dinâmicas afetivas subjacentes aos vínculos, contribuindo para a identificação de padrões de funcionamento

emocional e relacional que podem impactar, positiva ou negativamente, a qualidade dos relacionamentos (Mikulincer & Shaver, 2018; Feeney & Fitzgerald, 2019).

Phubbing e Vinculação

Os telemóveis descentralizaram as nossas redes de comunicação e modificaram a forma como nos relacionamos (Nazir & Bulut, 2019). Através da utilização de um telemóvel as pessoas têm a oportunidade de contactar conhecidos próximos e outras pessoas com quem têm algo em comum. Isto pode ser extremamente gratificante e ajudar a sentir-se mais conectado emocionalmente com os outros (Chayko, 2008). No entanto, o apego aos telemóveis pode ter consequências sociais negativas.

É comum encontrar em diversos locais, pessoas que estão dedicadas a utilizar os telemóveis em momentos de lazer e interação social, preferindo prestar atenção ao dispositivo do que olhar e conversar com as pessoas ao seu redor (Guzmán-Brand & Gelvez-García, 2022). A intrusão dos telemóveis afetou as nossas relações quotidianas e a nossa comunicação cara a cara, mudando a forma como costumávamos conversar e influenciando a estrutura da interação social (Nazir & Bulut, 2019). Este fenómeno tem impacto na proximidade emocional, na satisfação e qualidade dos relacionamentos e pode impedir e decair relacionamentos (Błachnio et al., 2021).

Um impacto negativo nas conversas sociais é o comportamento não-verbal exibido quando um telemóvel é usado. Durante uma interação cara a cara, o contato entre interlocutor e ouvinte é estabelecido e mantido principalmente com a ajuda de comunicação não verbal. O comportamento não-verbal, inclinação, orientação corporal, olhar e toque vão indicar maior proximidade e/ou gosto. Quando as pessoas apresentam comportamentos de *phubbing*, o comportamento não verbal pode não estar presente e, levar à percepção de distância e desinteresse (Nazir & Pişkin, 2016).

As interações das pessoas podem tornar-se de baixa qualidade, à medida que as pessoas se tornam menos envolvidas nas interações presenciais devido ao seu envolvimento simultâneo nos seus telemóveis (Vanden Abeele et al., 2016; Vanden-Abeele & Postma-Nilsenova, 2018). Turkle (2012) referiu que a tecnologia pode ter uma influência decididamente negativa nas relações interpessoais, uma vez que os telemóveis podem desviar a atenção das pessoas das interações cara a cara. Um estudo conduzido por Ahn e Shin (2013) encontrou que o uso de telemóveis durante a comunicação cara a cara levava a um sentimento de desconexão e isso, por sua vez, prejudicava a qualidade e a quantidade percebidas das relações sociais.

Przybylski e Weinstein (2012) exploraram até que ponto a mera presença de dispositivos de comunicação afetava a qualidade do relacionamento. Estes autores concluíram que a presença de telemóveis em interações sociais pode ter um efeito negativo na proximidade, na conexão e na qualidade do relacionamento. O uso do telemóvel durante a interação parece impactar negativamente a qualidade da conversa e a percepção das pessoas. Da mesma forma, Misra et al. (2014) indicaram que a presença de um telemóvel pode impactar tanto a qualidade das interações, quanto as percepções da companhia. Se alguma das pessoas de conversação tivesse o telemóvel à vista, a qualidade da conversa diminuía. Brown et al. (2016) relataram menor qualidade de interação quando os amigos passavam o tempo a olhar, navegar ou digitar nos seus telemóveis durante uma interação.

A investigação propôs que a vinculação resulta em vários níveis de *phubbing* dependendo do estilo da mesma. Shams et al. (2019) exploraram as influências diretas dos estilos de vinculação no *phubbing* em adultos acima de 18 anos e verificaram que as pessoas com vinculação segura eram menos propensas a utilizar telemóveis durante as interações cara a cara, enquanto aquelas com um estilo de vinculação ansiosa tendiam a fazer *phubbing* com os outros com mais frequência. Outro estudo de Lei e Wu (2007) relataram que os adultos com vinculação segura indicaram graus mais baixos de utilização do telemóvel em comparação com a vinculação insegura. Um estudo de Mosley e Parker (2023) em sujeitos com idades entre 18 e 64 anos indica que o comportamento de *phubbing* aumenta a vinculação insegura na relação. David e Roberts (2021) evidenciaram que em indivíduos acima dos 18 anos, os resultados do *phubbing* dependem do estilo de vinculação, de modo que a vinculação insegura reforça o impacto negativo do *phubbing* na relação enquanto a vinculação segura não. Outro estudo dos mesmos autores demonstrou o papel mediador do estilo de vinculação em duas amostras diferentes, a primeira dos 23 aos 82 e a segunda dos 20 aos 76 anos, descrevendo que as relações menos duradouras e com menor qualidade estavam relacionadas com uma maior vinculação ansiosa (Roberts & David, 2022). Büyükşakar e Çelik (2024) em estudantes universitários entre os 18 e 29 anos comprovaram os mesmos resultados de investigações anteriores em que o *phubbing* e a vinculação insegura estão relacionados significativamente e que não existe uma relação entre o *phubbing* e a vinculação segura.

Em suma, com o aparecimento dos telemóveis, surgiram benefícios mas também consequências negativas. Quer se trate de uma conversa formal ou informal, o telemóvel tornou-se parte das nossas vidas e utilizámo-lo consciente ou inconscientemente em ambientes sociais (Nazir & Bulut, 2019). Isso levou a que as relações sociais fossem afetadas,

pois escolhemos o telemóvel em prol da conexão com os outros, afetando a proximidade e interferindo em diversos aspectos como a dinâmica do relacionamento, o tempo de convivência e a confiança. Que seja do nosso conhecimento não há estudos, no contexto português sobre este tema. Desta forma é importante explorar a relação entre o *phubbing* e a qualidade dos relacionamentos afetivos, pois esta é fundamental para o estado psicológico, bem-estar dos indivíduos e futuro do relacionamento (Nina-Estrella et al., 2020).

Método

Objetivos e Hipóteses

O presente trabalho tem como objetivo geral compreender a relação entre o *phubbing* e a vinculação em jovens adultos e adultos. Em particular, este estudo pretende:

- 1) Descrever as pontuações médias de *phubbing* e da vinculação em ambos os coortes (jovens adultos e adultos);
- 2) Analisar se há diferenças nas pontuações médias de *phubbing* e da vinculação em função do coorte;
- 3) Explorar a relação entre o *phubbing* e da vinculação em ambos os coortes;
- 4) Analisar se há diferenças nos níveis de *phubbing* em função do sexo;
- 5) Analisar o tempo despendido e fim da utilização do telemóvel em função do coorte.

Posto isto, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1: Espera-se encontrar pontuações médias de *phubbing* superiores nas faixas etárias mais jovens (Al-Saggaf et al., 2019; Andone et al. 2016; David & Roberts, 2017; De-Sola et al., 2017; De-Sola Gutiérrez et al., 2016).

H2: Espera-se que haja uma relação positiva entre o *phubbing* e a vinculação insegura (Shams et al., 2019; David & Roberts, 2021, 2022; Mosley & Parker, 2023; Büyükşakar & Çelik, 2024).

H3: Espera-se que haja uma relação negativa entre o *phubbing* e a vinculação segura (Shams et al., 2019; Lei & Wu, 2007; David & Roberts, 2021; Büyükşakar & Çelik, 2024).

H4: Espera-se encontrar diferenças em função da faixa etária nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais elevados de vinculação ansiosa entre os jovens adultos (Segal et al., 2009; Chopik et al., 2013, 2014, 2019; Hudson et al., 2015; Blanchard & Lyons, 2016).

H5: Espera-se encontrar diferenças em função da faixa etária nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais elevados de vinculação evitante entre os adultos (Fraley et al., 2011; Chopik et al., 2013, 2014; Blanchard & Lyons, 2016).

H6: Espera-se encontrar diferenças em função do sexo nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais altos de vinculação ansiosa no sexo feminino (Weber et al., 2022; Kyranide et al., 2023; Del Giudice, 2011; Sechi & Vismara, 2023).

H7: Espera-se encontrar diferenças em função do sexo nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais altos de vinculação evitante no sexo masculino (Weber et al., 2022; Del Giudice, 2011; Wongpakaran et al., 2012).

Desenho de Investigação

Para este estudo, foi utilizada a metodologia quantitativa que envolve a utilização de medidas para obter resultados quantificáveis e garantir conclusões seguras e confiáveis sobre o fenómeno em estudo. Trata-se de um estudo descritivo e correlacional, pois pretende explorar as relações entre variáveis e descrevê-las. Constitui um estudo transversal, sendo que os dados foram recolhidos num só momento e usando dois coortes (Fortin, 1999).

Amostra

A amostra é composta por 299 sujeitos, com idades compreendidas entre 18 e 59 anos e de nacionalidade portuguesa. Foram integradas as faixas etárias jovens adultos [18-29] e adultos [30-59], sendo que 215 são jovens adultos e 84 são adultos. Quanto à idade, a média de idades dos indivíduos é de 27 anos ($DP = 9.85$).

No coorte dos jovens adultos, a maioria dos sujeitos é do sexo feminino ($n = 130$, 60.5%) possui o ensino secundário ($n = 98$, 45.6%), é estudante ($n = 121$, 56.3%) e solteiro ($n = 213$, 99.1%). No coorte dos adultos, a maioria dos indivíduos é do sexo feminino ($n = 44$, 52.4%) possui licenciatura ($n = 28$, 33.3%) é trabalhador a tempo inteiro ($n = 62$, 73.8%) e casado ($n = 46$, 54.8%).

Tabela 1

Caraterização da Amostra por Coorte

Variáveis	Coorte			
	Jovens Adultos		Adultos	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sexo				
Feminino	130	60.5	44	52.4
Masculino	85	39.5	40	47.6
Habilitações Académicas				
Sem Escolaridade	-	-	-	-
1º Ciclo	-	-	1	1.2
2º Ciclo	-	-	3	3.6
3º Ciclo	2	.9	4	4.8

Ensino Secundário	98	45.6	16	19
Ensino Profissional	19	8.8	16	19
Licenciatura	85	39.5	28	33.3
Mestrado	11	5.1	15	17.9
Doutoramento	-	-	1	1.2
Situação Profissional				
Estudante	121	56.3	1	1.2
Trabalhador-Estudante	55	25.6	12	14.3
Trabalhador(a) a tempo inteiro	34	15.8	62	73.8
Trabalhador(a) a tempo parcial	2	.9	3	3.6
Desempregado(a)	3	1.4	5	6
Reformado(a)	-	-	1	1.2
Estado Civil				
Solteiro(a)	213	99.1	29	34.5
Casado(a)	2	.9	46	54.8
Divorciado(a)	-	-	9	10.7
Viúvo(a)	-	-	-	-

Medidas e Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e de Utilização do Telemóvel

Foi construído um questionário sociodemográfico, que incluiu questões de resposta aberta e fechada com o intuito de recolher informações relativas ao sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade e situação profissional. No que diz respeito à utilização do telemóvel foram incluídas questões sobre início da utilização do telemóvel, tempo médio despendido no mesmo e razão de utilização.

Phubbing Scale (PS)

A *Phubbing Scale* foi desenvolvido por Karadağ et al. (2015) e validada para a população portuguesa por Mendes et al. (2022) de forma a avaliar a frequência pelo qual um indivíduo verifica o seu telemóvel durante uma conversa com outros, acabando por fugir à interação social. Esta escala é composta por dois fatores, perturbação da comunicação (e.g.: "A primeira coisa que faço quando acordo é verificar as mensagens no meu telemóvel.") e obsessão pelo telemóvel (e.g.: "Estou ocupado(a) com o meu telemóvel quando estou com os meus amigos."), sendo composta por 10 itens, respondidos através de uma escala Likert de 5 pontos, onde 1 corresponde a "nunca" e 5 corresponde a "sempre" (Anexo C). Uma pontuação mais elevada sugere mais interrupções na comunicação e mais obsessão pelo telemóvel. O valor da consistência interna dos dois fatores, obsessão pelo telemóvel e perturbação da comunicação, são de .84 e .69 respetivamente.

No presente estudo foram encontrados valores de consistência interna de .88 para obsessão pelo telemóvel e .70 para perturbação da comunicação.

Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER)

A Escala de Experiências nas Relações Próximas - Estruturas Relacionais foi desenvolvida por Fraley et al. (2011) e validada para a população portuguesa por Moreira et al. (2015) de forma a avaliar as dimensões de vinculação em estruturas relacionais. Esta escala avalia as dimensões de ansiedade e evitamento da vinculação em diferentes relações próximas (figura materna, figura paterna, companheiro(a) e melhor amigo(a)) ou nas relações próximas em geral. Nesta investigação, foi utilizada apenas a escala global, que integra todos estes aspetos e não discrimina a relação específica com cada figura de vinculação (mãe, pai, companheiro(a) ou amigo(a)). A escala é composta por nove itens divididos em duas subescalas: Evitamento (1 a 6) e Ansiedade (7 a 9) (Anexo D). Os itens 1, 2, 3 e 4 são invertidos. É respondida através de uma escala tipo Likert de sete pontos que varia entre 1 (discordo fortemente) e 7 (concordo fortemente). Uma pontuação mais elevada sugere maior vinculação evitante ou ansiedade. O valor da consistência interna das duas subescalas, Evitamento e Ansiedade, é de .72 e .91 respetivamente.

No presente estudo foram encontrados valores de consistência interna de .68 para o evitamento e .88 para a ansiedade.

Procedimentos

O estudo foi apresentado ao Conselho Científico do Centro Regional de Braga da Universidade Católica Portuguesa e autorizado à sua realização. Depois de selecionados os instrumentos, foi efetuado um pedido online no site Relações, Desenvolvimento & Saúde (RD&S) para obter a Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER) e foi solicitado por email aos respectivos autores a autorização para utilização do instrumento *Phubbing Scale* (PS). Nesse pedido de autorização, foi enquadrado o estudo no Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Católica de Braga e a sua finalidade (Anexo B).

Utilizou-se o método de amostragem não probabilístico por conveniência sendo uma amostragem por redes, também designada por amostragem em bola de neve. Este método de amostragem preconiza que a amostra seja constituída tendo por base redes sociais e amizades, pedindo aos participantes que divulguem o estudo com outros possíveis participantes que pareçam apropriados para o estudo (Fortin, 1999). Como critérios de inclusão na amostra foram incluídos participantes com idades compreendidas entre os 18 e 59 anos e de nacionalidade portuguesa. Foram excluídos participantes de outras nacionalidades ou que não se encontrem entre a faixa etária estabelecida.

O protocolo de recolha de dados foi feito em formato digital e posteriormente passado para formato online através do *Google Forms*. A recolha decorreu entre janeiro e março de 2025. No protocolo foram incluídos o questionário sociodemográfico e de utilização do telemóvel e os instrumentos, *Phubbing Scale* (PS) e Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER). A divulgação e publicação do estudo foi feita nas redes sociais, turmas e redes da Universidade Católica de Braga, bem como por contactos pessoais. Foram tidos em atenção os cuidados éticos em investigação, como a participação voluntária, a liberdade de recusar ou abandonar a participação no estudo, bem como o anonimato e a confidencialidade dos dados.

Análise Estatística

Os dados recolhidos foram inseridos numa base de dados no *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28, para o sistema operativo *Windows*. Foi utilizada estatística descritiva para descrever as características da amostra, utilizando medidas de tendência central (e.g., média), dispersão (e.g., desvio-padrão), medidas de assimetria e achatamento (Fortin, 1999). Em relação aos instrumentos utilizados, a consistência interna foi analisada por meio do *alfa de Cronbach*. Valores entre .65 e .70 foram considerados aceitáveis, entre .70 e .80 considerados bons, e entre .80 e .90, muito bons (DeVellis & Thorpe, 2021). Posteriormente, foi realizada estatística descritiva com medidas de tendência central e dispersão, para os dois instrumentos neste estudo, com o objetivo de especificar as suas pontuações médias. De seguida, foi aplicado o teste de *Kolmogorov-Smirnov* para avaliar a normalidade da distribuição dos dados e caracterizar a forma de distribuição das variáveis. A normalidade foi analisada usando o teste de *Kolmogorov-Smirnov* e as estatísticas de Assimetria e Curtose. No teste de *Kolmogorov-Smirnov*, as variáveis obtiveram valores de $p < .001$, valores esses que nos indicam que estas não seguem uma distribuição normal. Em termos de assimetria e curtose, foram tidos em conta os critérios de que se o valor de assimetria for superior a três e o valor da curtose for superior a sete então estamos presentes dados assimétricos (Kline, 2023). Segundo estes critérios a nossa amostra apresenta uma distribuição simétrica. A seguir, tendo em conta a distribuição da amostra, foram realizados testes de correlação com o teste Coeficiente de Correlação de *Pearson*, para examinar a relação entre as variáveis em estudo. A magnitude das correlações foi lida através dos critérios propostos por Cohen (1988) em que coeficientes de .10 a .29 são baixos, de .30 a .49 moderados e de .50 a 1 altos (Pallant, 2016). Por fim, foram realizados testes de diferenças, com o *T-student*, com o objetivo de avaliar as diferenças entre as variáveis em

estudo. Para ler a magnitude do efeito de Cohen foram tidos em conta os critérios de Cohen (1988) em que .1 é um efeito baixo, .3 médio e .5 um efeito alto (Pallant, 2016).

Resultados

Tempo Despendido e Fim da utilização do Telemóvel

No coorte dos jovens adultos, quanto ao tempo despendido no telemóvel durante a semana, a maior parte despende entre 3 e 4 horas ($n = 81$, 37.7%) e durante o fim de semana também entre 3 e 4 horas ($n = 98$, 45.6%). A maioria dos participantes utiliza o telemóvel para comunicar com amigos ou familiares ($n = 119$, 55.3%).

No coorte dos adultos, em relação ao tempo despendido no telemóvel durante a semana, a maioria despende entre 1 a 2 horas ($n = 47$, 56%) e durante o fim de semana também entre 1 a 2 horas ($n = 29$, 34.5%). Por fim, a grande parte dos participantes utiliza o telemóvel para comunicar com os amigos ou familiares ($n = 49$, 58.3%).

Tabela 2

Caraterização do Tempo Despendido e Fim da Utilização do Telemóvel

	Coorte			
	Jovens Adultos		Adultos	
	<i>N</i>	%	<i>n</i>	%
Tempo despendido no telemóvel durante a semana				
Menos de 1 hora	2	.9	11	13.1
Entre 1 e 2 horas	67	31.2	47	56
Entre 3 e 4 horas	81	37.7	16	19
Entre 5 e 6 horas	33	15.3	4	4.8
Mais de 6 horas	32	14.9	6	7.1
Tempo despendido no telemóvel durante o fim de semana				
Menos de 1 hora	3	1.4	13	15.5
Entre 1 e 2 horas	29	13.5	29	34.5
Entre 3 e 4 horas	98	45.6	27	32.1
Entre 5 e 6 horas	49	22.8	10	11.9
Mais de 6 horas	36	16.7	5	6
Fim da Utilização do Telemóvel				
Comunicar com amigos ou familiares	119	55.3	49	58.3
Lazer	75	34.9	13	15.5
Trabalho	11	5.1	18	21.4
Estudo	4	1.9	1	1.2
Outra	6	2.8	3	3.6

Níveis de *Phubbing* em função do coorte

Através da análise descritiva é possível verificar que no coorte dos jovens adultos e adultos, os valores mais altos observam-se na dimensão “Perturbação da Comunicação”.

Tabela 3

Pontuações médias Phubbing Scale em Jovens Adultos e Adultos

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min-Max	Min-Max Teórico
Jovens Adultos	Obsessão pelo Telemóvel	215	17.54	5.12	7-29	7-35
	Perturbação da Comunicação	215	9.78	2.55	3-15	3-15
	<i>Phubbing</i> Total	215	27.32	6.43	10-41	10-50
Adultos	Obsessão pelo Telemóvel	84	14.74	4.62	7-28	7-35
	Perturbação da Comunicação	84	7.63	2.22	3-13	3-15
	<i>Phubbing</i> Total	84	22.37	6.03	10-38	10-50

Dimensões da Vinculação

Através da análise descritiva é possível verificar que no coorte dos jovens adultos, os valores mais altos observam-se na dimensão “Ansiedade” ($M = 3.89$; $DP = 1.58$).

No que diz respeito aos adultos, os valores mais elevados observam-se na dimensão “Evitamento” ($M = 3.89$; $DP = .83$) (Ver Tabela 4).

Tabela 4

Pontuações médias Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais em Jovens Adultos e Adultos

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min-Max	Min-Max Teórico
Jovens Adultos	Evitamento	215	3.86	.84	1-7	1-7
	Ansiedade	215	3.89	1.58	1-7	1-7
	Vinculação Total	215	3.87	.74	1-6	1-7

Adultos	Evitamento	84	3.89	.83	2-6	1-7
	Ansiedade	84	2.81	1.33	1-6	1-7
	Vinculação Total	84	3.53	.74	1-5	1-7

Relação entre Phubbing e Dimensões da Vinculação por coorte (Jovens Adultos e Adultos)

Foi encontrada uma correlação positiva e significativa de baixa magnitude apenas no coorte dos jovens adultos entre *Phubbing* (PS) e vinculação ansiosa. Isto significa que níveis mais elevados de *phubbing* estão associados a níveis mais altos de vinculação ansiosa nos jovens adultos.

Tabela 5

Correlação entre Phubbing e Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais em Jovens Adultos e Adultos

			<i>Phubbing</i>	Vinculação Evitamento	Vinculação Ansiosa
Jovens Adultos (<i>n</i> = 215)	<i>Phubbing</i>	Coeficiente Correlação	1	-.02	.23**
		Sig.	.	.82	<.001
Adultos (<i>n</i> = 84)	<i>Phubbing</i>	Coeficiente Correlação	1	.16	.20
		Sig.	.	.14	.06

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

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

Diferenças nos níveis de *Phubbing* e Dimensões da Vinculação em função dos coortes (Jovens Adultos e Adultos)

Foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de *phubbing* entre os jovens adultos ($M = 27.32$, $DP = 6.426$) e os adultos ($M = 22.37$, $DP = 6.030$), $t(297) = 6.092$, $p < .001$, com tamanho de efeito alto $d = .784$. Isto quer dizer que os jovens adultos possuem níveis mais elevados de *phubbing* em comparação com os adultos.

Observou-se uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de vinculação ansiosa entre os jovens adultos ($M = 3.89$, $DP = 1.576$) e os adultos ($M = 2.81$, $DP = 1.331$),

$t(297) = 5.865, p = < .001$, com tamanho de efeito grande $d = .719$. Isto quer dizer que os jovens adultos apresentam níveis mais elevados de vinculação ansiosa em comparação com os adultos.

Diferenças nos níveis de *Phubbing* e Dimensões da Vinculação em função do Sexo

Não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de *phubbing* entre o sexo feminino ($M = 26.21, DP = 6.924$) e masculino ($M = 25.54, DP = 6.356$), $t(297) = -.845, p = .399$. Isto significa que os níveis de *phubbing* não variam em função do sexo.

Quanto à vinculação, foi observada uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de vinculação evitante entre mulheres ($M = 3.77, DP = .975$) e homens ($M = 4.01, DP = .571$), $t(297) = 2.375, p = .018$, com um tamanho de efeito pequeno a médio $d = .279$. Isto indica que os homens apresentaram níveis mais elevados de vinculação evitante em comparação com as mulheres.

No que se refere à vinculação ansiosa, foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa entre mulheres ($M = 3.75, DP = 1.704$) e homens ($M = 3.36, DP = 1.381$), $t(297) = -2.104, p = .036$, com um tamanho de efeito pequeno a médio $d = -.247$. Isto significa que as mulheres apresentam níveis mais altos de vinculação ansiosa do que os homens.

Discussão

A hipótese 1 (Espera-se encontrar pontuações médias de *phubbing* superiores nas faixas etárias mais jovens) foi confirmada pois através dos resultados foram encontradas diferenças nas pontuações médias de *phubbing* entre jovens adultos e adultos, tendo sido encontrados valores mais elevados nos jovens adultos. O resultado obtido vai de encontro à literatura, dado vários estudos relatarem que os jovens adultos praticam mais *phubbing* em relação aos adultos (Al-Saggaf et al., 2019; Andone et al. 2016; David & Roberts, 2017; De-Sola et al., 2017; De-Sola Gutiérrez et al., 2016). De acordo com Al-Saggaf et al. (2019), os adultos tendem a praticar o *phubbing* com menor frequência do que os indivíduos mais jovens, uma vez que apresentam menor propensão ao uso excessivo ou dependência do telemóvel, da internet, das redes sociais e das mensagens de texto, fatores estes que foram identificados como preditores do *phubbing*. Este padrão pode também ser compreendido devido ao papel que os dispositivos tecnológicos ocupam nas rotinas e formas de socialização dos jovens adultos. Esta faixa etária, tende a integrar o uso do telemóvel de forma mais intensa e constante nas suas interações sociais, tanto online quanto presenciais.

A hipótese 2 (Espera-se que haja uma relação positiva entre o *phubbing* e a vinculação insegura) foi parcialmente confirmada. Verificou-se uma relação positiva significativa entre o *phubbing* e a vinculação ansiosa, um dos componentes da vinculação insegura. Contudo, não foi encontrada relação significativa entre o *phubbing* e a vinculação evitante. Esta constatação pode ser compreendida à luz dos resultados empíricos de estudos anteriores (Shams et al., 2019; David & Roberts, 2021, 2022; Mosley & Parker, 2023; Büyüksakar & Çelik, 2024). Segundo Shams et al. (2019), indivíduos com vinculação ansiosa tendem a envolver-se com mais frequência em comportamentos de *phubbing*, como forma de procurar validação ou diminuir a ansiedade relacional. Isso está em consonância com o presente achado, reforçando a ideia de que as pessoas com esse estilo de vinculação são mais sensíveis a interações interpessoais e utilizam o telemóvel como ferramenta de compensação ou distração em momentos de desconforto relacional. Por outro lado, a ausência de uma relação significativa com a vinculação evitante pode ser compreendida através das características próprias desse estilo de vinculação. Indivíduos com vinculação evitante tendem a valorizar a autonomia, evitar a dependência emocional e minimizar a importância das relações íntimas (Mikulincer & Shaver, 2018). Assim, é possível que essas pessoas não recorram ao uso do telemóvel como uma forma de compensação emocional ou de procura de proximidade, como ocorre com aqueles que apresentam vinculação ansiosa. Pelo contrário, a sua postura mais distanciada das interações sociais pode levá-los a adotar comportamentos de evitação que não necessariamente envolvem o *phubbing*, mas sim o afastamento direto da interação interpessoal.

A hipótese 3 (Espera-se que haja uma relação negativa entre o *phubbing* e a vinculação segura) foi parcialmente confirmada, uma vez que foi identificada uma relação significativa e positiva entre o *phubbing* e a vinculação ansiosa, o que sugere que níveis mais elevados de *phubbing* estão associados a menor percepção de vinculação segura. Embora não tenha sido observada uma correlação direta e estatisticamente significativa entre o *phubbing* e a vinculação segura, os dados indicam que indivíduos com características de vinculação insegura, tendem a apresentar maiores níveis de *phubbing*, o que, por consequência, pode refletir numa menor segurança nos relacionamentos interpessoais. Este resultado está em consonância com a literatura (Shams et al., 2019; Lei & Wu, 2007; David & Roberts, 2021; Büyüksakar & Çelik, 2024). David e Roberts (2021) apontam que a vinculação segura associa-se a padrões mais saudáveis de comunicação e menor dependência de dispositivos móveis durante as interações sociais. Pessoas com vinculação segura tendem a confiar nas suas relações, demonstrar maior capacidade de regulação emocional e valorizar a presença e

o envolvimento no momento presente, o que pode reduzir a probabilidade de recorrerem ao *phubbing*.

A hipótese 4 (Espera-se encontrar diferenças em função da faixa etária nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais elevados de vinculação ansiosa entre os jovens adultos) foi confirmada, uma vez que com base nos resultados os jovens adultos possuem níveis mais elevados de vinculação insegura ansiosa em comparação com os adultos. Este resultado vai de encontro à literatura, que indica que os estilos de vinculação diferem consoante a idade, em que os jovens adultos apresentam níveis mais elevados de vinculação ansiosa (Segal et al., 2009; Chopik et al., 2013, 2014, 2019; Hudson et al., 2015; Blanchard & Lyons, 2016). Estas diferenças podem ser explicadas por fatores relacionados ao desenvolvimento emocional e interpessoal. Durante a transição para a idade adulta, os jovens enfrentam desafios significativos na formação de relacionamentos íntimos estáveis e na construção da identidade, o que pode aumentar a ansiedade em relação à vinculação. Além disso, a maior exposição a incertezas típicas desta fase da vida pode contribuir para um aumento da insegurança e da ansiedade nos relacionamentos interpessoais, intensificando assim os níveis de vinculação ansiosa (Mikulincer & Shaver, 2018).

A hipótese 5 (Espera-se encontrar diferenças em função da faixa etária nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais elevados de vinculação evitante entre os adultos) não foi confirmada, pois os resultados obtidos não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre a vinculação evitante e as faixas etárias. A literatura existente aponta, contudo, para a existência de diferenças de faixa etária, sendo os homens aqueles que tendem a reportar maior vinculação insegura evitante (Fraley et al., 2011; Chopik et al., 2013, 2014; Blanchard & Lyons, 2016). No entanto, os dados do presente estudo não corroboram esses achados. Esta discrepância pode estar relacionada com a composição da amostra, predominantemente feminina, o que pode ter influenciado os resultados. Para além disso, é relevante considerar os fatores contextuais e culturais, uma vez que os estudos anteriormente referidos foram realizados nos Estados Unidos da América, e alguns deles foram realizados há já vários anos, o que pode comprometer a sua relevância face ao contexto atual e, conseqüentemente, limitar a comparabilidade com os resultados obtidos neste estudo. Além disso, foram utilizados instrumentos distintos para avaliar as dimensões da vinculação, o que pode ter influenciado as divergências nos resultados.

A hipótese 6 (Espera-se encontrar diferenças em função do sexo nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais altos de vinculação ansiosa no sexo feminino) foi confirmada uma vez que com base nos resultados o sexo feminino possui níveis mais

elevados de vinculação insegura ansiosa em comparação com o sexo masculino. O resultado obtido vai de encontro à literatura, com o sexo feminino a apresentar níveis mais elevados de vinculação ansiosa (Weber et al., 2022; Kyranide et al., 2023; Del Giudice, 2011; Sechi & Vismara, 2023). Alguns investigadores sugerem que, como as mulheres tendem a ser mais orientadas para os relacionamentos do que os homens, estas relatam níveis mais altos de vinculação ansiosa do que os homens (Chopik et al., 2013). Além disso, estudos sugerem que as mulheres tendem a apresentar maior reatividade emocional e níveis mais elevados de neuroticismo, um traço de personalidade fortemente associado à vinculação ansiosa (Del Giudice, 2011).

A hipótese 7 (Espera-se encontrar diferenças em função do sexo nos níveis de vinculação insegura, com níveis mais altos de vinculação evitante no sexo masculino) foi confirmada pois através dos resultados o sexo masculino possui níveis mais elevados de vinculação insegura evitante em comparação com o sexo feminino. Este resultado vai de encontro à literatura que aponta os indivíduos do sexo masculino com maiores níveis de vinculação evitante (Weber et al., 2022; Del Giudice, 2011; Wongpakaran et al., 2012). Esta diferença pode estar relacionada com os padrões de socialização, nos quais os homens são menos centrados na expressão emocional e na procura por intimidade e tendem a ser mais reservados na partilha de emoções, menos inclinados para relações interpessoais próximas e mais valorizadores da autonomia, características frequentemente associadas ao estilo de vinculação evitante (Chopik et al., 2013).

Conclusão

O presente estudo permitiu uma análise aprofundada da relação entre o *phubbing* e os estilos de vinculação, considerando as diferenças em função da faixa etária e do sexo. Os resultados demonstraram que o *phubbing* é mais prevalente entre os jovens adultos e que este comportamento se encontra particularmente associado à vinculação ansiosa. No que respeita às diferenças entre os sexos, verificou-se que as mulheres tendem a apresentar níveis mais elevados de vinculação ansiosa, enquanto os homens demonstram uma maior propensão para a vinculação evitante.

Apesar das contribuições relevantes desta investigação, é importante reconhecer algumas limitações. Em primeiro lugar, destaca-se a composição da amostra, maioritariamente feminina, o que poderá ter influenciado os resultados, sobretudo nas análises comparativas entre sexos. Esta desigualdade pode ter condicionado a generalização dos dados, sendo pertinente, em estudos futuros, procurar uma amostra mais equilibrada.

Embora o estudo tenha incluído participantes de duas faixas etárias distintas (jovens adultos e adultos), o número de participantes em cada grupo pode não ter sido suficiente além de não captar plenamente a variabilidade dos diferentes estágios do desenvolvimento adulto.

Investigações futuras poderão beneficiar da inclusão de uma amostra mais extensa e diversificada, incluindo adultos mais velhos, para uma compreensão mais aprofundada da evolução dos estilos de vinculação e do comportamento de *phubbing* ao longo da vida.

Outra limitação relevante refere-se ao desenho transversal do estudo, que impossibilita o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis analisadas. Seria, portanto, pertinente considerar a realização de estudos longitudinais, que permitam compreender como os estilos de vinculação e os comportamentos de *phubbing* evoluem ao longo do tempo. Importa ainda salientar a escassez de estudos nacionais sobre esta temática, o que limita a compreensão do fenómeno no contexto sociocultural português. Esta lacuna evidencia a necessidade de continuar a investir em investigação nacional, promovendo o desenvolvimento de conhecimento mais contextualizado.

Adicionalmente, embora este estudo se tenha centrado em variáveis individuais, seria igualmente relevante explorar fatores contextuais e relacionais, como o grau de satisfação relacional ou os padrões de comunicação nos relacionamentos íntimos, que possam influenciar ou moderar a prática do *phubbing*. Acresce ainda a possibilidade de viés de deseabilidade social nas respostas dos participantes, uma vez que os dados foram recolhidos por meio de questionários de autorrelato, o que pode ter levado alguns indivíduos a subestimar ou omitir comportamentos considerados socialmente indesejáveis. Por fim, a utilização exclusiva de medidas quantitativas poderá ter limitado a compreensão mais aprofundada das motivações subjetivas e dos significados atribuídos ao comportamento de *phubbing*, sendo recomendável, em investigações futuras, a adoção de metodologias mistas ou qualitativas.

Apesar das limitações apontadas, este estudo oferece um contributo relevante para a compreensão da influência do comportamento de *phubbing* nos estilos de vinculação nas relações afetivas. Ao evidenciar associações entre o *phubbing* e a vinculação, proporciona insights importantes sobre como as dinâmicas digitais podem afetar a qualidade das interações interpessoais. Destaca-se, assim, a importância de considerar o impacto das tecnologias nos vínculos afetivos. Estes achados reforçam a necessidade de desenvolver estratégias de sensibilização e intervenção que promovam um uso mais consciente e equilibrado dos dispositivos móveis, especialmente entre os jovens adultos, mais suscetíveis a este tipo de comportamento. O aprofundamento da investigação neste domínio poderá ainda

contribuir para a promoção de relações interpessoais mais saudáveis, sustentadas por vínculos seguros e por uma relação mais funcional com a tecnologia.

Referências

- Ahn, D., & Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022>
- Ainsworth, M. D. (1964). Patterns of attachment behavior shown by the infant in interaction with his mother. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 10(1), 51-58. <http://www.jstor.org/stable/23082925>
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932-937.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, D. M. (1982). Attachment: retrospect and prospect. In M. C. Parkers & J. Stevenson-Hinde (Eds), *The place of attachment in human behavior* (pp. 3–30). Basic Books.
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4, 245-252.
<https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132-140.
<https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Andone, I., Błaszkiwicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., & Markowetz, A. (2016). How age and gender affect smartphone usage. Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct. 9–12.
- Azzaakiyyah, H. K. (2023). The Impact of Social Media Use on Social Interaction in Contemporary Society. *Technology and Society Perspectives*, 1(1), 1-9.
<https://doi.org/10.61100/tacit.v1i1.33>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>

- Baron, N. S., & Campbell, E. M. (2012). Gender and mobile phones in cross-national context. *Language Sciences*, 34(1), 13–27.
<https://doi.org/10.1016/j.langsci.2011.06.018>
- Berry, K. (2023). Models of adult attachment. In R. O'Shaughnessy, K. Berry, R. Dallos, & K. Bateson (Ed.), *Attachment Theory: The Basics* (pp. 89-107). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203703878>
- Bayer, J. B., Campbell, S. W., & Ling, R. (2016). Connection cues: Activating the norms and habits of social connectedness. *Communication theory*, 26(2), 128-149.
<https://doi.org/10.1111/comt.12090>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Gorbaniuk, O., Bendayan, R., McNeill, M., Angeluci, A., Abreu, A. M., Ben-Ezra, M., Benvenuti, M., Blanca, M. J., Brkljacic, T., Babić, N., Č., Gorbaniuk, J., Holdoš, J., Ivanova, A., Karadağ, E., Malik, S., Mazzoni, E., Milanovic, A., & Musil, B. (2021). Measurement invariance of the Phubbing Scale across 20 countries. *International Journal of Psychology*, 56(6), 885–894.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12790>
- Blanchard, A., & Lyons, M. (2016). Sex differences between primary and secondary psychopathy, parental bonding, and attachment style. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(1), 56–63. <https://doi.org/10.1037/ebs0000065>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 2(4), 637-638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Brown, G., Manago, A. M., & Trimble, J. E. (2016). Tempted to text: College students' mobile phone use during a face-to-face interaction with a close friend. *Emerging Adulthood*, 4(6), 440-443. <https://doi.org/10.1177/2167696816630086>
- Büyüksakar, S., & Çelik, E. (2024). Attachment Styles and Loneliness as Predictors of Phubbing amongst University Students. *Sakarya University Journal of Education*, 14(1), 18-32. <https://doi.org/10.19126/suje.1255291>
- Cebollero-Salinas, A., Cano-Escoriaza, J., & Orejudo, S. (2022). Impact of online emotions and netiquette on phubbing from a gender perspective: educational challenges. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 11(1), 64-78.
- Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of Systems and Information Technology*, 22(2), 161-178.
<https://doi.org/10.1108/JSIT-05-2019-0089>

- Chayko, M. (2008). *Portable communities: The social dynamics of online and mobile connectedness*. Suny Press.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of personality*, 81(2), 171–183. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00793.x>
- Chopik, W. J., & Edelstein, R. S. (2014). Age Differences in Romantic Attachment Around the World. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 892-900. <https://doi.org/10.1177/1948550614538460>
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Grimm, K. J. (2019). Longitudinal changes in attachment orientation over a 59-year period. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 598.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of applied social psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35-42. <https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM7117>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *JACR*, 2, 155–163.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2021). Investigating the impact of partner phubbing on romantic jealousy and relationship satisfaction: The moderating role of attachment anxiety. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3590-3609. <https://doi.org/10.1177/0265407521996454>
- Degenhard, J. (2021, Agosto 23). *Ranking of the number of smartphone users in Europe by country 2020*. Statista. <https://www.statista.com/forecasts/1168910/smartphone-users-in-europe-by-country>

- Del Giudice M. (2011). Sex differences in romantic attachment: a meta-analysis. *Personality & social psychology bulletin*, 37(2), 193–214.
<https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 1–15.
- De-Sola, J., Talledo, H., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2017). Prevalence of problematic cell phone use in an adult population in Spain as assessed by the mobile phone problem use scale (MPPUS). *PLoS One*, 12(8), e0181184.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181184>
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage publications.
- Escalera-Chávez, M. E., García-Santillán, A., & Molchanova, V. S. (2020). Phubbing Behavior: Is There a Gender Difference in College Students?. *European Journal of Contemporary Education*, 9(3), 546-551.
- Ergün, N., Göksu, İ., & Sakız, H. (2020). Effects of phubbing: Relationships with psychodemographic variables. *Psychological reports*, 123(5), 1578-1613.
<https://doi.org/10.1177/0033294119889581>
- Erzen, E., Odacı, H., & Yeniçeri, İ. (2021). Phubbing: Which personality traits are prone to phubbing?. *Social Science Computer Review*, 39(1), 56-69.
<https://doi.org/10.1177/0894439319847415>
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current opinion in psychology*, 25, 127-131.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002>
- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Lusociência.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615-625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: an empirical test of two models of continuity and change. *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 974.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing

- behavior among Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 1-18. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Guzmán-Brand, V., & Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 7-19. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.001>
- Hadar, A., Hadas, I., Lazarovits, A., Alyagon, U., Eliraz, D., & Zangen, A. (2017). Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. *Plos one*, 12(7), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180094>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511>
- Hudson, N. W., Fraley, R. C., Chopik, W. J., & Heffernan, M. E. (2015). Not all attachment relationships develop alike: Normative cross-sectional age trajectories in attachment to romantic partners, best friends, and parents. *Journal of Research in Personality*, 59, 44-55.
- Ivanova, A., Gorbaniuk, O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., Polishchuk, V., & Gorbaniuk, J. (2020). Mobile phone addiction, phubbing, and depression among men and women: A moderated mediation analysis. *Psychiatric Quarterly*, 91, 655-668. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09723-8>
- Karadağ E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., ŞahinB. M., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2015). Determinants of Phubbing, Which is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kimbrough, A. M., Guadagno, R. E., Muscanell, N. L., & Dill, J. (2013). Gender differences in mediated communication: Women connect more than do men. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 896–900. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.005>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

- Kyranides, M. N., Kokkinou, A., Imran, S., & Cetin, M. (2023). Adult attachment and psychopathic traits: Investigating the role of gender, maternal and paternal factors. *Current Psychology*, 42(6), 4672-4681.
- Laricchia, F. (2024, Janeiro 19). *Smartphones - statistics & facts*. Statista. <https://www.statista.com/topics/840/smartphones/#topicOverview>
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(5), 633–639. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9976>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in human behavior*, 31, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of popular media culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Mendes, L., Silva, B. R., Vidal, D. G., Sousa, H. F. P., Dinis, M. A. P., & Leite, Â. (2022). Adaptation of the Phubbing Scale and of the Generic Scale of Being Phubbed for the Portuguese population. *Análise Psicológica*, 40(2), 259-280. <https://doi.org/10.14417/ap.1911>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior*, 48(2), 275-298. <https://doi.org/10.1177/0013916514539755>
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships – Relationship Structures questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
- Mosley, M. A., & Parker, M. L. (2023). The phubbing problem: A dyadic exploration of the moderating role of partner phubbing on attachment and couple satisfaction.

- Computers in Human Behavior*, 149, 107953–107953.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107953>
- Nazir, T., & Bulut, S. (2019). Phubbing and what could be its determinants: A dugout of literature. *Psychology*, 10(6), 819-829. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106053>
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 175-182. <https://doi.org/10.25215/0304.195>
- Nina-Estrella, R., Lena, M. M. L., & Betanzos, J. C. M. (2020). Phubbing, comunicación y calidad en la relación de pareja. *Revista iberoamericana de psicología*, 13(3), 37-48. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.13303>
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Park, W. K. (2005). Mobile Phone Addiction. *Computer Supported Cooperative Work*, 31(3), 253–272. https://doi.org/10.1007/1-84628-248-9_17
- Pietromonaco, P. R., Barrett, L. F., & Powers, S. I. (2006). Adult Attachment Theory and Affective Reactivity and Regulation. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health* (pp. 57-74). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/11468-003>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237-246.
<https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior*, 54, 134-141.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2022). Partner phubbing as a social allergen: Support for a dual process model. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1155/2022/6432445>
- Rois, A. N., & Purwani, D. A. (2021). The Impact of Phubbing on Generation Z Social Interaction. *Digital Library UIN Sunan Kalijaga (Sunan Kalijaga State Islamic University)*. <https://doi.org/10.5220/0010805300003348>

- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting Alone: Smartphone Use, Quality of Social Interactions and Well-Being. *Journal of Economic Psychology*, *63*, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.09.001>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M.L., La Rosa, V.L. (2023). Exploring the Association between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Relationship Status in Young Adults and Adults—A Cross-Sectional Study. *Health Psychol. Educ*, *13*, 525–539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Sechi, C., & Vismara, L. (2023). Gender differences in the relationship between attachment styles, self-esteem and online deception: A mediation model. *Journal of Affective Disorders Reports*, *14*, 100681.
- Segal, D. L., Needham, T. N., & Coolidge, F. L. (2009). Age differences in attachment orientations among younger and older adults: evidence from two self-report measures of attachment. *The International Journal of Aging and Human Development*, *69*(2), 119-132.
- Shams, M., Iftikhar, U., & Raja, A. A. (2019). Impact of Attachment Styles on Relationship Satisfaction: Mediating Role of Phubbing Behavior. *IBT Journal of Business Studies*, *15*(1), 161–169. <https://doi.org/10.46745/ilma.jbs.2019.15.01.13>
- Sun, J., & Miller, C. H. (2023). Insecure attachment styles and phubbing: The mediating role of problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, *2023*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1155/2023/4331787>
- Sun, J., & Samp, J. A. (2022). ‘Phubbing is happening to you’: examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, *41*(12), 2691-2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Thabassum, L. (2021). Phubbing: A literature review of the technological invasion that has changed lives for the last decade. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, *2*(1), 11-18. <https://dergipark.org.tr/en/pub/press/issue/58384/847262>
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, *7*(2), 159-190. <https://doi.org/10.17583/rimcis.2018.3318>
- Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Books.

- Vanden Abeele, M. M. P., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, *62*, 562-569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Vanden Abeele, M. M., & Postma-Nilsenova, M. (2018). More than just gaze: An experimental vignette study examining how phone-gazing and newspaper-gazing and phubbing-while-speaking and phubbing-while-listening compare in their effect on affiliation. *Communication research reports*, *35*(4), 303-313. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1492911>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2020). The social consequences of phubbing: A framework and a research agenda. In R. Ling, G. Goggin, L. Fortunati, S. S. Lim & Y. Li (Eds.), *Handbook of Mobile Communication, Culture, and Information* (pp. 158-174). Oxford University Press.
- Villafuerte-Garzón, C. M., & Vera-Perea, M. (2019). Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología. *Convergencia*, *26*(79), 1-19. <https://doi.org/10.29101/crcs.v0i79.9156>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, *110*, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- 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), 204. <https://doi.org/10.3390/bs12070204>
- Wolf, K. T. (2014). What the Phub?. *SURGE*, *27*. <https://cupola.gettysburg.edu/surge/27>
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, *36*(3), 409–417. <https://doi:10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>

Anexos

Anexo B - Pedido de Autorização para o *Phubbing Scale*

Pedido de autorização do instrumento

J Joana Eduarda Oliveira Fernandes
Para: Ângela Leite
Cc: Berta Maria Marinho Rodrigues Maia
seg, 13/05/2024 15:01

Cara Prof.ª Doutora Ângela Leite,

Eu, Joana Fernandes, aluna do 1º ano de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga. No âmbito da Unidade Curricular de Metodologias Avançadas de Investigação II pretendo explorar a relação entre o Phubbing e a Perceção da Qualidade das Relações em jovens adultos e adultos. O trabalho está a ser realizado sob a orientação da Prof.ª Doutora Berta Rodrigues Maia.

Neste sentido, peço-lhe autorização para usar a versão portuguesa do instrumento "Escala de Phubbing" que validou em 2022.

Muito grata pela atenção,

Joana Fernandes

ÂL Ângela Leite
Para: Joana Eduarda Oliveira Fernandes
seg, 13/05/2024 15:22

claro que sim
AL

...

Responder Reencaminhar

Anexo C - Phubbing Scale (PS) (Mendes et al., 2022)

Instrução: Pense na forma como utiliza o telemóvel e indique com que frequência se comporta da forma indicada pelas seguintes afirmações.

	1 (Nunca)	2 (Raramente)	3 (Às Vezes)	4 (Quase Sempre)	5 (Sempre)
1. O meu olhar tende a desviar-se para o meu telemóvel quando estou com outras pessoas.					
2. Estou ocupado com o meu telemóvel quando estou com os meus amigos.					
3. As pessoas queixam-se da forma como utilizo o meu telemóvel.					
4. Estou ocupado(a) com o meu telemóvel quando estou com a minha família.					
5. Penso que não aborreço o meu companheiro (a) quando estou ocupado(a) com o meu					

telemóvel.					
6. O meu telemóvel está ao meu alcance.					
7. A primeira coisa que faço quando acordo é verificar as mensagens no meu telemóvel.					
8. Sinto-me incompleto(a) sem o meu telemóvel.					
9. A minha utilização do telemóvel aumenta de dia para dia.					
10. O tempo despendido com atividades sociais, pessoais e profissionais diminui por causa da minha utilização do telemóvel.					

**Anexo D - Escala de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais
(ERP-ER) (Moreira et al., 2015)**

Instrução: Por favor leia cada uma das frases e classifique o grau em que acredita que cada frase descreve os seus sentimentos acerca das suas **relações próximas no geral**.

		Discordo fortemente	Discordo	Discordo moderadamente	Não concordo nem discordo	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo fortemente
1	Ajuda-me poder contar com as pessoas em situações de necessidade.	1	2	3	4	5	6	7
2	Costumo discutir os meus problemas e preocupações com os outros.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eu discuto assuntos e converso sobre as coisas com as outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
4	Para mim é fácil confiar nos outros.	1	2	3	4	5	6	7
5	Não me sinto confortável para desabafar ou abrir-me com os outros.	1	2	3	4	5	6	7
6	Prefiro não mostrar aos outros como me sinto lá no fundo.	1	2	3	4	5	6	7
7	Preocupo-me frequentemente que as outras pessoas não gostem realmente de mim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Tenho medo que as outras pessoas possam abandonar-me.	1	2	3	4	5	6	7
9	Preocupo-me que os outros não gostem tanto de mim quanto eu gosto deles.	1	2	3	4	5	6	7