



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Relação entre Nomofobia, *Phubbing* e Fobia Social em jovens
adultos e em adultos Portugueses

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

Dorenilde Tavares de Sousa

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

FEVEREIRO 2024



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Relação entre Nomofobia, *Phubbing* e Fobia Social em jovens adultos e em adultos Portugueses

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

Dorenilde Tavares de Sousa

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

Sob a Co-orientação do Prof. Doutor **Paulo Cesar
Azevedo Dias**

Agradecimento

Concedo este espaço, para agradecer de modo especial, a todos aqueles que fizeram parte do meu percurso académico, durante cinco anos. Primordialmente, gostaria de agradecer, a Deus, pela força e por iluminar o meu pensamento, sempre.

À minha orientadora, Professora Doutora Berta Maia, obrigada, professora, pela atenção, dedicação, incentivo, força, tempo, cuidado, rigor e paciência, no decorrer destes cinco anos de caminhada. Enalteceu-me com o seu conhecimento e com a sua prestabilidade.

À minha família, pelo carinho, cuidado e força, durante todos os anos da minha vida e principalmente, nestes cinco anos, onde muita coisa parecia inverosímil.

Ao meu namorado, pelo apoio, determinação, carinho e cuidado, obrigada, por me teres dado incentivo para continuar todos os dias.

À minha amiga, Gabriela, pelo apoio, amizade, paciência e disponibilidade, por todos os: “vai ficar tudo bem, tu consegues”.

Às minhas belas amigas feitas na universidade, agradeço muito à Ana, à Gabi e à Joana, por todos os trabalhos, conversas, ombro amigo, paciência, risos e choros, todos esses momentos ficarão marcados durante a minha vida.

A todos os docentes de psicologia, que fizeram parte da minha jornada durante estes cinco, longos anos, cujo, apoio e atenção foram fundamentais, obrigada, professores.

A todos os participantes, que despenderam do seu tempo e atenção para participarem neste estudo.

A todas as outras pessoas e familiares que não mencionei diretamente, mas que também foram muito importantes neste percurso.

A todos os outros professores, nomeadamente, os do ensino secundário, porque sem eles eu não estaria, neste momento, na universidade, obrigada. Agradeço o conhecimento, a atenção e o carinho. À Universidade Católica Portuguesa, por me ter proporcionado uma experiência fantástica, enriquecedora, e, concomitantemente, possibilitado conhecer pessoas encantadoras. Conjuntamente, agradeço aos funcionários da Universidade Católica, todos muito prestativos e atenciosos.

“Faz o teu melhor nas condições que tu tens enquanto não tens condições melhores para fazer melhor ainda” -Mário Cortella

Resumo

Segundo a literatura, há uma relação entre a nomofobia, *phubbing* e fobia social. Porém, que seja do nosso conhecimento, não existem estudos que cruzem os três construtos. O presente trabalho visa explorar os níveis de nomofobia, de *phubbing* e de fobia social e se existem diferenças entre os sexos e as idades e a relação entre o nomofobia, *phubbing* e a fobia social em Jovens adultos e adultos Portugueses. A amostra, é constituída por, 316 jovens adultos e adultos, com idade entre 18 aos 59 anos ($M = 25.71$, $DP = 8.23$), que preencheram um questionário *sociodemográfico*, uma Escala de Nomofobia, uma Escala de *Phubbing* e uma Escala de Fobia Social. Os resultados revelam que 62% dos participantes apresentaram nomofobia em nível moderado, com 21.8% em risco alto, sem nenhum participante sem nomofobia. Cerca de 21.8% dos participantes experimentaram ansiedade e 24.1% evitamento, indicando possíveis problemas de ansiedade social. A obsessão por telefone foi a dimensão mais alta do *phubbing*, com uma média de 12.81. Foram encontradas correlações positivas entre nomofobia e *phubbing*. A nomofobia e a fobia social correlacionaram-se, positivamente, exceto, pela dimensão "Evitamento" da EAESDIS, que teve uma correlação negativa. As diferenças de género, mostraram que as mulheres tinham pontuações mais altas em nomofobia, *phubbing* e fobia social. Não foram encontradas diferenças significativas na idade em relação ao *phubbing* e à fobia social. Contudo, a nomofobia teve diferenças estatisticamente significativas, com pontuações mais altas em jovens adultos. Os nossos resultados permitiram, na generalidade, confirmar a relação entre a nomofobia, *phubbing* e fobia social. Os níveis de nomofobia, (quer de risco médio, quer alto) alertam-nos para a necessidade de continuarmos a estudar este fator, de modo a perceber, se este aumento, é ou não adaptativo e a não ser, a traçar programas de prevenção e/ou intervenção.

Palavras-chave: adultos, fobia social, jovens adultos nomofobia, *phubbing*.

Abstract

According to the literature, there is a relationship between nomophobia, phubbing and social phobia. However, to our knowledge, there are no studies that cross the three constructs. The present work aims to explore the levels of nomophobia, phubbing and social phobia and whether there are differences between sexes and ages and the relationship between nomophobia, phubbing and social phobia in Portuguese young adults and adults. The sample consists of 316 young adults and adults, aged between 18 and 59 years old ($M = 25.71$, $SD = 8.23$), who completed a sociodemographic questionnaire, a Nomophobia Scale, a Phubbing Scale and a Phobia Scale. Social. The results reveal that 62% of participants presented nomophobia at a moderate level, with 21.8% at high risk, with no participant without nomophobia. About 21.8% of participants experienced anxiety and 24.1% avoidance, indicating possible social anxiety issues. Phone obsession was the highest dimension of phubbing, with a mean of 12.81. Positive correlations were found between nomophobia and phubbing. Nomophobia and social phobia were positively correlated, except for the "Avoidance" dimension of the EAESDIS, which had a negative correlation. Gender differences showed that women had higher scores on nomophobia, phubbing and social phobia. No significant age differences were found in relation to phubbing and social phobia. However, nomophobia had statistically significant differences, with higher scores in young adults. Our results generally confirmed the relationship between nomophobia, phubbing and social phobia. The levels of nomophobia (whether medium or high risk) alert us to the need to continue studying this factor, in order to understand whether or not this increase is adaptive and, if not, to design prevention programs. and/or intervention.

Keywords: adults, social phobia, phubbing, young adults nomophobia.

Lista de Abreviatura

NMP-Q-PT Escala da Nomofobia

PS-8 Escala do *Phubbing*

EAESDIS Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e Interação Social

APA *American Psychiatric Association*

DSM Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
Nomofobia	3
<i>Phubbing</i>	8
Fobia social	13
Relação entre a Nomofobia, <i>Phubbing</i> e Fobia social	19
Método	22
Objetivos	22
Desenho do Estudo	22
Hipóteses	22
Como hipóteses foram definidas as seguintes:	22
Amostra	23
Medidas e Instrumentos	24
Questionário Sociodemográfico e Académico	24
Escala da Nomofobia (NMP-Q-PT)	24
Escala do <i>Phubbing</i> (PS-8)	25
Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e Interação Social (EAESDIS)	25
Procedimentos	26
Análise Estatística	26
Resultados	27
Análise Estatística Descritiva	27

Pontuação média de Nomofobia, <i>Phubbing</i> e Fobia Social	27
Níveis de Risco de Nomofobia (NMP-Q-PT)	28
Pontuação ponto de corte da EAESDIS	28
A relação entre nomofobia, <i>phubbing</i> e fobia social	29
Nomofobia <i>phubbing</i> , fobia social em função do sexo	31
Nomofobia <i>phubbing</i> , fobia social em função da faixa etária	32
Correlação entre o <i>phubbing</i> (<i>phubbing</i> -8) e o alto nível socioeconómico	33
Discussão dos Resultados	34
Referências bibliográficas	47

Índice de Tabelas

Tabela 1 Caracterização da amostra

Tabela 2 Estatística descritiva da Nomofobia, *Phubbing* e Fobia Social

Tabela 3 Níveis de risco da nomofobia

Tabela 4 Ponto de corte da EAESDIS

Tabela 5 Correlação entre as escalas e subescalas em estudo

Tabela 6 Diferenças da nomofobia, phubbing e fobia social em função do sexo

Tabela 8 Correlação entre o phubbing (phubbing-8) e o alto nível socioeconómico

Tabela 7 Diferenças da nomofobia, no phubbing e na fobia social em função da faixa etária

Índice de Anexos

Anexo A Pedido para utilização de instrumento

Anexo B Pedido para utilização de instrumento

Anexo C Cronograma da dissertação

Anexo D Questionário sociodemográfico

Introdução

Nos últimos tempos, tem-se verificado uma evolução das tecnologias. Este desenvolvimento possibilitou a existência de novas tecnologias, com os *smartphones* a tornarem-se ferramentas fundamentais, na vida quotidiana (Lee et al., 2018; Lopes et al., 2022) e um grande fenómeno, a nível mundial, do século XXI, pois estes dispositivos tecnológicos ganharam uma importância notável, sobretudo devido à sua capacidade de agregar várias funcionalidades num único aparelho. Através destes dispositivos, as pessoas podem aceder a informações em diversas áreas a qualquer momento, com apenas um toque no ecrã, tornando a vida mais conveniente e eficaz (Dias et al., 2019). Esta ferramenta conduz a novos estilos de vida e modificações na vida das pessoas em todas as faixas etárias (Lee et al., 2018). Segundo o Instituto Nacional de Estatística (2019) em 2016 a modalidade mais utilizada pelos aderentes à *internet* eram os telemóveis, com uma percentagem de 78%, em 2018, verificou-se um aumento para 81%. Em 2020, houve um acréscimo do número de telemóveis existentes em Portugal, (13.589.210) comparativamente ao ano de 2000 [6.664.951] (Pordata, 2021). O telemóvel é considerado uma ferramenta fundamental, que permite uma interação mesmo à distância, bem como a possibilidade dos indivíduos se manterem sempre contactáveis e disponíveis durante 24 horas (Riivari, 2005). Todavia, esta realidade pode despertar sentimentos de necessidade, dificuldades e receio de desvincular-se do dispositivo móvel, sendo este fenómeno conhecido como nomofobia (Bianchessi, 2020). A nomofobia pode acarretar agravamentos como o *phubbing*, que leva a que o indivíduo passe a afastar-se e a ignorar o meio à sua volta, mantendo o foco, apenas, na ferramenta virtual (Castro & Silva, 2017). Ademais, a utilização recorrente dos telemóveis e a dependência desencadeada pelo mesmo origina interesse para os clínicos e investigadores, dado que existe um forte impacto na dimensão das relações, dos comportamentos e das emoções referentes ao uso excessivo dos telemóveis (Costa et al., 2013; Olivencia-Carrión et al., 2018; Sales et al., 2018).

Este facto pode estar relacionado ao desenvolvimento e ao agravar de perturbações psicológicas, como é o caso das perturbações de ansiedade, nomeadamente, a fobia social (Castro & Silva, 2017). Como as pessoas com fobia social preferem evitar situações de exposição presenciais utilizam o telemóvel para interações virtuais, pois permite uma fuga das situações reais, possibilitando a construção de relacionamentos à distância, que provocam um menor grau de fobia

social (Bianchessi, 2020). Além disso, indivíduos que ainda não possuem a perturbação de ansiedade social podem vir a desenvolvê-la com a utilização excessiva do telemóvel (King et al., 2014; Oliveira et al., 2020). Este facto pode ser explicado, uma vez que os indivíduos nomofóbicos podem desenvolver problemas sociais, dado que sentem medo de serem privados da utilização do dispositivo móvel, o que leva a que estes mantenham uma relação de dependência com o mesmo, utilizando-o para todas as situações como, por exemplo, para criar uma rede de relações interpessoais virtual. Não obstante, estes indivíduos sentem dificuldade e receio quando têm de estabelecer relações interpessoais presencialmente, devido ao conforto virtual a que estão habituados (Khan et al., 2021).

Posto isto, o presente estudo tem como principal objetivo: explorar a relação entre nomofobia, *phubbing* e fobia social em jovens e adultos. Para isso, este trabalho está organizado em duas partes primeiramente, é apresentada a conceitualização teórica que se dedica à compreensão da nomofobia, *phubbing* e fobia social, assim como a perceção de risco associado aos mesmos secundamente, é apresentado o método (objetivo, amostra, desenho de estudo, instrumentos, procedimentos e análise estatística), os resultados, a discussão e as principais conclusões.

Enquadramento teórico

Nomofobia

O termo nomofobia advém da expressão *No Mobile Phobia* ou *No-mobile*, o qual teve origem no Reino Unido, Inglaterra, no ano de 2008 (Castro et al., 2018; Wahyuni, 2022). Até este momento, não existia nenhuma palavra que atribuísse significado aos sentimentos originados pelo medo de ficar *offline*, isto é, medo da impossibilidade de comunicar via *internet* por meio do telemóvel, bem como para a relação de dependência provocada por uma utilização excessiva (King et al., 2013). A palavra nomofobia surgiu para ilustrar uma nova realidade, a da nova era das tecnologias, como aconteceu com outras palavras como a *Website* e o *Blog* (King et al., 2014). De acordo com Kuss e Griffiths (2017), a nomofobia manifesta-se quando a pessoa vivencia sentimentos de desconforto, aflição e ansiedade que provêm da ausência de contacto com a ferramenta móvel. Neste sentido, a nomofobia é concetualizada como uma perturbação mental, potenciada pela sociedade virtual e digital atual. Além de que pode encontrar-se associada à ansiedade, ao desconforto, ao nervosismo ou à angústia, ocasionada pela privação de contacto com o telemóvel ou outro aparelho de comunicação virtual que se utilize frequentemente (King et al., 2013). Uma investigação, realizada por King e colaboradores (2014), reviu o conceito de nomofobia, de modo a torná-lo mais adequado, denominando-o como um medo contemporâneo e irracional de não conseguir comunicar pelo telemóvel ou *internet* e permanecer afastado deste. Por essa razão, a nomofobia é considerada uma fobia específica que se associa à agorafobia. De forma geral, este conceito é classificado como um medo patológico de permanecer distante do telemóvel (Bragazzi & Del Puente, 2014; King et al., 2010). Na mesma linha de pensamento, a nomofobia, também pode ser definida como uma fobia moderna, associada à privação do acesso à informação, comunicação e ligação por parte do indivíduo, através do *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Assim, a nomofobia ocorre quando existe perda de controlo por parte do indivíduo, o que leva a que intensifique o grau de utilização do aparelho móvel (Souza & Cunha, 2017).

Páez (2016) ressalva que a nomofobia não é considerada uma doença, neste sentido, não está inserida no Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM) da *American Psychiatric Association* (APA). Não obstante, em 2013

através da revisão de 68 publicações foi sugerida a inclusão da nomofobia no DSM-5, dado que esta acarreta efeitos negativos no comportamento, sendo proposta como uma fobia específica, tendo em conta das definições do DSM-IV (Bath & Kaur, 2020; Bragazzi & Puentes, 2014). Contudo, segundo o DSM-5 (APA, 2014), a fobia específica está descrita como um medo ou ansiedade relativos à presença de determinado objeto ou situação, que pode ser intitulado como um estímulo fóbico. Neste sentido, Tran (2016) refere que, sendo a nomofobia caracterizada pela ausência de telemóvel e a fobia específica caracterizada pela introdução de um estímulo fóbico, a nomofobia não se enquadra na definição de fobia específica, pois funciona como uma fobia inversa. Sui e Sui (2021) defendem que, embora a introdução da nomofobia no DSM possa ser benéfica para o diagnóstico, ainda assim são necessárias pesquisas mais aprofundadas para perceber mais sobre os seus determinantes e origem, pois, um impulso para torná-la uma patologia pode levar ao superdiagnóstico. Ademais, a nomofobia pode acarretar doenças como: a síndrome de vibração fantasma, que passa pela sensação, por parte do indivíduo, de que o telemóvel está a vibrar no bolso, sem que isso ocorra (Lin et al., 2014); a náusea digital, que consiste na sensação de desnorтеio mental ou vômitos e enjoos; a perturbação de dependência da internet, que constitui o desejo compulsivo de aceder à internet, ainda que, não saiba o que procura (Santos 2008 citado por Silva et al., 2018).

A nomofobia surgiu no quotidiano das pessoas, com o crescimento e avanço tecnológico originado pela comunicação virtual, que trouxe benefícios para a sociedade, como a interação virtual com as pessoas, a diminuição da distância entre elas e a facilidade no trabalho e a nível académico (Nagpal, 2016; Teixeira et al., 2019). Contudo, este acesso ilimitado, de diferentes formas e em qualquer lugar do mundo (Picon et al., 2015), pode criar uma utilização contínua e em excesso por parte dos utilizadores, de modo que os faça almejar estar mais conectados com o mundo virtual, do que com o real (King et al., 2014). Este facto, tal como evidenciado na literatura, acarreta múltiplos malefícios, tais como: alterações a nível comportamental, pessoal, psicológico, social (Souza & Cunha, 2018), alterações das emoções e relações pessoais (Teixeira et al., 2019). Existem algumas características que descrevem um indivíduo nomofóbico, nomeadamente, a de nunca desligar o telemóvel, verificar constantemente o telemóvel (e.g., ver chamadas perdidas e mensagens), utilizá-lo em qualquer lugar e

em horários inoportunos e desperdiçar oportunidades de interações físicas, mantendo a preferência pelo meio virtual (Bath & Kaur, 2020).

A nomofobia surge agregada a um leque de sintomas e comportamentos relacionados com o medo irracional, por parte do indivíduo, de não conseguir aceder ao telemóvel (Thomée et al., 2011). Tendo em consideração o conceito da nomofobia, para que um indivíduo seja enquadrado nesta problemática, é necessário que possua os seguintes sintomas: 1) utilização excessiva do aparelho/dispositivo (utilização a tempo inteiro), de modo a lidar com dificuldades ou emoções ou para que se sinta melhor, 2) acesso desregulado das redes sociais, 3) utilização desregulada de mensagens de texto, 4) manifestar inquietação quando não pode ou é impedido de utilizar o telemóvel e 5) desmotivação contínua e perda de comprometimento com contexto escolar, trabalho, convívios sociais e familiares (Bianchessi, 2020). Existem dois tipos de dependência: a denominada, dependência normal e a patológica. A primeira ocorre quando um indivíduo, ainda que, utilize diariamente e por muitas horas o telemóvel, apenas se limita a usufruir das tecnologias para o trabalho, a escola, para relacionamentos sociais e para o desenvolvimento individual, e não se enquadra numa dependência patológica (King et al., 2014). A dependência patológica ocorre quando a pessoa se encontra sem algum elemento do qual depende, existindo a necessidade incontrolável de aceder ao mesmo, o que pode gerar mal-estar, caso a pessoa não lhe consiga aceder (Dias et al., 2019). Não obstante, no caso do telemóvel, esta dependência patológica ocorre de igual forma, quando o indivíduo não consegue aceder de forma imediata ao telemóvel, pode gerar sintomas emocionais e alterações comportamentais como: ansiedade, aflição, inquietação, suor e tremores, entre outros (Bianchessi, 2020; King, 2013). A dependência na visão comportamental assenta no facto da pessoa dependente procurar atenuar o sofrimento emocional, recorrendo ao aparelho móvel, e o que inicialmente pode ser um reforço positivo, pode desencadear um reforço negativo (Treuer & Furedi 2001 citado por Páez, 2016). De acordo com investigadores, a dependência patológica dos *smartsphones* é semelhante aos sintomas, comportamentos e prejuízos evidenciados nos indivíduos com outros tipos de dependências de substâncias psicoativas [e.g., drogas] (Dias et al., 2019; King et al., 2014; Sales et al., 2018). Esta dependência patológica dos *smartphones* compromete algumas áreas da vida do indivíduo, provocando consequências para o mesmo, a nível pessoal, familiar, social e em atividades quotidianas praticadas por essa pessoa (Teixeira et al., 2019). Para Bragazzi

e Puente (2014), pessoas com nomofobias, sentem medo de se ausentar de casa sem o telemóvel, sentem uma elevada ansiedade quando perdem o telemóvel, quando acaba a bateria ou quando não têm rede. Este facto pode ser justificado, devido ao possível distanciamento dos familiares e pares, exigência no trabalho/escola, que requeiram que a pessoa esteja constantemente conectada, ou por sentirem uma necessidade contínua de estar a par do que os outros estão a fazer.

De acordo com Treuer e Furedi (2001 citado por Páez, 2016), a proximidade das ferramentas móveis é considerada um fator de risco ao desenvolvimento da pessoa, desde a tenra idade até à idade adulta. Atendendo a este facto, o indivíduo pode apresentar um comportamento ou pensamento que o leva a preferir interagir nos *smartphones*, mais do que presencialmente, se este comportamento se repetir, podem emergir situações que exigem atenção clínica. Estévez (2005 citado por Paez, 2016) refere que a origem da nomofobia está, muitas vezes, associada a fatores psicológicos, como a timidez, baixa autoestima e descontentamento com a aparência física o que desencadeia a reduzida competência para lidar com problemas do dia a dia. Ademais, segundo a literatura, existem características e sentimentos associados à nomofobia, nomeadamente, o desconforto, *stress*, nervosismo, ansiedade (Olivencia-Carrion, et al., 2020), carência de relacionamentos afetivos e sociais e a instabilidade emocional (Maziero & Oliveira, 2016). Num estudo realizado por Teixeira e colaboradores (2019), que aplicaram um questionário a 33 estudantes universitários de psicologia, constatou-se que indivíduos que apresentam nomofobia mostram-se ansiosos, dependentes, inseguros e com baixa autoestima, sendo a fobia mais evidente nos jovens adultos com baixa autoestima e problemas nas relações sociais. Existem evidências de que os indivíduos nomofóbicos sentem de tal forma dificuldade em desvincular-se do *smartphone*, que preferem conversar por meio de mensagens de texto, ao invés de o fazerem fisicamente (Bianchessi, 2020), e consideram como verdadeiros amigos os indivíduos que interagem à distância, o que pode levar a que não queiram deixar o telemóvel de lado. Uma investigação realizada com 247 participantes mostrou que a utilização excessiva dos *smartphones*, conduz a sentimentos de aprisionamento, referentes às relações estabelecidas no meio virtual, uma vez que existe uma pressão para o indivíduo responder às mensagens ou chamadas de pares de forma hábil e rápida (Hall & Baym, 2012). Assim, os indivíduos transportam o telemóvel para qualquer local [e.g., casa de banho, na hora da refeição e aulas ou trabalho] (Bianchessi, 2020),

ao qual trazem sempre consigo um carregador, recorrendo a este, mesmo em locais proibidos (Cappila & Cuba, 2017). Neste sentido, existem riscos associados a este comportamento como é o caso de conduzir um carro, moto ou bicicleta, que pode levar a acidentes de automóvel ou quedas graves (Picon et al., 2015). Num estudo realizado por Pinchot e colaboradores (2011), com 88 participantes de ensino superior, abrangendo cursos de licenciatura e mestrado, com idades a partir dos 18 anos, 90% dos indivíduos utilizavam o telemóvel a conduzir. A respeito disso, numa investigação, muitos participantes revelaram ainda que mantinham o telemóvel próximo quando estavam a tomar banho, durante relações sexuais, bem como quando iam a eventos religiosos (Meredith et al., 2018).

Considerando que o uso de telemóveis aumentou em relação à década passada devido aos benefícios que essa utilização proporciona, o tempo gasto com esse aparelho influenciou o comportamento dos utilizadores. Foi observado que, quando os utilizadores não tinham acesso ao telemóvel, podiam desenvolver ansiedade (Bianchessi, 2020). A partir da aplicação de um questionário a 33 participantes, 73% dos participantes apresentavam níveis leves de nomofobia e 18% nível moderado (Teixeira et al., 2019). No que se refere à idade de prevalência, existem estudos que indicam que quanto maior a faixa etária, maior o controlo na utilização dos telemóveis (Andone et al., 2016; Dias et al., 2019). Nesta linha de pensamento, estudos verificam que a nomofobia é mais frequente em adolescentes do que em outras faixas etárias (Argumosa-Villar et al., 2017; Elhai et al., 2018;). De acordo com Elhai e colaboradores (2018), existe maior prevalência nos adolescentes, visto que os indivíduos sentem maior dificuldades em expressar o que estão a sentir e veem o meio virtual como uma alternativa a esta realidade. Todavia, alguns estudos sugerem que, a nomofobia é um problema mais incidente nos jovens adultos (Bragazzi et al., 2014; Jahrami et al., 2021; Qutishat et al., 2020; Ozdemir et al., 2018) um estudo considerou que a idade prevalente é dos 18 aos 24 anos (77%), seguindo dos 25 aos 34 anos com (68%), os indivíduos com 55 ou mais anos foram considerados o terceiro grupo mais nomofóbico (Chhabra et al., 2020). Num estudo realizado com 718 participantes, para medir o nível de nomofobia, em regiões do Brasil, concluiu que o total de participantes com o uso problemático do telemóvel foi de 39.4% e que a população adulta apresentou 35.3% e os estudantes universitários cerca de 42.9% (Andrade et al., 2020). De acordo com um estudo realizado por Andrews e colaboradores (2015), os jovens adultos

ficavam em média mais 5 horas por dia nos telemóveis e pegavam no telemóvel cerca de 85 vezes, esta investigação concluiu que os jovens adultos verificam os telemóveis duas vezes mais do que referiam. Segundo Humood e colaboradores (2021), a nomofobia apresenta um grau grave para 21% da população adulta em geral. Contudo, refere que os estudantes universitários são mais afetados com a nomofobia. Um outro estudo evidenciou que 72% dos adultos dos Estados Unidos da América (EUA) se encontravam dependentes dos seus *smartphones*, sendo que os mesmos revelaram que não conseguiam estar a poucos centímetros dos telemóveis na maior parte do tempo (Bychkov & Young, 2018). Por conseguinte, de acordo com um estudo realizado por Davies (2015 citado por Meredith et al., 2018), 81% dos participantes passavam 24 horas ligados e passavam por volta de 8 horas e 41 minutos no aparelho digital, do que a dormir: 8 horas e 21 minutos. Segundo Meredith e colaboradores (2018), tendo em conta um estudo com população nascida entre 1980-1995, 53% dos participantes preferiam perder o olfato, do que ficar sem os dispositivos digitais. Relativamente às diferenças na nomofobia em função do sexo, embora alguns estudos sugiram que os homens são mais suscetíveis à nomofobia do que as mulheres (Bragazzi & Del Puente, 2014), Bivin e colaboradores (2013) observaram que, em muitos estudos, a propensão à nomofobia no sexo masculino é mais acentuada em países onde as mulheres ainda não desenvolveram uma dependência significativa de dispositivos móveis. Isso ocorre devido a restrições culturais em sociedades patriarcais que podem limitar o contacto e a comunicação das mulheres com outras pessoas. Além disso, em estudos nos quais os participantes têm uma distribuição igual entre homens e mulheres, as mulheres tendem a demonstrar uma maior inclinação para o uso de telemóveis em comparação com os homens. Em grande parte da literatura, observa-se que as mulheres exibem níveis mais elevados de nomofobia em comparação com os homens (Albursan et al., 2019; Andone et al., 2016; Arpacı, 2021; Dias et al., 2019; Elhai et al., 2018; Yang et al., 2018; Yildirim et al., 2016). Um estudo, constatou maiores níveis de ansiedade nas mulheres quando separadas dos *smartphones* (Van-Deursen et al., 2015). Suplementarmente, um estudo, destaca que as mulheres utilizam em média 10 horas por dia o telemóvel e os homens 7.6 horas por dia (Meredith et al., 2018). Nawaz e colaboradores (2017) concluíram que as mulheres eram mais propensas a ter medo de não conseguir aceder à informação do que os homens.

Phubbing

Atualmente, os *smartphones* são considerados computadores de bolso, dado que possuem funcionalidades semelhantes às dos computadores, englobando vários recursos como: acesso à internet, a câmara de alta qualidade, acesso ao GPS e a aplicações de escrita, bem como aplicações de videojogos, entre outras (Fullwood et al., 2017; Karadağ et al., 2015). Segundo Chotpitayasunondh e Douglas (2016), os telemóveis fazem parte do quotidiano das pessoas, considerando a sua multifuncionalidade, a qual possibilita ao indivíduo comunicar e interagir. Todavia, os interesses dos indivíduos pelas novas tecnologias possuem um maior impacto. Este fenómeno pode levar ao seu uso excessivo, sendo que estes podem recorrer aos telemóveis como forma de suprimir a solidão, como também para regulação da ansiedade. Uma grande parte das pessoas preferem comunicar por meio do telemóvel do que presencialmente, o que, muitas vezes, origina o ignorar o outro em prol do telemóvel (Davey et al., 2018). Assim, os *smartphones*, são considerados uma ferramenta possuidora de várias capacidades, mas que pode criar ruído na vinculação ou desvinculação entre indivíduos, levando a consequências nas interações sociais dos utilizadores (Ryan & Xenos, 2011), como a influência negativa na qualidade dos relacionamentos interpessoais (Zhai et al., 2020), comportamentos sociais negativos, como o *phubbing* [ignorar alguém em favor do telefone] (Verma et al., 2019). O *phubbing* representa um agravamento da nomofobia, que é o medo da falta de acesso ao telemóvel. Em outras palavras, o *phubbing* é um comportamento resultante do uso excessivo do telemóvel e isso, por sua vez, está relacionado ao medo de ficar sem o telemóvel (Rabelo et al., 2020). O termo *phubbing* é uma junção das palavras em inglês *phone* (telefone) e *snubbing* [ignorar] (Karadağ et al., 2016). Essa combinação de palavras deu origem a um conceito que começou a ganhar notoriedade no mundo, principalmente durante a campanha *stop phubbing* criada por Alex Haigh em 2015 (Ugur & Koc, 2015). No entanto, a conscientização sobre o *phubbing* teve o seu marco inicial em 2012, quando uma campanha de publicidade na "*Macquarie Dictionary*" na Austrália destacou o agravamento do problema relacionado ao uso excessivo de *smartphones* em contextos sociais (Nazir & Piskin, 2016). Posteriormente, uma agência de publicidade reuniu escritores e poetas para elaborar uma definição precisa para o termo "*phubbing*" (Garrido et al., 2021). Assim, de acordo com Karadağ e colaboradores (2015), o *phubbing* pode ocorrer quando o indivíduo olha para o

telemóvel, enquanto conversa com outra pessoa, mantendo o foco no telemóvel e ignorando a comunicação interpessoal. Para Nazir e Piskin (2016), o *phubbing*, acontece quando um indivíduo utiliza o telemóvel para verificar o *facebook*, *whatsapp* ou outras aplicações, enquanto está com uma ou mais pessoas em eventos sociais, ignorando-as. Por conseguinte, a conceptualização de *phubbing* pode ser vista como uma exclusão social ou negligência interpessoal, que dificulta as relações sociais, dada a utilização frequente do *smartphone*. Além disso, este fenómeno pode corresponder ao ato do indivíduo direcionar o olhar para baixo, o que faz com que desapareça a interação social existente até então, por meio do telemóvel (Aagaard et al., 2020). O *phubbing* é definido como um comportamento que decorre de situações sociais, nas quais os indivíduos mantêm a atenção nos *smartphones*, resultando na diminuição do foco na outra pessoa. Este comportamento resulta na sensação de que o outro indivíduo se sinta ignorado ou desvalorizado (Kaczmarek et al., 2019). Ocorre devido à perda de controlo na utilização do telemóvel, por parte de um indivíduo, o que leva a que o mesmo utilize a ferramenta móvel sem que haja uma necessidade real (Tomczyk & Lizde, 2022). A pessoa que é ignorada é denominada “*phubbe*”, que corresponde a um indivíduo que é menosprezado pelo outro, devido à utilização excessiva do telemóvel em atividade social. No que diz respeito à pessoa que pratica o comportamento de *phubbing* é denominada “*phubber*” (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Segundo Miller-Ott e Kelly (2017) existem duas teorias para clarificar a forma como o *phubbing* é percecionado. A primeira diz respeito à teoria da delicadeza, na qual o *phubber*, num momento de interação física, desafia as normas sociais dessa interação, ou seja, *phubbe* espera que exista o cumprimento de uma boa conduta por parte do *phubber*; contudo, esta viola normas como a boa educação que desperta, por parte do *phubbe*, uma perceção de que são desinteressantes ou que não merecem a atenção devida. Esta teoria deve-se recorrer a estratégias, como utilizar ao mesmo tempo que *phubber* o telemóvel, de maneira a diminuir o comportamento por parte do mesmo. No que diz respeito à teoria da violação de expectativas esta refere que existe uma certa expectativa de comportamentos da pessoa com quem se está a manter uma conversa, como as características (sexo e idade), o relacionamento que se mantém e o contexto no qual a conversa decorre. Estas expectativas não são referentes a normas, mas sim ao desenvolvimento de expectativas específicas baseadas no conhecimento prévio da pessoa (Miller-Ott & Kelly, 2017). Existem evidências na literatura que, cada vez mais,

phubbing é banalizado no nosso quotidiano. A respeito disso, uma investigação realizada por Davey e colaboradores (2018), demonstrou que 72% dos participantes já sofreram de *phubbing*, enquanto 49% dos participantes revelaram já ter praticado *phubbing*. Os adultos mais velhos, de forma geral, são menos tolerantes a comportamentos de *phubbing* em relação aos adultos mais novos, uma vez que 50% dos adultos mais jovens banalizam esse comportamento e aceitam que se utilize *smartphone* num restaurante, em comparação com cerca de 26% dos adultos mais velhos que concordavam da opinião (Rainie & Zickuhr, 2015). Adicionalmente, o *phubbing* pode ocorrer em todos os lugares e a qualquer hora [e.g., convívios sociais com pares e familiares, refeições e reuniões] (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016; Karadağ et al., 2015). A prática de *phubbing* é um comportamento problemático que prejudica tanto o *phubbe*, quanto o *phubber* (Gomes et al., 2021). Ao longo do nosso percurso de vida construímos relacionamentos com diversas pessoas, amigos, família, colegas de trabalho e parceiro íntimo (Sun & Samp, 2021). Paralelamente a este facto, o comportamento de *phubbing*, diminui a qualidade dos convívios sociais, na medida em que os *phubber* mostram-se desrespeitosos, para com as pessoas à sua volta, que revelam desinteresse e preferem evitar o ambiente social (Anshari et al., 2016). Além disso, pode levar a uma sensação por parte *phubbe* de desadequação social e insatisfação nos relacionamentos (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Meredith & James, 2016). Um estudo realizado por Ahn e Shin (2013) verificou que a utilização dos *smartphones* durante a comunicação social desencadeou sensações de desconexão, que influenciaram negativamente a qualidade e a quantidade das relações sociais. Relativamente às relações mais íntimas, investigações indicaram que existia uma insatisfação nas relações com parceiros íntimos (Água et al., 2018; Wang et al., 2017), amigos (Rawlins, 2009), chefes e colegas de trabalho [os funcionários afirmam que chefes prestam mais atenção ao telefone durante uma conversa, o que fazia com que se sentissem desvalorizados] (David & Roberts, 2017; Yasin et al., 2020), entre pais-filhos [os pais focavam a atenção no telemóvel e ignoravam os filhos, assim, os filhos passaram a sentir-se mais isolados] (Hong et al., 2019; Niu et al., 2020), na relação amorosa [as pessoas que praticavam *phubbing* tinham menor satisfação e qualidade dos relacionamentos amorosos] (Água et al., 2018; Wang et al., 2017). Apesar disto, os *phubber* têm consciência do impacto de realizar comportamentos de *phubbing*, (Karadağ et al., 2016) e reconhecem que o fazem, mesmo sendo um comportamento

irritante e desrespeitador (Ergün et al., 2020). Segundo Karadağ e colaboradores (2015), 36 casos de *phubbing* foram observados durante um almoço num restaurante, sendo que 97% destes indivíduos referiram que o gosto da refeição era pior. Além disso, 87% dos adolescentes mantêm preferência por comunicar por mensagem do que presencialmente (Karadağ et al., 2015). O *phubbing*, pode decorrer tendo em conta três fatores: a exclusão, a falta de atenção e a intensidade. O comportamento de *phubbing*, pode acarretar perigos para o dia a dia do indivíduo, como por exemplo acidentes rodoviários; perante este facto, já se começou a discutir a possibilidade da criação de uma aplicação que alerte os indivíduos, enquanto olham para os *smartphones*, para áreas de perigo que estejam próximas (Du et al., 2017). Além disso, o *phubbing* pode acarretar doenças físicas, como redução das habilidades auditivas (Chasombat, 2015). O *phubbing*, está relacionado com perturbações como a depressão (Wang et al., 2017) e a ansiedade social (Chu et al., 2021), o neuroticismo (Guazzini et al., 2019) e com o *stress* (Karadada et al., 2015). No que diz respeito à relação entre *phubbing* e o sexo, embora existam estudos que evidenciam que os homens são mais propensos a *phubbing*, a maior parte dos estudos defende que as mulheres apresentam níveis de *phubbing* maior do que os homens (Balta et al., 2020; Basu & Mukherjee, 2021; Chotpitayasunondh & Douglas et al., 2016; Karadağ et al., 2015). Uma investigação concluiu que os homens apresentam mais comportamentos de *phubbing*, do que as mulheres (Villafuerte-Garzón, 2019). Todavia, há autores que salientam que ser mulher corresponde a um fator de vulnerabilidade relativo ao facto de utilizar de forma inadequada a internet, englobando consequências emocionais negativas, tendo em conta a utilização excessiva do *smartphone* (Sánchez-Martínez & Otero, 2010). No que concerne à relação do *phubbing* com a idade, para Ergün e colaboradores (2020), o *phubbing* é prevalente em todas as idades. Porém, a literatura indica que as pessoas mais velhas estão menos propensas a praticar *phubbing*, do que os mais novos (AlSaggaf et al., 2019; Bröning & Wartberg, 2022; Tekkam et al., 2020). Por conseguinte, um estudo realizado com participantes, com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos, verificou que os níveis de *phubbing* foram maiores entre os 25 e os 28 anos, sendo ainda encontrada uma associação positiva entre *phubbing* e o nível socioeconómico (Tekkam et al., 2020). Tendo em conta este ponto, estudos afirmam que o nível socioeconómico pode influenciar o *phubbing*, na medida em que o baixo nível económico está relacionado com uma menor utilização do telemóvel, enquanto

um maior nível socioeconómico aumenta a dependência do telemóvel, dado que os telemóveis fazem parte do seu estilo de vida (Bitar et al., 2022; Çağan et al., 2014). Tendo em consideração o que foi referido, o comportamento de *phubbing* pode ser percecionado como um comportamento viciante. Este facto deve-se ao cumprimento dos critérios do DSM que definem a dependência ou abuso de substância (Karadağ et al., 2016). Por exemplo, observa-se a redução da importância das interações sociais e profissionais, bem como o desaparecimento das atividades agradáveis devido ao abuso de substâncias. Além disso, a utilização de substâncias continuada, apesar do conhecimento das consequências físicas ou psicológicas, que foram provocadas por isso (American Psychiatric Association [APA], 2014).

Fobia social

A perturbação de fobia social foi inserida, pela primeira vez, como categoria de diagnóstico, na terceira edição do manual diagnóstico e estatístico de perturbações mentais (DSM-III; APA, 1980). Na altura de 1980 acreditava-se que esta apresentava reduzidas consequências para o indivíduo. Posteriormente, as investigações verificaram que a fobia social poderia originar inúmeros impactos para o indivíduo (Heimberg & Magee, 2016). Neste sentido, a perturbação desta fobia insere-se nas perturbações de ansiedade, pois esta, engloba perturbações que tenham características como: o medo, a ansiedade excessiva, bem como mudanças no comportamento (APA, 2014). Por conseguinte, segundo Ramos (2016), a fobia social diz respeito ao desconforto vivenciado por um indivíduo num momento de interação social, na qual sente receio de ser humilhado, envergonhado, rejeitado e subjugado por outrem. De acordo com DSM-V (APA, 2014), existem critérios nucleares para o diagnóstico da perturbação de fobia social. O critério A baseia-se, fundamentalmente, no medo constante que um indivíduo sente em situações sociais, como as interações sociais, o ser observado ou em situação de desempenho na presença de outrem. O critério B tem por base comportamentos e sintomas de ansiedade, por parte da pessoa, perante uma possível avaliação negativa por parte de terceiros. Por sua vez, o critério C refere que, o indivíduo sente medo e ansiedade perante vivências sociais. No que se refere ao critério D, o indivíduo tende a evitar situações sociais por ter um elevado medo ou ansiedade. O critério E revela que existe um medo ou ansiedade incompatíveis, referentes à ameaça real que o contexto social pressupõe e ao contexto sociocultural. No que tange ao critério F, este traduz-se no medo ou ansiedade contínuos, por um período de tempo de seis ou mais meses,

sendo meramente indicativo. Em relação ao critério G, este consiste num medo, ansiedade, ou evitamento ocasionados por um malestar clinicamente significativo ou défice social, profissional, escolar, entre outras áreas importantes do funcionamento. Quanto ao critério H, o medo, a ansiedade ou o evitamento não é bem explicitado pelos efeitos fisiológicos de uma substância ou outra condição médica. No que toca ao critério I, este assegura que a perturbação da fobia social não se deve aos sintomas de outra perturbação mental, como a perturbação de pânico, perturbação dismórfica corporal ou perturbação de espectro do autismo. Por fim, o critério J refere que, se outra condição médica está presente, a ansiedade, medo ou evitamento não estão associados ou são excessivos (APA, 2014). Pessoas com fobia social têm diversos medos sociais, os quais abrangem a interação social (e.g., namorar ou ir a uma entrevista de trabalho), medos referentes ao desempenho (e.g., falar em público) e o medo associado à observação [e.g., trabalho enquanto outros estão a observar] (Heimberg & Magee, 2016). No DSM-V, este facto passou a ser denominado apenas de desempenho, referente aos indivíduos que têm medo em falar ou interagir em público (APA, 2014).

No que se refere aos sintomas, os indivíduos com fobia social podem apresentar sintomas somáticos, comportamentais e cognitivos. Os sintomas somáticos consistem no tremor, sudação, palpitações, tensão muscular, perda de fôlego e dores abdominais (Pinto-Gouveia, 2000). Pessoas com fobia social acreditam que estes sintomas são perceptíveis pelo outro (Bruch et al., 1989), o que pode levar a avaliações negativas por parte dos mesmos, de maneira a diminuir a perceção dos sintomas. Assim, criam comportamentos, de forma que possam passar despercebidos, o que se designa por comportamentos de segurança [e.g.: memorizar o discurso ou colocar as mãos nos bolsos] (Pinto-Gouveia, 2000). Relativamente aos sintomas comportamentais, estes podem englobar evitamento social e contacto ocular, postura rígida e tom de voz mais reduzida (APA, 2014; Pinto-Gouveia, 2000), como por exemplo em momentos de procura emprego que não necessitem de contacto social (APA, 2014). No que corresponde aos sintomas cognitivos, quando pessoas com fobia são confrontados com circunstâncias sociais, os seus pensamentos são direcionados para o fracasso, dado que sentem carência de competências para passar uma boa impressão de si, além de que têm sempre a preocupação com a aparência e a possibilidade de serem avaliados negativamente (Turner et al., 1986; Stopa & Clark, 1993). Para Beck e colaboradores (1985), o sentimento de medo do indivíduo de fazer transparecer as suas fraquezas

sociais, perante os outros é o foco da fobia social. No centro deste medo, encontrar-se-á um auto-esquema de incapacidade para enfrentar as situações sociais. Existe uma hipersensibilidade nas pessoas com fobia social para avaliações negativas de si, bem como uma hipervigilância associada aos sinais de rejeição que possam existir numa relação interpessoal. Tendo em conta o que foi referido, estas duas características estão relacionadas com o erro no processamento da informação em contextos sociais, os erros a nível de foco de atenção e interpretação de sinais positivos (um sorriso ou acenar por parte de outrem pode ser compreendido como uma ameaça, ou sinais neutros podem ser analisados como negativos).

O modelo cognitivo-comportamental de Rapee e Heimberg (1997), atualizado por Heimberg e colaboradores (2010), refere que pessoas com fobia social processam a informação como se fosse uma situação de avaliação negativa. Este processo inicia-se quando um fóbico social está perante um público, o que gera ansiedade, uma vez que esta situação implica que este seja observado por outras pessoas. Conforme o público, a pessoa que apresenta fobia social cria representações mentais na visão do outros referentes a si (Hackman et al., 1998). Uma alteração nesse modelo foi evidenciada por pesquisas recentes, que relataram que indivíduos com fobia social não têm receio apenas das avaliações negativas como também das positivas (Weeks et al., 2008 citado por Pinto-Gouveia, 2000). Estas representações podem estar associadas a memórias de acontecimentos sociais como o sofrimento de agressão (Kackmann et al., 2000 citado por Pinto-Gouveia, 2000), *bullying* escolar ou outras situações menos positivas que os indivíduos possam ter experienciado (APA, 2014). Um outro modelo cognitivo, defendido por Clark e Wells (1995), que é considerado o modelo conceptual mais estudado e validado, relativamente à fobia social para a população adulta, faz uma síntese dos modelos anteriores, e explica que o processo surge, quando uma pessoa com fobia social ingressa numa situação social, a qual representa uma ameaça para si. Este modelo defende que indivíduos com fobia social criam um conjunto de suposições referentes a si e ao acontecimento social, considerando as experiências anteriores. Estas crenças fazem com que o indivíduo intérprete situações sociais como perigosas, ameaçadoras e potencializadoras de riscos e tenha a perceção de que o seu comportamento é inadequado e insatisfatório. Estes comportamentos podem gerar na visão das pessoas com fobia social, consequências como a perda de estatuto e de valor social, bem como serem desvalorizados pelos outros. Tendo por base estas crenças, o

indivíduo com fobia social sente que situações sociais geram perigo e que a entrada neste evento social ativa um “programa de ansiedade”, que engloba alterações afetivas, somáticas, cognitivas e comportamentais. Este programa segundo Clark e Well (1995) é constituído por três elementos fulcrais no comportamento social e na manutenção das pessoas com fobia social. O primeiro componente corresponde aos sintomas somáticos e cognitivos de ansiedade, que são estimulados quando existe uma perceção de alerta e que pode compreender sudação, palpitações dificuldades de concertação, entre outros. Estes sintomas podem ser percecionados como uma fonte de perigo, originando um ciclo vicioso, que acarreta manutenção ou aumento da ansiedade. Um outro elemento denomina-se atenção auto-focada, que diz respeito a uma situação social analisada como ameaçadora, que faz com que pessoas com fobia social entre em atenção autofocada, na qual foca a atenção e faz uma monitorização pormenorizada de si mesmo.

Este facto é um aspeto essencial para o desenvolvimento e manutenção da fobia social, de acordo com três efeitos, sendo o primeiro o efeito intensificador dos sintomas somáticos e cognitivos que interfere nos processamentos dos estímulos dos acontecimentos sociais. O segundo efeito é a interferência no processamento dos estímulos da situação social, na qual pessoas com fobia social processam deficientemente os sinais de comunicação enviados por terceiros. O último efeito passa pelo facto de estes assumirem que os outros os percecionam tendo em conta a informação interoceptiva, ou seja, em vez de focar a atenção nos sinais transmitidos pelos outros, de modo a obter informação sobre a perceção dos outros sobre si, o fóbico social foca a tenção nos sintomas cognitivos e somáticos da ansiedade que está a sentir, e assim constrói uma imagem de si. Por fim, o outro elemento passa pelos comportamentos de segurança, que são adotados pelas pessoas com fobia social, de modo a diminuir a ameaça e o risco de ser avaliados (evitar o contacto ocular, esconder as mãos para não mostrar o tremor, entre outros), bem como salvaguardar as consequências que receiam. Ainda dentro deste modelo, a ansiedade antecipatória e o processamento pós situação baseia-se no facto do indivíduo com fobia social, perante uma situação receada, tentar prever com pormenor o que irá acontecer, de modo a reduzir a ansiedade perante uma avaliação negativa. Contudo, este antecipar as situações pode levar a níveis elevados de ansiedade, o que origina que os seus pensamentos possuam memórias de fracasso de situações anteriores. Assim, este

comportamento faz com que a pessoa com fobia social aumente a probabilidade de evitamento da situação social. Além destes, destaca-se o processo de auto-focado que impossibilita o fóbico social de identificar sinais de aceitação tranquilizantes, o que leva à manutenção da fobia social. Ademais, posteriormente à interação social decorre a autópsia que engloba uma revisão detalhada, do que ocorreu durante uma situação social, por parte do fóbico social, na qual avalia e recorda de forma negativa o seu desempenho, o que acarreta um aumento dos sentimentos de humilhação e incompetência social. Por último, a suposição e auto-esquemas, que se traduzem na tendência dos indivíduos fóbicos de analisar os eventos sociais como um perigo, está associada a uma vivência de vulnerabilidade à avaliação de outrem, o que origina a ocorrência de autoesquemas, de incapacidade, para gerir situações sociais, e de crenças disfuncionais referentes do que deve ser um comportamento social ajustado (Clark & Wells, 1995).

No que concerne ao curso e desenvolvimento da perturbação de fobia social, de acordo com o DSM-5 (APA, 2014), a idade média de início nos Estados Unidos da América (EUA) é de 13 anos. Cerca de 75% dos indivíduos têm uma idade de início entre os 8 e os 15 anos. Conforme indicado por Stein e Stein (2008), cerca de metade dos casos de fobia social têm início por volta dos 11 anos, aumentando para cerca de 80% dos casos até aos 20 anos de idade. Esta perturbação, de forma geral, e de acordo com estudos americanos e europeus, pode aparecer a partir de uma história de inibição social infantil ou de timidez (APA, 2014; Beidel et al., 1995). O surgimento da perturbação de fobia social pode advir posteriormente a uma vivência stressante ou humilhante [e.g., ter um desenvolvimento mais lento] (Rapee & Spence, 2004). No que diz respeito ao início da idade, em adulto é menos frequente, sendo mais provável que ocorra após um acontecimento que gere maior *stress*, ou mesmo na sequência de modificações de vida que requerem novos papéis sociais. Relativamente aos adolescentes, estes geralmente têm maior dependência de evitamento em comparação com as crianças. Os adultos mais velhos manifestam graus mais reduzidos de fobia social, mas apresentam fobia social para inúmeras situações, enquanto os adultos mais novos apresentam um grau mais elevado de fobia social para situações específicas (APA, 2014).

Os fatores de risco e de prognóstico da perturbação da fobia social podem dividir-se em temperamentais, ambientais e fisiológicos/genéticos. Como fatores de

vulnerabilidade temperamental, os indivíduos com perturbação social apresentam inibição de comportamento e medo de ser avaliados negativamente (APA, 2014; Beidel & Turner, 1998). Quanto aos fatores de vulnerabilidade ambientais, considera-se que, no desenvolvimento da perturbação de fobia social, não existe associação causal com as taxas de aumento dos maus-tratos na infância ou com outras dificuldades psicológicas com início precoce. Todavia, constituem fatores de risco para esta perturbação (APA, 2014; Stein & Stein, 2008). Em suma, entre os fatores de vulnerabilidade genéticos/fisiológicos verifica-se a existência de traços que predeterminam as pessoas com perturbação de fobia social, como de inibição do comportamento, influenciados pela genética. Ademais, a perturbação de fobia social é hereditária, o familiar de primeiro grau tem 2 a 6 vezes maior probabilidade de ter esta perturbação e de desenvolver a interação dos fatores genéticos específicos (e.g., receio de ser avaliado negativamente) e não específicos [e.g., neuroticismo] (APA, 2014; Ruscio et al., 2008).

Os impactos psicossociais da perturbação de fobia social para as diversas áreas de vida do indivíduo são vastamente conhecidos. Neste sentido, constata-se que este quadro psicopatológico se mostra associado a taxas mais elevadas de afastamento escolar e diminuição do bem-estar, qualidade de vida (APA, 2014), estatuto socioeconómico, baixa produtividade a nível de trabalho e dificuldades de adaptação ao meio (APA, 2014; Londoño et al., 2010), além de que esta perturbação está integralmente relacionada com ser casado, solteiro ou divorciado (APA, 2014). De acordo com a literatura, a fobia social pode aumentar a probabilidade do desenvolvimento de perturbações psicológicas comórbidas, sendo que está relacionada com outras perturbações, como perturbações de ansiedade, depressão e perturbação de uso de substância (APA, 2014; Kessler et al., 2008; Levita et al., 2011). Um estudo realizado por Bruch e colaboradores (2003) verificou que, num contexto de trabalho, pessoas com perturbação social tiveram maior probabilidade de trabalhar num emprego abaixo do seu grau de instrução do que pessoas não ansiosas, na medida em que acreditavam que os seus chefes não tinham confiança no seu trabalho. No que se refere às taxas de prevalência referentes ao sexo, a população feminina apresenta níveis altos de fobia social, relativamente à população em geral (APA, 2014; Beesdo et al., 2007), todavia pessoas do sexo masculino são as que mais procuram ajuda clínica (Beesdo et al., 2007; Fernandes & Terra, 2008). Segundo o estudo epidemiológico nacional de saúde mental (Almeida et al., 2013), em Portugal, verificam-se, prevalências mais

elevadas em todos os tipos de perturbações. Contudo, as perturbações de ansiedade são o grupo que mostra uma prevalência mais elevada, 16.5%, sendo a fobia social uma perturbação, verificada com uma taxa de prevalência de 3.1% (Almeida et al., 2013; Souza & Lorenço, 2017) dos quais 11.7% correspondem a uma fobia ligeira, 46.1% a moderada e 23.4% a grave (Almeida et al., 2013). Segundo Kaplan e colaboradores (1994), 13% da população tenderá a cumprir os critérios de diagnóstico referentes à fobia social, no decorrer da vida, tendo início principalmente na adolescência ou início da idade adulta. Por conseguinte, de acordo com o DSM-V (APA, 2014), a taxa de prevalência aos 12 meses da perturbação de fobia social nos EUA é de cerca de 7% e a prevalência média na Europa é de 2.3 %. Estudos recentes evidenciam que a taxa de prevalência da fobia social pode ser muito mais elevada ao longo da vida (GrenLandell, 2010; Stein & Kean, 2000), sendo a terceira perturbação mais frequente na população geral (Scott, 2017). Por conseguinte, estudos com adultos têm revelado que esta perturbação mental se inicia, por exemplo, na adolescência revelando dificuldades a nível académico, profissional e social (Albano & Detweiler, 2001; Furmark, 2002). Todavia, as taxas em crianças e adolescentes é semelhante às dos adultos, sendo que a taxa de prevalência diminui com a idade (APA, 2014).

Relação entre a Nomofobia, *Phubbing* e Fobia social:

As ferramentas móveis permitem aceder a um vasto leque de informações e em qualquer parte do mundo, criando diversas mudanças a nível do comportamento social (Capilla & Cubo, 2017). O tempo passado nos *smartphones* ocupa grande parte da vida dos indivíduos, dado que existe uma dificuldade em controlar os impulsos e as emoções (Umaña, 2017). Assim, o indivíduo pode desenvolver fenómenos como a nomofobia (Yildirim et al., 2016) e o *phubbing* (Garrido & Delgado, 2017). Existe um elevado número de pessoas que não podem viver sem o *smartphone* (46%); de acordo com o estudo de Anshari e colaboradores (2016) existe uma preocupação relativa ao desenvolvimento de comportamentos de nomofobia e *phubbing*. Ainda de acordo com estes autores, os hábitos relacionados com ferramentas móveis podem conduzir a potenciais desafios para o indivíduo sendo estes, por exemplo o desenvolvimento de problemas como a nomofobia e o *phubbing*. Um estudo de Barrios-Borjas e colaboradores (2017) constatou, que o *phubbing* aumenta o desejo abusivo da utilização dos telemóveis por parte dos indivíduos, o que pode desencadear a nomofobia que, por sua vez, a nomofobia também aumenta o comportamento de *phubbing*. No sentido em

que o *phubber* tem receio de perder o telemóvel ou ficar privado da sua utilização, não conseguindo ficar longe dele, este comportamento pode levar a que *phubber* possua também comportamentos de nomofobia, dado o medo de o perder utilizando-o em ambientes sociais, tornando-se assim um ciclo vicioso (BarriosBorjas et al., 2017; Van Deursen et al., 2015). Na mesma linha de pensamento, um outro estudo salienta que o *phubbing* origina problemas como a nomofobia, o que reduz as probabilidades de relações presenciais, acarretando problemas como ansiedade, timidez, inseguranças, problemas nas competências sociais, bem como afeta a construção e fortalecimento de relações com amigos e família (Zhang et al., 2021). Mediante este facto, segundo Álvarez-Cabrera e colaboradores (2021) o *phubbing* está positivamente correlacionado com a nomofobia.

Relativamente à relação entre nomofobia e fobia social, com base numa investigação de King e colaboradores (2014), com adultos e jovens com diagnóstico de fobia social foram observados comportamentos de isolamento e afastamento das atividades sociais e amigos, em prol dos aparelhos virtuais, o que acarretou consequências a nível familiar, social e pessoal (King et al., 2014). As pessoas com fobia social ligam-se mais ao meio virtual, de modo que este possa servir como escudo protetor, para evitar situações sociais face a face (King et al., 2013). De acordo com a literatura, a fobia social é um preditor significativo para a dependência dos telemóveis (Anshari et al., 2019; Dey et al., 2019). Constatou-se numa investigação que em 41% dos participantes nomofóbicos se verificava uma correlação positiva baixa entre a nomofobia e fobia social (Apak & Yaman, 2019; Uysal et al., 2016). King e colaboradores (2013) propuseram que indivíduos nomofóbicos tinham perturbação comórbida fobia social, como também perturbação obsessiva compulsiva. Ainda neste estudo foi verificado que um indivíduo com perturbação de fobia social tinha a tendência de utilizar o *smartphone* e o computador como forma de aliviar os sintomas de ansiedade. Assim, quando o nível de gravidade da nomofobia aumenta, o nível de fobia social também se eleva, dado que pessoas com fobia social para se protegerem de eventos sociais (e.g., falar em público) recorrem ao telemóvel e utilizam-no de forma dependente para reduzir *stress* e ansiedade e evitar relações sociais diretas (King et al., 2013). A nomofobia leva a uma diminuição dos vínculos sociais, assim como a diminuição dos vínculos sociais ocasiona a nomofobia. Segundo a teoria social cognitiva, existe uma relação recíproca entre fatores pessoais (e.g., Fobia social) ou

ambientais (diminuição das relações sociais) com padrões de comportamento [e.g., nomofobia] (Kara et al., 2021).

Venugopal e Fenn (2021) constataram uma correlação positiva alta entre a fobia social e *phubbing*, sendo esta maior nos homens em comparação com as mulheres, dado que os homens praticam mais comportamentos de *phubbing* quando estão socialmente ansiosos e quando as suas competências sociais se encontram mais reduzidas. O mesmo resultado se observou num estudo prévio (Pierce, 2009). Segundo Davey e colaboradores (2018), o vício da *Internet* levou ao vício do *smartphone* e este, por sua vez, levou ao *phubbing*. Billieux e colaboradores (2015), através de um estudo com a temática de utilização problemática do *smartphone*, evidenciou a existência de características pessoais que levam à utilização problemática do mesmo, como o traço de personalidade neuroticismo e sofrimento psicológico como fobia social, concluindo que há uma relação das mesmas com os comportamentos de *phubbing*. Tendo em conta a teoria da exclusão da ansiedade Baumeister e Tice (1990), esta defende que a ansiedade surge como resposta a uma exclusão real ou ameaça às relações sociais, na qual as desconexões sociais levam a que os indivíduos se percecionem como incompetentes e culpados, sendo a ansiedade uma das consequências. Tendo em conta esta teoria, Davidson e colaboradores (2019) salientam que a exclusão social está positivamente relacionada com a ansiedade. Xie e colaboradores (2019) defendem que o *phubbing* é um tipo de exclusão social, na medida em que o *pubber* negligência ou ignora o *phubbe* mantendo a atenção no telemóvel. Segundo Chu e colaboradores (2021) existe uma relação do *phubbing* de pares com a fobia social. A fobia social durante eventos sociais pode levar a comportamentos de *phubbing* (Ergün et al., 2020).

As perturbações mentais como a fobia social ou a perturbação de pânico, possivelmente, são a causa de sintomas de nomofobia (King et al., 2013; Uysal, 2016), como também os comportamentos *phubbing* que levam a que os indivíduos em ambientes sociais foquem mais a atenção no dispositivo móvel, de modo a evitar um convívio social (Apak & Yaman, 2019). De acordo com David e Roberts (2017), pessoas que tenham maiores níveis de fobia social são propensas a demonstrar um maior desconforto e instabilidade quando não podem utilizar os *smartphones*, sendo indicador de nomofobia. Guazzini e colaboradores (2019) verificaram que pessoas com níveis mais altos de fobia social apresentavam maiores comportamentos de *phubbing* em comparação com pessoas que não apresentam perturbação de fobia social. Este facto

pode ser justificado, na medida em que indivíduos com fobia social não se sentem confortáveis com conversas face a face. Neste sentido, recorrem ao formato virtual para diminuir a ansiedade, ajudando-os a evitar situações desagradáveis (Pierce, 2009; Sun & Samp, 2021). Sendo a ferramenta móvel capaz de satisfazer as necessidades do indivíduo como, por exemplo, alguém que tenha perturbação de fobia social, embora de maneira disfuncional (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), leva a comportamentos de *phubbing* que, por sua vez, leva à obsessão pelo *smartphone* e o medo de ficar sem a presença do mesmo (nomofobia) que conseqüentemente pode conduzir ao *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018; Karadağ et al., 2015). Por conseguinte, o aumento da dependência do telemóvel, a nomofobia, a fobia social pode desempenhar um papel significativo no comportamento *phubbing* (Venugopal & Fenn, 2021). Além disso, pessoas com altos níveis de fobia social tendem a usar excessivamente *smartphones*, não conseguindo separar-se dele (Lee et al., 2014; Thomée, 2018) e apresentam comportamentos frequentes de *phubbing*, em momentos de interações sociais, de modo a evitar relacionamentos em tempo real (Guazzini et al., 2019). No que se refere à relação entre nomofobia, *phubbing* e fobia social, que seja do nosso conhecimento não existem estudos, quer nacionais, quer internacionais, que tenham explorado a fundo a relação destes três construtos. Posto isto, considerando a escassez de estudos, nomeadamente a nível nacional o presente estudo irá explorar a relação entre estas dimensões/construtos. Perante o que foi referido, ressalva-se a relevância de estudar estas temáticas, uma vez que são um tema recorrente e atual que leva a preocupações com os impactos que pode ter na vida das pessoas.

Método

Objetivos

O objetivo geral deste estudo consiste em explorar a relação entre Nomofobia, *Phubbing* e Fobia social em jovens e adultos Portugueses.

Como objetivos específicos, pretende-se:

- Explorar se existem diferenças significativas nos níveis Nomofobia, *Phubbing* e Fobia social em função do sexo dos participantes;
- Explorar se existem diferenças significativas nos níveis Nomofobia, *Phubbing* e Fobia social em função da idade dos participantes;
- Explorar se existem diferenças significativas nos níveis de *Phubbing* em

função do nível socioeconómico.

Desenho do Estudo

Este estudo é de natureza transversal, uma vez que a recolha de dados ocorreu num único momento; além do mais, apresenta-se consoante uma pesquisa quantitativa que pretende verificar hipóteses, descrever fenómenos e clarificar relações (Fortin, 2000), apresenta-se ainda como um estudo descritivo-correlacional, cujo objetivo é explorar as relações entre as variáveis de estudo, para que se possam descrever (Fortin et al., 2009).

Hipóteses

Como hipóteses foram definidas as seguintes:

H1: Esperam-se encontrar correlações significativas e positivas entre a nomofobia e *phubbing* (Venugopal & Fenn, 2021);

H2: Esperam-se encontrar correlações significativas e positivas entre a nomofobia e a fobia social (Apak & Yaman, 2019; Uysal et al., 2016);

H3: Espera-se que os indivíduos do sexo feminino comparativamente com o sexo masculino apresentem níveis mais elevados de nomofobia (Albursan et al., 2019; Dias et al., 2019);

H4: Esperam-se que os níveis de nomofobia sejam maiores em jovens adultos versus adultos (Qutishat et al., 2020; Ozdemir et al., 2018);

H5: Esperam-se encontrar correlações significativas e positiva entre o *phubbing* e a fobia social (Venugopal & Fenn, 2021);

H6: Espera-se que os indivíduos do sexo feminino comparativamente com o sexo masculino apresentem níveis mais elevados de *phubbing* (Balta et al., 2020; Basu & Mukherjee, 2021);

H7: Esperam-se correlações significativas positivas entre o *phubbing* e um nível socioeconómico alto (Bitar et al., 2022; Çağan et al., 2014);

H8: Esperam-se que os níveis *phubbing* diminuam consoante o aumento da idade (Al-Saggaf et al., 2019; Bröning & Wartberg, 2022; Han et al., 2022);

H9: Espera-se que os indivíduos do sexo feminino comparativamente com o sexo masculino apresentem níveis mais elevada de fobia social (APA, 2014; Beesdo et al., 2007);

H:10: Esperam-se que o nível de fobia social diminua consoante o aumento da idade (APA, 2014).

Amostra

A amostra é constituída por 316 sujeitos portugueses, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos ($M = 25.71$, $DP = 8.231$), sendo a maioria do sexo feminino ($n = 207$, 65.5%). Os participantes possuem em média de 12 ($DP = 1.70$) anos de escolaridade completos e a maioria é solteiro(a) ($n = 266$, 84.2%) e encontra-se numa relação de namoro ($n = 163$, 51.6%). Dos 316 participantes, 153 são estudantes universitários (51.6%) e frequenta uma das Áreas de Direito, Ciências Sociais, comportamentais e Humanas e Serviços ($n = 52$, 34%), sendo a Psicologia o curso mais frequentado ($n = 42$, 27.45%). Dos 153, a maioria encontra-se a estudar no 2º de licenciatura ($n = 30$, 45.9%).

Tabela 1

Caraterização da amostra (n= 316)

Variável	Grupo	<i>n</i>	%
Idade	M = 25.71 (DP = 8.23, Variação = 18-57)		
Faixa etária	Jovem adulto	253	80.1
	Adulto	63	19.9
Sexo	Masculino	109	34.5
	Feminino	207	65.5
Estado civil	Solteiro(a)	266	85.2
	Casado(a)	28	8.9
	Divorciado(a)	13	4.1
	União	9	2.8
Classe social percebida	Classe baixa	166	52.5
	Classe média baixa	0	0

Tabela 1*Caraterização da amostra [n = 316] (continuação)*

Variável	Grupo	n	%
Classe social percebida	Classe média	35	11.1
	Classe média alta	114	36.1
	Classe alta	1	0.3

Medidas e Instrumentos***Questionário sociodemográfico e académico***

Foi aplicado um questionário sociodemográfico, desenvolvido pela equipa de investigação, para recolher dados da idade, sexo, estado civil, nacionalidade, nível socioeconómico, ano de escolaridade, caso seja estudante universitário-curso e o ano que frequenta.

Escala da Nomofobia (NMP-Q-PT)

A escala NMP-Q-PT (Nomophobia Questionnaire; Yildirim & Correia, 2015; versão portuguesa de Galhardo et al., 2020), é um instrumento psicométrico multidimensional de autorrelato que contém 20 itens que avaliam quatro dimensões: 1) Não poder comunicar (e.g., “Sentir-me-ia ansioso porque não seria capaz de manter contacto com a minha família e/ou amigos”); 2) Perder conectividade (e.g., “Sentir-me-ia desconfortável porque não conseguiria estar atualizado nas redes sociais e nas redes *online*”); 3) Não poder aceder à informação (e.g., “Sentir-me-ia desconfortável se não tivesse acesso constante a informação através do meu *smartphone*”); e 4) Desistir da conveniência/comodidade (e.g., “Se não tivesse um sinal de rede ou Wi-Fi, estaria constantemente a verificar se já tinha sinal ou se conseguia encontrar uma rede Wi-Fi.”). Sendo uma escala de tipo *Likert* de 7 pontos, na qual o 1 corresponde a “discordo totalmente” e o 7 a “concordo totalmente”. A pontuação geral do índice de NMP-Q-PT pode variar entre 20 e 140, sendo obtidas através das respostas dos itens com as pontuações mais altas a demonstrar uma maior gravidade de nomofobia. A validação portuguesa da NMP-Q apresenta propriedades psicométricas apropriadas revelando, deste modo, uma validade e confiabilidade adequadas, com os Alfas de *Cronbach* a

apresentar valores de .96 total, de .96 na dimensão “Não poder comunicar”, de .89 na dimensão “Perder conectividade”, de .88 na dimensão “Não poder aceder à informação” e de .87 na dimensão “Desistir da conveniência/comodidade” (Galhardo et al., 2020). No presente estudo encontramos os seguintes alfas de Cronbach da NMP-Q-PT:” Total” .96, “Não poder comunicar”, .91; “Perder conectividade” .87; “Não poder aceder à informação”.86; “Desistir da conveniência/comodidade” .87.

Escala do Phubbing (PS-8)

A escala PS-8 (The *Phubbing* scale Karadag et al., 2015; versão portuguesa de García-Castro et al., 2022), é um instrumento psicométrico que engloba oito itens para avaliar o comportamento de *phubbing*. Este instrumento contém duas dimensões a “distúrbio de comunicação” (e.g., as pessoas queixam-se por eu estra no telemóvel) e a “obsessão por telemóvel” (e.g., sinto-me incompleto/a sem o meu telemóvel), sendo que cada dimensão contém 4 itens. A escala PS-8 é classificada em uma escala tipo *likert* de 5 pontos, em que 1 corresponde “Nunca” e o 5 corresponde “Sempre”. A pontuação geral da escala PS-8 será calculada com a soma total dos itens da escala, com pontuações a variar entre 4 e 20, com as pontuações mais elevadas a corresponder a níveis mais elevados de *phubbing*. A validação portuguesa da PS-8 apresenta propriedades psicométricas apropriadas revelando, deste modo, uma validade e confiabilidade adequadas, sendo que o valor das correlações inter item variam entre .45 e .72, muito acima de limite de .30 (García-Castro et al., 2022). Na presente investigação encontramos os seguintes alfas de *Cronbach* PS-8:” Total” .90, “Perturbação da comunicação” .84, “Obsessão por telemóvel” .78.

Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e Interação Social (EAESDIS)

A Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e Interação Social/EAESDIS validada por Gouveia e colaboradores (2003) trata-se de um instrumento psicométrico de autorresposta que contém 44 itens que avaliam o *Distress* e o Evitamento em situações sociais. A escala, está dividida em duas subescalas: subescala de *Distress*/Ansiedade e subescala de Evitamento. Para cada item é solicitado que avalie numa escala tipo *Likert* alternando de 1 a 4, na qual a 1 corresponde a “Nenhum”, 2 a “Ligeiro”, 3 a “Médio” e 4 a “Severo”. Relativamente ao evitamento, 1 diz respeito a “Nunca” (0%), 2 a “Às vezes” (1-33%), 3 a “Muitas vezes” (34-67%) e 4 a “Quase sempre” (68-100%). As subescalas englobam os mesmos itens, o que as difere

são as escalas de resposta, tal como supracitadas em cima. Esta escala engloba itens como (e.g., “1 Participar numa atividade de grupo.” e “2 Comer em público.”). Num momento posterior ao preenchimento da escala, é solicitado aos sujeitos que indiquem as cinco situações que provocam maior ansiedade de entre as 44 situações apresentadas. A pontuação geral do índice (EAESDIS) será calculada com a soma total da escala, cujas pontuações podem variar de 44 a 176. Pontuações mais elevadas demonstram níveis superiores de ansiedade social e de evitamento em situações sociais. Os autores da escala sugerem pontos de corte, de modo que permitam discriminar a população não clínica da população com fobia social. Neste sentido foram propostos os pontos de corte de 115 e 105 para as subescalas de *Distress*/Ansiedade e de Evitamento. A EAESDIS apresenta propriedades psicométricas apropriadas revelando, deste modo, uma validade e confiabilidade adequadas, com os Alfas de *Cronbach* na subescala de *Distress*/Ansiedade de .95 no grupo da população geral, no grupo com fobia social de .94 e de .95 no grupo outras perturbações de ansiedade. No que se refere à subescala de evitamento observou-se um alfa de .94 no grupo da população geral, um alfa de .92 no grupo com fobia social, e um alfa .95 no grupo de outras perturbações de ansiedade.

Procedimentos

Para a realização deste trabalho de investigação, foram utilizados três instrumentos, sendo que para os instrumentos NMP-Q-PT e EAESDIS foi necessário o pedido de autorização junto dos autores (Anexo A e Anexo B), com exceção do terceiro instrumento PS-8 que é de livre acesso. No decorrer do estudo, foi criado um questionário *online*, que foi distribuído através do método *snowball*, técnica de amostragem não probabilística (Pallant, 2011), em que cada indivíduo participante partilha o *link* do questionário com outro indivíduo. A divulgação e publicação do estudo foi feita recorrendo às turmas através dos endereços de *e-mail* dos delegados de turma, após autorização dos coordenadores do ciclo de estudo. A recolha foi realizada no início de janeiro de 2023. Os participantes foram informados que a participação é voluntária e anónima e que, caso esta provoque algum tipo de desconforto, o participante terá total liberdade de desistência. Os critérios de inclusão estabelecidos foram nacionalidade portuguesa e ter idades compreendidas entre 18 e 59 anos. Por essa razão dos 323 participantes foram excluídos sete participantes, visto que três não correspondiam às idades pretendidas e os restantes quatro não possuíam nacionalidade Portuguesa (Francesa e Brasileira).

Análise Estatística

Para a análise os dados, foi utilizado o programa *IBM SPSS Statistics*, versão 28, uma plataforma de *software* estatístico para organização, análise e tratamento de dados. Inicialmente, procedeu-se à análise das propriedades psicométricas das escalas utilizadas no presente estudo, isto é, foi avaliada a consistência interna por meio dos alfas de Cronbach. De acordo com DeVellis (2003, citado por Pallant, 2011), um alfa de Cronbach superior a .70 é considerado como indicativo de boa consistência interna. Posteriormente, foi realizada estatística descritiva para os três instrumentos utilizados neste estudo, com o objetivo de especificar as suas médias e desvios-padrão. Seguidamente foram delimitadas, a partir de testes de estatística descritiva, as frequências a percentagem para cada uma das variáveis sociodemográficas; foi também pedido, em específico, o grupo modal para as variáveis nominais, a variância (mínimo e máximo) e a mediana para as variáveis ordinais; e a variância (mínimo e máximo), a média e o desvio-padrão para as variáveis intervalares. Foi realizado um teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov* para certificar se as escalas utilizadas (NMP-QPT, PS-8 e EAESDIS) possuem uma distribuição normal ou não. Em seguida, foi efetuado um teste de correlação de *Spearman* (r_s) e/ou de *Pearson* (r), sendo que a interpretação da magnitude da correlação foi executada através dos intervalos propostos por Pallant, (2011), considerando $r < .20$ com uma correlação muito baixa; $.20 \leq r < .40$: correlação baixa; $.40 \leq r < .70$: correlação moderada; $.70 \leq r < .90$: correlação alta; $r \geq 0.9$: correlação muito alta. Para analisar as diferenças foi utilizado ou o teste *U de Mann-Whitney* (não paramétrica) ou o teste t (paramétrica).

Resultados

Análise Estatística Descritiva

Pontuação média de Nomofobia, Phubbing e Fobia Social

Começou-se pela análise descritiva dos resultados da nomofobia total, *phubbing* total e da Fobia Social total e das suas respetivas dimensões. A pontuação média obtida na escala Nomofobia-total foi de (80), situa a amostra num nível moderado de nomofobia. A subescala que apresenta pontuações médias mais elevadas é a “Não ser capaz de comunicar” com ($M = 24.75$). A pontuações médias obtidas na escala *phubbing* revelaram os valores mais elevados e encontram-se na subescala

Distress/Ansiedade ($M = 95.36$, $DP = 25.14$). No que diz respeito às pontuações médias da fobia social, como se verifica na Tabela 2, os valores médios mais elevados observam-se na dimensão da Obsessão por telefone ($M = 12.81$, $DP = 3.5$).

Tabela 2

Estatística descritiva da Nomofobia, Phubbing e Fobia Social

Variáveis	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min-máx	Min-máx teórico
Não ser capaz de comunicar	316	24.75	9.95	6-42	4-42
Perda de conexão	316	23.55	4.72	10-35	4-35
Não poder aceder a informações	316	16.98	5.69	4-28	4-28
Disistir da convivência	316	15.98	6.76	5-35	4-35
Nomofobia-Total	316	80	22.83	29-140	20-140
Perturbação da comunicação	316	8.98	2.87	4-20	4-20
Obsessão por telefone	316	12.81	3.50	4-20	4-20
<i>Phubbing</i> -Total	316	21.50	5.55	8-40	8-40
<i>Distress/Ansiedade</i>	316	95.36	25.14	44-162	44-176
Evitamento	316	89.56	25.53	44-162	44-176
Fobia social-Total	316	182.00	48.04	88-327	88-352

Níveis de Risco de Nomofobia (NMP-Q-PT)

Tendo em conta os níveis de NMP-Q-PT, a maioria dos participantes ($n = 196$, 62%) apresenta um nível moderado de nomofobia, como se percebe na Tabela 3.

Tabela 3

Níveis de risco da nomofobia

	<i>n</i>	%
Ausência de Nomofobia	0	0
Nível leve de Nomofobia	51	16.2

Tabela 3*Níveis de risco da nomofobia (continuação)*

	<i>n</i>	%
Nível moderado de Nomofobia	196	62
Nível grave de Nomofobia	69	21.8

Pontuação ponto de corte da EAESDIS

No que diz respeito aos pontos de corte presentes na Tabela 4, verificou-se que 21.8% e 24.1% dos sujeitos apresentam *Distress*/Ansiedade e Evitamento, respetivamente, sugerindo possível perturbação de ansiedade social.

Tabela 4*Ponto de corte da EAESDIS*

		<i>n</i>	%
<i>Distress</i> /Ansiedade	<115	247	78.2
	>115	69	21.8
Evitamento	<105	240	75.9
	>105	76	24.1

A relação entre nomofobia, phubbing e fobia social

Para avaliar a existência a relação entre a nomofobia e *phubbing*, recorreu-se ao teste de associação de Rho de *Spearman*'s. Como se percebe na tabela, encontramos correlações estatisticamente significativas e variam de médias a altas. O teste de associação de *Spearman*'s, como consta na Tabela 5, permite perceber a relação entre a nomofobia e quase todas as dimensões da fobia social. A fobia social correlacionou-se positivamente com quase todas as dimensões da nomofobia. Com exceção da dimensão da fobia social o “Evitamento” e dimensão da nomofobia “Perder a conectividade que tiveram uma correlação negativa. Porém, todas as correlações encontradas variaram de baixas a altas. Através do teste de *Spearman* foi avaliada a relação entre o *phubbing* e a fobia social. Os resultados, tal como descrito na Tabela 5, permitem confirmar uma

correlação estatisticamente significativa e positiva entre todas as dimensões do *phubbing* e da fobia social, com magnitude baixa.

Tabela 5*Correlação entre as escalas e subescalas em estudo*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Não ser capaz de comunicar	<i>1</i>										
2.Perder a conectividade		<i>1</i>									
3.Não poder aceder a informações			<i>1</i>								
4.Disistir da convivência				<i>1</i>							
5.Nomofobia-Total					<i>1</i>						
6.Perturbação da comunicação	.37 **	.30**	.35**	.47**	.44**	<i>1</i>					
7.Obsessão por telefone	.50**	.40**	.56**	.55**	.60**		<i>1</i>				
8.Phubbing-Total	.51**	.40**	.53**	.59**	.61**			<i>1</i>			
9.Distress/Ansiedade	.20**	.07*	.16**	.22**	.21**	.18**	.18**	.21**	<i>1</i>		
10.Evitamento	.05*	.021*	.03**	.15*	.07*	.05*	.07*	.07*		<i>1</i>	
11Fobia social-Total	.26**	.10*	.60**	.32**	.29**	.18**	.22*	.23**			<i>1</i>

Tabela 5

Correlação entre as escalas e subescalas em estudo (continuação)

** A correlação é significativa no nível .01 (2 extremidades) *A correlação é significativa no nível .05 (2 extremidades)

Nomofobia phubbing, fobia social em função do sexo

Foi conduzido um teste U de *Mann-Whitney* para avaliar as diferenças da nomofobia, *phubbing* e da fobia social entre homens e mulheres. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, sendo as pontuações superiores no sexo feminino (Tabela 6).

Tabela 6

Diferenças da nomofobia, phubbing e fobia social em função do sexo

	Masculino	Feminino	<i>Mann-Whitney</i>	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Não ser capaz de comunicar	126.45	175.38	7788.000	<.001
Perder a conectividade	137.37	169.63	8978.500	.003
Não poder aceder a informações	134.98	170.89	8717.500	<.001
Desistir da convivência	128.37	174.37	7997.000	<.001
Nomofobia- Total	124.73	176.28	7600.500	<.001
Perturbação da comunicação	144.12	166.07	9714.500	.041
Obsessão por telefone	143.33	166.49	9628.500	.032
<i>Phubbing</i> -Total	141.93	167.22	9475.500	.019
<i>Distress</i> /Ansiedade	144.29	165.98	9733.000	.005
Evitamento	149.49	163.24	10299.500	.086

Tabela 6*Diferenças da nomofobia, phubbing e fobia social em função do sexo**(continuação)*

	Masculino	Feminino	<i>Mann-Whitney</i>	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Fobia social-				
Total	145.00	165.62	9808.500	.018

*OM= Ordem Média; U = Teste de Mann-Whitney****Nomofobia phubbing, fobia social em função da faixa etária***

Utilizando o teste de U de Mann-Whitney, para avaliar as diferenças da nomofobia, *phubbing* e fobia social em função da faixa etária. No que diz respeito à nomofobia, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na dimensão de “Desistir da convivência” ($U = 6524.000, p = .04$) e na dimensão “Não poder aceder a informação” ($U = 6639.000, p = .03$), onde a faixa etária dos jovens adultos apresentou pontuações significativas mais altas.

O teste *Mann Whitney* indica que não houve diferenças significativas do *phubbing* e da fobia social em função da faixa etária (Tabela7).

Tabela 7*Diferenças da nomofobia, no phubbing e na fobia social em função da faixa etária*

	Jovens Adultos	Adultos	<i>Mann-Whitney</i>	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Não poder comunicar	159.05	156.31	7831.500	.830
Perder a conectividade	157.74	161.56	7777.000	.770
Não poder aceder a informações	163.76	137.38	6639.000	.030

Tabela 7

Diferenças da nomofobia, no phubbing e na fobia social em função da faixa etária (continuação)

Desistir da convivência	164.21	135.56	6524.000	.040
Nomofobia-Total	161.14	147.90	7301.500	.300
Perturbação da comunicação	161.81	145.20	7131.500	.193
Obsessão por telefone	161.53	146.34	7203.500	.236
<i>Phubbing</i> -Total	161.71	145.61	7157.500	.210
<i>Distress</i> /Ansiedade	160.85	149.08	7376.000	.201
Evitamento	160.47	150.60	7471.500	.300
Fobia social-	161.39	146.91	7239.500	.162
Total				

OM= Ordem Média; U = Teste de Mann-Whitney

Correlação entre o phubbing (phubbing-8) e o alto nível socioeconómico

O teste *Kruskal-Wallis* indica que não houve diferenças significativas do *phubbing* em função do alto nível socioeconómico (Tabela 8).

Tabela 8

Correlação entre o phubbing (phubbing-8) e o alto nível socioeconómico

	Classe médio	Classe média alta	Classe Baixa	<i>Kruskal- Wallis</i>	
	OM	OM	OM	X^2	<i>p</i>
<i>Phubbing</i> -8	152.53	174.74	160.82	1.898	.387
Total					
Perturbação da Comunicação	152.16	153.47	167.89	2.148	.342
Obsessão por telefone	153.33	187.53	155.74	4.220	.121

Discussão dos Resultados

O principal objetivo da presente investigação consistiu em explorar a relação entre Nomofobia, *Phubbing* e Fobia social em jovens adultos e adultos Portugueses. No que diz respeito à análise descritiva da nomofobia, foi possível verificar que as pontuações médias dos participantes foram mais elevadas do que as reportadas no artigo de validação, no qual a pontuação média foi de 64.12 pontos ($DP = 33.93$) e em noutros estudos nacionais (Cardoso et al., 2022; Cunha, 2021; Loureiro & Galhardo, 2018). No entanto, que seja do nosso conhecimento, apenas foram encontrados estes estudos realizados em Portugal que tivessem recorrido à mesma escala e com idade mais ou menos similar ao intervalo de idades do presente estudo.

No que se refere ao nível de nomofobia, os resultados do presente estudo são alinhados com a literatura existente. O estudo realizado em Espanha por Asensio e colaboradores (2018), assim como a pesquisa conduzida na Índia por Farooqui e colaboradores (2018) e o estudo português de Cunha (2021) demonstraram um nível moderado de nomofobia nas suas respetivas amostras. Esta pontuação mais elevada pode ser devido ao facto de os *smartphones* se terem-se tornado uma ferramenta essencial na vida quotidiana das pessoas, sendo utilizado para conexões sociais, comunicação, trabalho, entretenimento, organização, entre outros. A interrupção deste acesso pode acarretar uma sensação de perda de conexões sociais e desconforto moderado por parte dos indivíduos utilizadores (Lee et al., 2018). Além disso, segundo a literatura, muitos jovens em contextos sociais, sofrem uma pressão social, dado que estar sempre disponível e conectado é considerado a norma. Isso pode criar uma pressão social para manter o telemóvel próximo e responder rapidamente às mensagens e notificações, o que, por sua vez, pode levar a dificuldades na separação do telemóvel (Hall & Baym, 2012). Este nível moderado de nomofobia também pode ser explicado pelo período pandémico (COVID-19), que acarretou alterações na rotina, como o isolamento a nível social e consequentemente maior tempo em casa, no qual muitas pessoas passaram a depender ainda mais dos seus dispositivos móveis para interações via telemóvel, para se manterem conectadas com amigos, familiares e colegas de trabalho, bem como a utilização de *smarphones* para aulas, trabalho reuniões virtuais, compras *online* e como uma procura de conforto para diminuir o *stress* vivenciado. Essas mudanças por um período acrescido podem ter levado a esta utilização ter uma maior carga dependente, aumentando o medo de ficar sem eles, mesmo após o fim da

pandemia (Lai et al., 2022). No entanto, existem algumas diferenças nos resultados entre estudos evidenciados na literatura (Asensio et al., 2018; Cunha, 2021; Farooqui et al., 2018) e a investigação presente, tais como particularidades demográficas de cada amostra e a influência de fatores contextuais. A idade dos participantes, o contexto cultural e a evolução das tecnologias móveis ao longo do tempo podem ter impacto nos resultados. Por exemplo, o estudo realizado na Índia por Farooqui e colaboradores (2018) revelou que 82.1% dos participantes da amostra apresentaram um nível moderado de nomofobia. Em contraste, no nosso estudo, observa-se que 62% dos participantes exibiram um nível moderado de nomofobia. Embora ambas as percentagens indiquem uma prevalência de nomofobia em nível moderado, existem diferenças nas proporções entre as amostras. Ademais, facto de neste estudo indicar que 0% dos participantes não apresentava nomofobia, pode ser sugestivo de que a sociedade moderna, quase toda a população, de alguma forma, é afetada por preocupações referentes à nomofobia, mesmo que em diferentes graus. Sendo este tema recente, e que seja do nosso conhecimento ainda existem em Portugal poucos estudos a explorar esta problemática, importa, por isso, continuar a explorar esta problemática para perceber se esta subida foi devido ao avanço tecnológico e a mudanças no quotidiano das pessoas ou influência da pandemia que trouxe diversas alterações e novos hábitos na vida dos indivíduos.

As pontuações médias dos participantes, no que diz respeito à fobia social neste estudo são mais elevadas na subescala *distress*/ansiedade em relação à subescala evitamento. Este resultado vai ao encontro do artigo de validação da escala (PintoGouveia et al., 2003). Tendo em conta os pontos de corte definidos por PintoGouveia e colaboradores (2003) para cada subescala foram encontradas 21.8 % dos indivíduos apresentaram níveis acima do ponto de corte na subescala *distress*/ansiedade e 24.1% na subescala evitamento, respetivamente, sugerindo possível perturbação de ansiedade social. Um estudo nacional realizado por Vale (2019) numa amostra de 235 sujeitos, com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, verificou-se que os pontos de corte na subescala *distress*/ansiedade foram de 17.4% e na subescala de evitamento 19.6%. Uma investigação conduzida por Wilson (2005) envolvendo estudantes universitários recorreu a um questionário contendo três perguntas relacionadas à ansiedade social. Os participantes foram solicitados a avaliar as suas respostas em uma escala de 0 a 9, onde uma pontuação igual ou superior a 6 indicaria a possível presença

de uma perturbação. Os resultados revelaram uma taxa de prevalência de fobia social de 30%. No entanto, ao adotar um ponto de corte de 7, a taxa de prevalência caiu para 18%. É notável também que 7% dos participantes alcançaram a pontuação máxima de 9 pontos, o que está em consonância com a pesquisa de Shah e Kataria (2010, citada por Pereira & Cardoso, 2017). Essas autoras, identificaram uma prevalência de fobia social de 20%, com 70% dos casos a apresentar sintomatologia de intensidade moderada, 24% a manifestar sintomatologia severa e 6% a exibir sintomatologia muito severa. No que concerne às pontuações médias da escala *Phubbing*-8 dos participantes ($M=21.50$; $DP=5.55$) tendo a subescala da obsessão por telefone apresentado um valor médio mais elevado, estas pontuações apresentaram mais elevadas do que as reportadas no artigo de validação, no qual a pontuação média foi de 20.91 pontos ($DP=8.09$). Não foram encontrados outros estudos até à data, e que seja do nosso conhecimento em Portugal ou internacionais, com as idades utilizadas que possam ser comparadas com este estudo.

No que diz respeito à relação entre a nomofobia e o *phubbing* (H1), os resultados indicam a existência de correlações positivas entre nomofobia e as suas respetivas dimensões (Não Poder Comunicar, Perder a conectividade, Desistir da Convivência e Não poder aceder a informação) com o *phubbing* e as suas subescalas (Perturbação da Comunicação e Obsessão por telefone). Assim, foram encontradas correlações positiva entre ambas o que significa que, quanto maiores níveis de nomofobia, mais elevadas são os níveis de *phubbing*. Também o resultado dos estudos de Venugopal e Fenn (2021) e Álvarez-Cabrera e colaboradores (2021) evidenciaram a existência de uma associação positiva entre esses dois fenómenos. Neste sentido, o medo de ficar sem o telemóvel pode contribuir para comportamentos de *phubbing*. Esse vínculo pode ser explicado pelo facto de a nomofobia e o *phubbing* estarem relacionados com a dependência de dispositivos móveis, especialmente *smartphones* (Venugopal & Fenn, 2021), ou seja, a nomofobia é caracterizada pelo medo de ficar sem o telefone ou a conexão com a *internet* (Kuss e Griffiths, 2017), o que sugere uma dependência significativa do dispositivo. O *phubbing*, por sua vez, envolve o ato de ignorar as interações sociais em favor do telefone (Karadağ et al., 2015), o que também reflete uma forte dependência dos dispositivos móveis. A nomofobia, pode criar uma necessidade constante de escapar para o mundo virtual, onde as pessoas se sentem mais seguras e confortáveis (King et al., 2013). Esse comportamento de escape pode levar ao *phubbing*, à medida que as pessoas se refugiam nos seus dispositivos móveis para evitar

situações sociais desconfortáveis ou a ansiedade social (Álvarez-Cabrera et al., 2021; Rabelo et al., 2020).

Relativamente à relação entre a nomofobia e a fobia social (H2), os resultados revelaram a existência de correlações positivas entre a nomofobia (Não Poder Comunicar, Perder a Conectividade, Desistir da Convivência e Não Poder Aceder a Informação) e a fobia social (*Distress*/Ansiedade e Evitamento) e as suas respetivas dimensões, com exceção da dimensão do “Evitamento” com a dimensão “perder a conectividade” da escala da nomofobia. Assim, foram encontradas correlações positivas entre estes dois construtos, o que significa que, quanto maiores níveis de nomofobia, mais elevadas são os níveis de fobia social. Esta correlação é consistente com estudos que destacaram a relação entre a ansiedade relacionada à tecnologia e a ansiedade social (Apak & Yaman, 2019; King et al., 2013; Uysal et al., 2016). Estes resultados sugerem que as pessoas que experimentam uma maior ansiedade relacionada à ansiedade social também tendem a apresentar níveis mais elevados de nomofobia. Isso pode ser explicado pelo facto de que o uso excessivo de dispositivos móveis, devido à nomofobia, pode ser uma forma de lidar com a ansiedade social, dado que estas ferramentas oferecem uma forma de evitar situações sociais desconfortáveis permitindo que as pessoas se distraiam com os seus dispositivos, em vez de enfrentar interações sociais temidas. A literatura revela que o uso de *smartphones* pode ser utilizado como uma estratégia de enfrentamento para aliviar a ansiedade social (King et al., 2013). Uma outra explicação, deve-se à nomofobia poder estar associada a dificuldades no desenvolvimento de competências sociais. Segundo a teoria da aprendizagem social de Albert Bandura, a observação e a modelagem são muito importantes para o desenvolvimento de competências sociais (Bandura, 1977). Neste sentido, se um indivíduo investe muito tempo do seu dia em interações virtuais e evita interações presenciais, pode não existir a mesma exposição às situações sociais do mundo real, o que pode prejudicar o desenvolvimento de competências sociais. Assim, indivíduos que se sentem mais confortáveis, seguros e confiantes ao interagir virtualmente, do que presencialmente, podem não ter tido a oportunidade de adquirir e praticar competências sociais no mundo real. Como resultado, estes podem evitar situações sociais e revelar ansiedade quando confrontados com as mesmas. Estes resultados, também podem ser explicados pela utilização das redes sociais. Segundo Thomée e colaboradores (2011) para que um indivíduo seja enquadrado na nomofobia é necessário que demonstre um

acesso desregulado das redes sociais. A bibliografia também demonstra que a ansiedade social está relacionada com as redes sociais (Meireles et al., 2022). Neste sentido, as redes sociais também desempenham um papel importante nessa correlação, dado que a procura pela validação e a comparação constante com os outros nas redes sociais podem aumentar a ansiedade social, comentários negativos, *cyberbullying* ou comparações prejudiciais nas redes sociais podem contribuir para a ansiedade social, que está correlacionada com a nomofobia. A relação entre a dimensão “Perder a Conectividade” da escala da nomofobia e a dimensão do “Evitamento” da fobia social revelaram resultados de correlação negativa, o que se desvia do que era expectável dada a literatura, sendo que estes estudos revelam correlação positiva (Apak & Yaman, 2019; King et al., 2013; Uysal et al., 2016). A correlação negativa sugere que, paradoxalmente, indivíduos com maior medo de perda de conectividade tendem a evitar menos situações sociais (menor evitamento). Contudo, que seja do nosso conhecimento, não existe literatura para comprovar este resultado. Todavia, sugere-se que as pessoas que têm um medo mais intenso de perder a sua conexão virtual podem recorrer aos dispositivos móveis como uma estratégia para lidar com a ansiedade social. Isso pode explicar-se pelo facto que elas tendem a evitar menos situações sociais, uma vez que, se sentem mais seguras e conectadas virtualmente, reduzindo assim a sua necessidade de evitar interações sociais presenciais.

Quanto às diferenças entre os sexos, de acordo com o que era esperando, a nomofobia e nas suas respetivas dimensões apresentaram diferenças estatisticamente significativas, dado que o sexo feminino apresentou pontuações mais elevadas quando comparado com o sexo masculino, o que faz com que a (H3) seja comprovada (Albursan, et al., 2019; Dias et al., 2019; Yanh et al., 2018). Este resultado poderá ser explicado, tendo em conta a literatura, dado que as mulheres tendem a ser mais comunicativas do que os homens. De modo geral, têm uma maior predisposição para usar dispositivos móveis para manter conexões sociais (Kimbrough et al., 2013), o que pode contribuir para um maior medo de perder essa conectividade. Uma outra justificação, tendo em conta a psicologia social, este facto pode ser visto como conformidade social [tendência das pessoas em ajustar seu comportamento, opiniões e atitudes para se alinharem com as normas e expectativas de seu grupo social ou cultura] (Santos et al., 2022), dado que, em alguns casos, as mulheres podem sentir uma pressão social para manter uma alta conectividade *online*, devido às expectativas culturais ou de

género. Estas podem achar que seguir essa norma é importante para evitar críticas ou rejeição social.

Segundo os nossos resultados, foram encontradas diferenças significativas entre os níveis de nomofobia e os participantes que se encontram na faixa etária jovens adultos, comparativamente com adultos. Os resultados deste estudo indicaram que os jovens adultos apresentam pontuações significativamente mais altas na dimensão desistir da Convivência e na dimensão não poder aceder a informação da nomofobia, em comparação com os adultos, o que vai ao encontro da literatura [H4] (Qutishat et al., 2020; Ozdemir et al., 2018). Estes resultados podem ser explicados pelo facto que de modo geral os jovens adultos tendem a usar dispositivos móveis, como *smartphones*, com mais frequência do que adultos mais velhos. Isso pode resultar em uma maior dependência desses dispositivos para manter conexões sociais e acessarem informações, o que está relacionado à nomofobia (Hakala et al., 2018). Além disso, os jovens adultos, frequentemente, valorizam a comunicação constante com amigos, familiares e colegas (Kross, 2021). Isso pode levá-los a sentirem ansiedade quando não se conseguem conectar virtualmente com as suas redes sociais ou quando não têm acesso imediato a informações *online*. Uma outra explicação pode ser devido aos jovens adultos crescerem em uma era de avanços tecnológicos e estão mais adaptados às tecnologias digitais do que os adultos (Boyd, 2014). Estes podem ter uma maior dependência dessas tecnologias para várias atividades diárias, o que pode aumentar a ansiedade quando não têm acesso. Ademais, a transição da adolescência para a idade adulta frequentemente envolve mudanças significativas no estilo de vida, como ingressar na universidade, iniciar carreiras e se afastar da família (Arnett, 2014). Essas mudanças podem aumentar a necessidade de comunicação e acesso à informação, contribuindo para pontuações mais altas na nomofobia.

Relativamente à relação entre o *phubbing* e a fobia social (H5), os resultados evidenciaram correlações positivas entre as mesmas, o que corresponde ao expectável, segundo literatura a qual revela correlação positiva entre *phubbing* e a fobia social (Venugopal & Fenn, 2021). O que significa que à medida que o *phubbing* aumenta, ou seja, as pessoas estão mais envolvidas em comportamentos de ignorar outros em favor de seus *smartphones*, a fobia social tende a aumentar em alguma medida. Um estudo anterior (Venugopal & Fenn, 2021) sugeriu que algumas pessoas podem recorrer ao telemóvel como um mecanismo de enfrentamento para lidar com a ansiedade social.

Quando se sentem ansiosas em situações sociais, podem recorrer ao uso do *smartphone* para se distrair, evitando o contato visual ou a interação com outras pessoas. Este mesmo estudo sugeriu que o uso excessivo do telemóvel está relacionado a comportamentos de evitação *online*, onde as pessoas evitam situações sociais reais em favor da interação *online*. Isso pode contribuir para a correlação entre o *phubbing* e a fobia social. A correlação entre o medo de perder informações (que corresponde a uma dimensão do *phubbing*) e a ansiedade social pode ser explicada pelo estudo de Chotpitayasunondh e Douglas (2018). Estes autores analisaram o medo de perder informações nas redes sociais estava associado a sentimentos de exclusão social e ansiedade. Uma outra explicação pode ser devido ao modelo de comportamento de ação da teoria da expectativa de utilização de *smartphones*, proposto por Bian e Leung (2015) que sugere que as pessoas podem imitar o comportamento de uso de *smartphones* dos seus pares. Se um indivíduo percebe que os amigos utilizam *smartphones* para evitar interações sociais, eles também podem adotar esse comportamento, contribuindo para a correlação entre *phubbing* e ansiedade social. Ademais, autores como Kuss e Griffiths (2017) exploraram a ideia de que algumas pessoas constroem uma parte significativa da sua identidade nas redes sociais. Quando enfrentam situações sociais na vida real, onde podem não ter controlo total sobre a sua imagem, podem sentir ansiedade social. Portanto, utilizam os seus *smartphones* para manter o controlo sobre a sua identidade *online*.

Quanto às diferenças entre sexos, o *phubbing* apresentou diferenças estatisticamente significativas em função do sexo, tal como esperado segundo a literatura[H6] (Balta et al., 2020; Basu & Mukherjee, 2021) as mulheres apresentaram valores superiores, comparativamente com os homens. Este resultado pode ser explicado no sentido em que as mulheres podem ser mais dependentes dos seus *smartphones* em comparação com os homens. Isso significa que as mulheres podem sentir uma necessidade maior de utilizar os seus dispositivos móveis para várias atividades diárias, como comunicação, entretenimento, trabalho e organização. Essa dependência pode resultar em um uso mais frequente e prolongado do *smartphone*. À medida que as pessoas passam mais tempo nos seus telemóveis, aumentam as probabilidades de se envolverem em comportamentos de *phubbing*, como ignorar ou distrair-se durante interações presenciais com outras pessoas. Isso ocorre porque o *smartphone* se torna uma fonte constante de estímulo e distração, dificultando o foco

nas interações sociais *offline* (Basu & Mukherjee, 2021). Além disso, as mulheres tendem a utilizar mais as redes sociais do que os homens. As redes sociais são aplicações populares em telemóveis e muitas pessoas utilizam-nas com frequência para verificar atualizações, compartilhar conteúdos e conectar-se com amigos e seguidores. Quando as pessoas estão imersas nas redes sociais, elas podem-se tornar mais propensas a comportamentos de *phubbing*, pois as notificações de novas mensagens, curtidas, comentários e atualizações podem interromper as suas interações presenciais. Isso pode resultar em distrações frequentes durante conversas, face a face e diminuir a qualidade das interações sociais *offline* (Balta et al., 2020).

No que se refere às diferenças referentes ao *phubbing* em função do alto nível socioeconómico, ao contrário do que era esperado [H7] (Bitar et al., 2022; Çağan et al., 2014), não houve diferenças o que faz com que a (H7) seja refutada. Um estudo internacional realizado por Flores (2023), com 86 adolescentes, não tendo idades próximas a este estudo, concluiu-se que não se evidenciaram diferenças em função do nível socioeconómico e, que seja do nosso conhecimento, não existe outro estudo que tenha o mesmo resultado ou que explique este resultado. Mas conforme o nosso conhecimento este resultado pode ser explicado pelo fator da Homogeneidade no Uso de *smartphones*, ou seja, embora as pessoas de diferentes classes socioeconómicas possam ter variações nos seus recursos financeiros, elas podem compartilhar padrões de uso semelhantes quando se trata de *smartphones*. Isso ocorre porque a acessibilidade das ferramentas móveis aumentou significativamente ao longo dos anos, e muitos aplicativos e serviços estão disponíveis gratuitamente ou a preços acessíveis para todas as camadas sociais (Hartmann-Boyce et al., 2018). Portanto, mesmo que alguém pertença a uma classe socioeconómica mais alta ou mais baixa, eles podem estar igualmente envolvidos em atividades de *phubbing*, independentemente do seu nível socioeconómico. Além disso, este resultado pode ser explicado pelo facto que o impacto do nível socioeconómico no comportamento de *phubbing* pode variar de acordo com a cultura e a região. Em algumas culturas ou regiões, a relação entre níveis socioeconómicos e utilização de *smartphones* pode ser mais pronunciada, enquanto em outras pode ser menos evidente. À vista disso, os resultados do estudo podem ser influenciados por fatores culturais e regionais específicos que afetam a relação entre níveis socioeconómicos e de *phubbing*.

Tendo em conta as diferenças da idade e o nível de *phubbing* (H8), este estudo não evidenciou diferenças significativas. Neste sentido, os resultados não foram ao encontro da H8 (Al-Saggaf et al., 2019; Bröning & Wartberg, 2022; Han et al., 2022). De acordo com Bal e Akarca (2022) o *phubbing* pode ser observado em qualquer idade, sendo considerado uma problemática global. Contudo, que seja do nosso conhecimento não existem estudos que tenham chegado ao resultado deste estudo. Neste sentido este resultado pode ser explicado, por exemplo, pelo facto que em muitas culturas, o uso dos telemóveis tornou-se tão generalizado, que as normas sociais em relação a utilização dos dispositivos móveis são semelhantes para todas as faixas etárias. Isso significa que tanto jovens adultos quanto adultos podem estar igualmente expostos à mesma cultura de uso de *smartphones*, podendo incluir o *phubbing* como um comportamento socialmente aceitável ou comum (Balta et al., 2020). Além disso, este mesmo autor, refere que com o tempo, os telemóveis deixaram de ser apenas dispositivos de entretenimento e tornaram-se ferramentas essenciais para muitos aspetos da vida quotidiana, como trabalho, comunicação e acesso a informações. Portanto, pessoas de todas as idades podem estar igualmente envolvidas no uso de *smartphones* por necessidade, o que pode reduzir as diferenças no *phubbing* entre jovens adultos e adultos (Balta et al., 2020). De acordo com Al-Saggaf e colaboradores (2019) existe uma tendência geral de que pessoas de todas as idades estão cada vez mais envolvidas no uso de *smartphones*. O aumento do acesso e a dependência de dispositivos móveis pode ser uma característica comum em todas as faixas etárias, reduzindo assim as diferenças entre jovens adultos e adultos. Ademais, uma outra explicação, poderá ser que ao longo dos anos, as pessoas de todas as idades têm aprendido a usar *smartphones* de forma mais eficaz e equilibrada. Isso inclui desenvolver competências para gerenciar notificações, definir limites de tempo de tela e priorizar atividades *offline* (Roberts & David, 2016). Com o tempo, as pessoas podem se tornar mais conscientes dos efeitos negativos do *phubbing* nos seus relacionamentos, bem-estar psicológico e produtividade. Essa conscientização pode levar tanto jovens adultos quanto adultos a moderar naturalmente seu comportamento de uso dos telemóveis. À medida que as pessoas envelhecem e adquirem mais experiência de vida podem desenvolver um senso de equilíbrio entre o uso de tecnologia e outras atividades importantes. Isso pode envolver priorizar interações presenciais, atividades físicas, tempo de qualidade com a família, entre outros, e reconhecer a importância dessas atividades em relação ao tempo

gasto em *smartphones*. Adultos de diferentes faixas etárias podem ter experimentado pessoalmente os impactos negativos do *phubbing* em relacionamentos e comunicação. Isso pode levá-los a fazer escolhas mais conscientes sobre o uso de *smartphones* e a evitar comportamentos de *phubbing*. Com o aumento do uso das ferramentas móveis em todas as idades, a tecnologia tornou-se uma parte fundamental da vida quotidiana para muitas pessoas, independentemente da sua idade. Isso significa que os adultos podem estar tão envolvidos no uso de *smartphones* como os jovens adultos, uma vez que esses dispositivos desempenham papéis essenciais em áreas como trabalho, comunicação e acesso à informação.

De acordo com as diferenças de sexo na fobia social [H9] (APA, 2014; Beesdo et al., 2007), segundo os nossos resultados foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres relativamente à fobia social. Em conformidade, os resultados demonstram uma diferença significativa mais elevada, entre fobia social, nos participantes femininos. Poderá este resultado estar relacionado com o facto de as mulheres terem uma maior probabilidade de serem expostas a eventos traumáticos e stressantes que podem aumentar o risco de desenvolver uma fobia social. Traumas e fatores stressantes podem incluir experiências de assédio sexual, abuso emocional ou físico, que podem estar associados à fobia social (Resnick, 1997). Segundo Mackenzie e colaboradores (2006) as mulheres são mais propensas a procurar tratamento para problemas de saúde mental, incluindo a fobia social. Esse aumento na procura de tratamento pode ser influenciado por fatores culturais que encorajam as mulheres a procurar ajuda. Este facto, interliga-se, ao estigma relacionado à saúde mental poder ser mais evidente em algumas culturas para homens, do que para as mulheres. Isso pode resultar que os homens evitem a procura de tratamento (Schnyder et al., 2017). Um estudo desenvolvido por Kudielka e Kirschbaum (2005) evidenciou que as diferenças biológicas, como as relacionadas aos sistemas hormonais e neurotransmissores, podem influenciar a ansiedade social de maneira diferenciada em homens e mulheres.

Por fim, no que se refere à última hipótese (H10) existem diferenças entre a idade em função da fobia social (APA, 2014), não se verificaram diferenças significativas entre a fobia social e a idade. No entanto, era expectável, segundo a literatura que os participantes mais jovens tivessem maiores níveis de fobia social (APA, 2014). O resultado do presente estudo pode dever-se ao facto da “Homogeneidade na Experiência de Vida”, na faixa etária de 18 a 59 anos, as pessoas podem partilhar

muitas experiências e problemas de *stress* social, semelhantes. Isso significa que, independentemente da idade dentro dessa faixa, essas pessoas podem enfrentar desafios e eventos de vida comparáveis. Além disso, as normas sociais, as pressões e as expectativas sociais geralmente aplicam-se a adultos jovens e adultos mais maduros de forma semelhante. A fobia social, de acordo com a APA (2014), é influenciada por eventos de vida stressantes e experiências sociais. Por exemplo, situações de *stress*, como entrevistas de emprego, apresentações em público ou a necessidade de conhecer novas pessoas, podem desencadear ou agravar a fobia social. Neste sentido, ambos os grupos podem estar sujeitos a influências ambientais e stresses sociais comparáveis, o que poderia explicar a ausência de diferenças estatisticamente significativas. Alden e Taylor (2004) afirma que indivíduos com fobia social podem aprender ao longo do tempo a adaptar-se melhor às situações sociais, que anteriormente desencadeavam ansiedade. Assim, podem desenvolver estratégias de enfrentamento e competências sociais que lhes permitem lidar mais eficazmente com a ansiedade social. Essa adaptação pode ocorrer em qualquer idade e, portanto, contribuir para a ausência de diferenças significativas entre grupos etários. De acordo Schneier e colaboradores (1994) à medida que as pessoas envelhecem podem ser mais propensas a procurar tratamento para a fobia social, especialmente se afetou negativamente a sua qualidade de vida ao longo dos anos, o que pode justificar este resultado, dada a população escolhida dos 18-59 anos.

Conclusão

Com o presente estudo foi possível perceber que existe uma prevalência significativa de nomofobia de nível moderado, com uma ausência completa de nomofobia na amostra. Além disso, percebeu-se que existem níveis significativos de ansiedade social nos participantes. O *phubbing*, em particular a dimensão “Obsessão por telefone”, foi observado em níveis relativamente elevados. Observaram-se correlações entre nomofobia, *phubbing* e fobia social, bem como diferenças significativas de sexo. Como todos os estudos, devem ser consideradas as suas limitações. O facto de a amostra utilizada pelas autoras deste estudo ser adequada para o tipo de estudo realizado, poderá não ser representativa da população. Neste sentido, não permite generalizar os resultados. Os estudos futuros devem utilizar uma amostra de tamanho maior, de forma a validar os resultados obtidos. Ainda que este estudo, tenha um intervalo de idades mais ou menos amplo (18-59) seria de facto interessante realizar este estudo com

diferentes faixas etárias, de modo que as pudéssemos comparar. Não realizamos o controlo sobre o número de horas que os participantes passam no telemóvel ou na internet, ou seja, incluir medidas do tempo gasto no telemóvel e na internet (através do telemóvel), poderia fornecer informações adicionais importantes. Isso ajudaria a perceber se o tempo gasto na *internet* está correlacionado com a nomofobia, *phubbing* ou fobia social. Por exemplo, participantes que passam mais tempo na internet, podem ter pontuações mais altas nessas medidas, o que pode indicar uma possível relação entre o uso excessivo da *internet* e esses fenómenos. Para além disso, um outro aspeto também relevante é o facto da ansiedade social ser um dos fatores que estudamos. No entanto, o nosso estudo não investigou se os participantes tinham alguma condição clínica, como fobia social, que poderia afetar as suas respostas. Em futuras pesquisas, poderia ser benéfico incluir avaliações para determinar se os participantes têm condições clínicas relacionadas com a ansiedade, como fobia social, o que poderia ajudar a compreender melhor como essas condições se relacionam com a nomofobia, *phubbing* e fobia social. Ademais, seria relevante a aplicação deste estudo em diferentes regiões do país, em momentos distintos para perceber se os padrões são consistentes ou variam em diferentes contextos culturais e em diferentes grupos etários. Além disso, ao conduzir estudos em diferentes regiões e culturas, também se poderia examinar como esses fenómenos interagem com fatores culturais e contextuais específicos. Por exemplo, como as normas sociais em uma determinada região ou cultura afetam a relação entre o uso de *smartphones* e a fobia social? Essa abordagem permitiria uma compreensão mais aprofundada das complexidades dessas interações. E ainda investigações futuras poderiam relacionar a nomofobia com o relações interpessoais e horas de sono e o *phubbing* com a relações conjugais.

Ainda que tenham existido limitações, este estudo foi fundamental para explorar diferenças e associações existentes entre os construtos da nomofobia, *phubbing* e fobia social, oferecendo à literatura, nomeadamente no contexto português. Uma análise e dados importantes sobre estas temáticas, visto que, seja do nosso conhecimento, existe pouca investigação, referente a esta temática associada, de modo que se possa perceber o impacto das mesmas na vida do indivíduo. Uma das vantagens neste estudo é que apresenta os resultados para nomofobia, *phubbing* e da fobia social, na população de jovens adultos e adultos com idades entre os 18 e os 59 anos, o que poderá permitir a investigações futuras estabelecerem comparações.

Para além disso, este estudo alerta-nos para a necessidade de investigar mais sobre este tema, especialmente pelos níveis de nomofobia encontrados. Importa, seguramente, perceber o impacto que a nomofobia, *phubbing* e fobia social, de forma a traçar ações de prevenção e de intervenção. E ainda reduzir as consequências e saber gerir melhor a sua vida, evitando consequências negativas como desenvolvimento de patologias. Como por exemplo realizar estudos que avaliem em que medida a nomofobia impacta a saúde mental, relacionamentos interpessoais e qualidade de vida dos indivíduos. Novas pesquisas podem investigar como os níveis de nomofobia se correlacionam com o desenvolvimento de ansiedade social e outras condições clínicas, fornecendo uma compreensão mais profunda das implicações para a saúde mental. Explorar o impacto do tempo gasto no telemóvel e na internet, futuros estudos podem incluir medidas detalhadas para perceber os hábitos de uso da do telemóvel e da internet, como o tempo médio diário gasto no telemóvel e *online* e as atividades realizadas. Isso permitirá uma análise mais profunda sobre como o tempo gasto no telemóvel e *online* afeta a nomofobia, *phubbing* e fobia social, proporcionando informações valiosas para o desenvolvimento de estratégias de intervenção. Além disso, de modo a compreender melhor as influências culturais e sociais, futuras pesquisas podem explorar como as normas sociais em diferentes regiões e culturas afetam a relação entre o uso de *smartphones* e a fobia social. Essa abordagem permitirá uma análise mais profunda das complexas interações e possíveis intervenções baseadas em fatores culturais, contribuindo para uma compreensão contextualizada dos fenómenos estudados. Por último, estratégias de prevenção e intervenção direcionadas podem ser desenvolvidas e avaliadas com base nos resultados deste estudo. Estas estratégias devem visar a redução da nomofobia, *phubbing* e seus impactos negativos na vida das pessoas, incluindo o desenvolvimento de programas de educação digital que promovam o uso responsável da tecnologia e melhorem as competências de enfrentamento.

Referências bibliográficas

- Aagaard, J. (2020). Digital akrasia: A qualitative study of phubbing. *Ai & Society*, 35(1), 237–244. <https://doi.org/10.1007/s00146-019-00876-0>
- Abramova, O., Baumann, A., Krasnova, H., & Lessmann, S. (2017). To phub or not to phub: Understanding off-task smartphone usage and its consequences in the academic environment. In I. Ramos, V. Tuunainen, & H. Krmar (Eds.) *European Conference on Information Systems (ECIS), June 5–10, 2017, Portugal* (pp. 1984–1999). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01635-5>
- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2018). Relação da dependência ao smartphone com a satisfação na relação amorosa. In I. Leal, S. V. Humboldt, C. Ramos, A. F. Valente, & J.L.P. Ribeiro (Eds.) *Promover e inovar em psicologia da saúde: In Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, January, 25–27, 2018, Portugal* (pp. 439–446). Springer. <https://core.ac.uk/download/pdf/154173801.pdf>
- 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 wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453–2462. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.022>
- Albano, A. M., & Detweiler, M. (2001). The developmental and clinical impact of social anxiety and social phobia in children and adolescents. In S. G. Hofmann & P. M. Dibartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 162–178). Elsevier. <https://psycnet.apa.org/record/2002-17226-000>
- Albursan, I. S., Al Qudah, M. F., Dutton, E., Hassan, E. M. A. H., Bakhiet, S. F. A., Alfnan, A. A., Aljomaa, S. S., & Hammad, H. I. (2019). National, sex and academic discipline difference in smartphone addiction: A study of students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan. *Community Mental Health Journal*, 55(5), 825-830. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00368-x>
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857–882. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735804000996>
- Almeida, J., Xavier, M., Cardoso, G., Pereira, A., Gusmao, R., Corrêa, B., & Silva, J. (2013). *Estudo epidemiológico nacional de saúde mental: 1º relatório*. Lisboa:

Faculdade de ciências médicas, universidade nova de lisboa.

https://www.mgfamiliar.net/wp-content/uploads/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf

- Al-Saggaf, Y. (2021). Phubbing, fear of missing out and boredom. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2), 352-357.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s41347-020-00148-5>
- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245-252. <https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4>
- Álvarez-Cabrera, P. L., Parra Carvallo, R. F., Jerez Hamdan, R. E., & Arias Laura, C. G. (2021). Niveles de nomofobia y phubbing en estudiantes de la universidad santo tomás de la ciudad de arica. *Fides et Ratio-Revista de Difusión Cultural y Científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 22(22), 91-108.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071081X2021000200006&script=sci_arttext
- Andone, I., Błaszkiwicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Montag, C., & Markowetz, A. (2016).
How age and gender affect smartphone usage. In P. Lukowicz, & A. Krüger (Eds.) *Proceedings of The 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing: Adjunct, September 12-16, 2016, New York*, (pp. 9-12). ACM. <https://doi.org/10.1145/2968219>
- Andrade, A. L. M., Kim, D. J., Caricati, V. V., Martins, G. D. G., Kirihara, I. K., Barbugli, B. C., Enumo, S. R. F., & De Micheli, D. (2020). Validity and reliability of the brazilian version of the smartphone addiction scale-short version for university students and adult population. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37(0)1-13. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e190117>
- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *Plos one*, 10(10), 1-9.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64(3), 719-727.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063>

Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.

<https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>

American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manual de diagnostico e estatisticas das perturbações mentais quinta edição*. Climepsi Editores.

Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of bingöl university. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 609-627.

<https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0078>

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56(0), 127-135.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>

Arpaci, I. (2021). Relationships between early maladaptive schemas and smartphone addiction:

The moderating role of mindfulness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 778-792. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00186-y>

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Asensio C., I., Díaz Maldonado, L., & Garrote Moreno, L. (2018). Nomofobia. Enfermedades del siglo XXI. *SEMERGEN, Social. Espanha. Med. Rural Gen. (Ed. Impr.)*, e117-e118. <https://doi.org/portal/resource/pt/ibc-181262>

Bal, P. N., & Akarca, B. Z. (2022). Examination of the relationship between phubbing and continuous anger and anger expression styles in adults. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 619-632.

<https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.3.710>

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>

- Basu, A., & Mukherjee, T. (2021). Phubbing behaviour a proclivity among young adults. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 12(2), 81-89.
<https://doi.org/10.29120/ijpsw.2021.v12.i2.274>
- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y nomofobia. *Revista Chilena de NeuroPsiquiatría*, 55(3), 205-206. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>
- Bath, M., & Kaur, G. (2020). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected medical colleges of Punjab. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 11(12), 548-551.
<https://www.proquest.com/60902217b7c968950847e8a1a89ff113/1?pqorigsite=gscholar&cbl=2032134>
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
<https://www.proquest.com/openview/44938fa48497f95a3561358363094050/1?pqorigsite=gscholar&cbl=1818750>
- Beck, A. T., Emery G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, 64(8), 903-912. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.8.903>
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7(4), 155-160.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bianchessi, C. (2020). *A nomofobia no ambiente escolar: vida digital do estudant* (1ª ed).
- Bagai. Springer <https://doi.org/10.37008/BAGAI/978-65-81368-02.03>
- Billieux, J., P. Maurage, O. Lopez-Fernandez, D., Kuss, J., and Griffiths, M. D. (2015). “Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research.”

- Current Addiction Reports* 2(2),156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Bitar, Z., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Phubbing among lebanese young adults: Scale validation and association with mental health (depression, anxiety, and stress). *Current Psychology*, 9(0), 1-12.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03104z>
- Bivin, J.B., Mathew. P., Praveen C. T., & Jinto, P. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about. *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5.
<http://reviewsofprogress.org/1.pdf>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7(0), 155-160.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Bröning, S., & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126(0), 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996>
- Bruch, M. A., Fallon, M., & Heimberg, R. G. (2003). Social phobia and difficulties in occupational adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 109.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.1.109>
- Bruch, M. A., Gorsky, J. M., Collins, T. M., & Berger, P. A. (1989). Shyness and sociability reexamined: a multicomponent analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 904-915. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.904>
- Bychkov, D., & Young, S. D. (2018). Facing up to nomophobia: A systematic review of mobile phone apps that reduce smartphone usage. *Big Data in Engineering Applications*, 44(0), 161-171. <https://doi.org/10.1007/s12553-020-00451-4>
- Capilla, G. E., & Cubo, D. S. (2017). Phubbing conectados a la red y desconectados de la realidad un análisis en relación al bienestar psicológico. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 50(0), 173-185.
<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>

- Cardoso, I. M. M., Figueiredo, S., & Galhardo, A. (2022). Nomofobia na população portuguesa em contexto pandémico: estudo comparativo antes e durante a pandemia COVID-19. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social: RPICS*, 8(1), 6.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8633476>
- Castro, M., Corso, K. B., Bandeira, M. V., & da Silva Cezar, B. G. A. (2018). Um passo da nomofobia: um estudo experimental com universitários usuários de smartphones. *Enanpad*, 6(0), 1-16. <https://www.researchgate.net/profile/Bibiana-Castro>
- Castro, M. P., & da Silva, V. A. (2017). O uso abusivo das novas mídias e tecnologias pela sociedade contemporânea. *Revista de Pós-Graduação Multidisciplinar*, 1(2), 231-238. <https://doi.org/10.22287/rpgm.v1i2.590>
- Çağan, Ö., Ünsal, A., & Çelik, N. (2014). Avaliação do nível de dependência de telefones celulares por estudantes universitários e investigação sobre a relação entre o vício e o nível de depressão. *Procedia*, 114(0), 831-839.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.793>
- Chasombat, P. (2015). Facebook effects on interpersonal communication: Study on thai young adult. *Journal of Public and Private Management*, 22(1), 45-70.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/ppmjjournal/article/view/36278>
- Chhabra, A., Pal, R., & Campus, L. (2020). Relationship between nomophobia and personality dimensions among young adults. *Mukt Shabd Journal*, 9(6), 4782-4790. <http://shabdbooks.com/gallery/483-june2020.pdf>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63(0), 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the generic scale of phubbing (GSP) and the generic scale of being phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88(0), 5-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chu, X., Ji, S., Wang, X., Yu, J., Chen, Y., & Lei, L. (2021). Peer phubbing and social networking site addiction: The mediating role of social anxiety and the moderating role of family financial difficulty. *Frontiers in Psychology*, 12(0), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670065>

- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In Richard G. Heimberg, Michael R. Liebowitz, Debra A. Hope & Franklin R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
<https://books.google.es/books?hl=pt-PT&lr=&id=rXrekuSy2bsC&oi=fnd&pg>
- Costa, M. L., Góes, D. S., & Abreu, C. N. (2013). Dependência de celular. In C. N. Abreu, E. Eisenstein & S. G. B. Estefenon (Eds.), *Impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais* (pp. 104-115). Artmed.
<https://vdoc.pub/documents/vivendo-esse-mundo-digital-50o8m8074v60>
- Cunha, M. I. G. D. (2021). *Nomofobia e sentido de coerência: uma problemática emergente em estudantes do ensino superior* (Master's thesis).
<http://repositorio.ipvc.pt/handle/20.500.11960/2715>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “phubbing” among adolescents and youth in india: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35-42.
https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/00332941221084905?casa_token=B6W6ccAAAAA%3ARGb3o47Ah_aXyDCc1WKuJBrcKbwXSbGGcCNH5W9WuLK7SfaJWs9r3a2l-7zEORP4NNe021X5PszEw
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Davidson, C. A., Willner, C. J., van Noordt, S. J., Banz, B. C., Wu, J., Kenney, J. G., Johannesen, J. K., & Crowley, M. J. (2019). One-month stability of cyberball postexclusion ostracism distress in adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(3), 400-408. <https://doi.org/10.1007/s10862-01909723-4>
- Dey, M., Studer, J., Schaub, M. P., Gmel, G., Ebert, D. D., Lee, J. Y. C., & Haug, S. (2019). Problematic smartphone use in young swiss men: Its association with problematic substance use and risk factors derived from the pathway model. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 326-334.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.17>

- Dias, P., Gonçalves, S., Cadime, I., & Chóliz, M. (2019). Adaptação do teste de dependência do telemóvel para adolescentes e jovens portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3), 569-580. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200302>
- dos Santos, V. S., Moreira, M. B., Barbieri, D., & Cavalcanti, P. (2022). Efeitos da emulação da presença de confederados virtuais sobre a conformidade social. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 13(2), 070-084. <https://revistaperspectivas.org/article/view/881>
- Du, W., Xing, K., & Gong, H. (2017). *Proceedings of the Workshop on Smart Internet of Things*. 9(0), 1-6. <https://doi.org/10.1145/3132479.3132484>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89(0), 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- 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>
- Portada (2021). Estatística sobre Portugal e Europa: Assinantes de equipamentos de utilizadores do serviço móvel, quantos telemóveis existem 2021. <https://www.pordata.pt/Portugal/Assinantes+++equipamentos+de+utilizadores+do+serviço+móvel-1180>
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions?. *Journal of Mental Health*, 27(5), 438-441. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564>
- Fernandes, G. C., & Terra, M. B. (2008). Fobia social: Estudo da prevalência em duas escolas em Porto Alegre. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 57(2), 122-126. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852008000200007>
- Fortin, M., Côté, J., & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.
- Fortin, M. (2000). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Lusodidacta.

- Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75, 347-355. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>
- Furmark, T. (2002). Social phobia: Overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), 84-93. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2002.1r103.x>
- Garrido E. C., & Delgado, S., C. (2017). Phubbing conectados a la red y desconectados de la realidad: Un análisis en relación al bienestar psicológico phubbing wing network connected and disconnected from reality an analysis in relation. *Revista de Medios y Educación*, 50(0), 173-185. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- 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>
- Gilbert, M. N. (2020). An uptrend among students: Nomophobia. *Journal of Applied Science And Research*, 8(2), 25-29. <https://www.scientiaresearchlibrary.com/archive/JASR2020-8-2-412-25-29.pdf>
- Gren-Landell, M. (2010). Social anxiety disorder in swedish adolescents. *Linköping University Medical Dissertations*, 1185.
- Gren-Landell, M., Björklind, A., Tillfors, M., Furmark, T., Svedin C. G., & Gerhard, A. (2009). Evaluation of the psychometric properties of a modified version of the social phobia screening questionnaire for use in adolescents. *Biomed Central* 3(1), 36–43. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-3-36>
- Gomes, M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2021). The impact of technology usage on love and intimacy satisfaction among portuguese adults. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(0), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100084>
- Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A. e Meringolo, P. (2019). Um modelo exploratório para avaliar o risco de phubbing dos indivíduos. *Future Internet*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.3390/fi11010021>
- Hackman, A., Surawy, C., & Clark, D. M. (1998). Seeing yourself through others' eyes: A study of spontaneous occurring images in social phobia behavioral and

cognitive Psychotherapy. *Elsevier*, 26(0), 3-12.

<https://doi.org/10.1017/S1352465898000022>

- Hakala, S., Hätönen, H., & Välimäki, M. (2018). Defining the nomophobia concept: Structural equation modeling in a representative sample. *Proceedings of the International Conference on HCI in Business, Government and Organizations*, 158-168.
- https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwinl_WS1sWBAXVcaqQEhfJIBLgQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fpubmed.ncbi.nlm.nih.gov%2F28650222%2F&usg=AOvVaw3hp2XawS2xXtG-VIzNwCjr&opi=89978449
- Hall, J. A., & Baym, N. K. (2012). Calling and texting (too much): Mobile maintenance expectations, (over) dependence, entrapment, and friendship satisfaction. *New Media & Society*, 14(2), 316-331. <https://doi.org/10.1177/1461444811415047>
- Han, J. H., Park, S. J., & Kim, Y. (2022). Phubbing as a millennials' new addiction and relating factors among nursing students. *Psychiatry Investigation*, 19(2), 135. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8898607/>
- Hartmann-Boyce, J., Bianchi, F., Piernas, C., Riches, S. P., Frie, K., Nourse, R., & Jebb, S. A. (2018). Grocery store interventions to change food purchasing behaviors: a systematic review of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 107(6), 1004-1016.
- <https://doi.org/10.1287/1461778811515145>
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). *A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension*. S. G., Hofmann & P. M. Dibartolo (Eds.), *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123750969000158>
- Heimberg, R. G., & Magee, L. (2016). Transtorno de ansiedade social. In D. H. Barlow (Eds.). *Manual clínico dos transtornos psicológicos. Tratamento passo a passo* (pp. 114-154). Artmed Editora.
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Zhen, R., & Jiang, S. (2019). Parents' phubbing and problematic mobile phone use: the roles of the parent-child relationship and children's self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 779-786.
- <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>

- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N. L., Husno, M., & Jahrami, H. (2021). The prevalence of nomophobia by population and by research tool: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Psych*, 3(2), 249-258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Instituto Nacional de Estatística. (2016). Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias 2016. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUE_Sdest_boui=250254698&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Jahrami, H., Abdelaziz, A., Binsanad, L., Alhaj, O. A., Buheji, M., Bragazzi, N. L., Salf, M., Bahammam A. S., & Vitiello, M. V. (2021). The association between symptoms of nomophobia, insomnia, and food addiction among young adults: findings of an exploratory cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 711-722. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020711>
- Kaczmarek, L. D., Behnke, M., & Dżon, M. (2019). The Gengar effect: Excessive pokémon go players report stronger smartphone addiction, phubbing, pain, and vision-related problems. *Taylor & Francis Group*, 0(0), 1-17. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1905878>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1994). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry*. Williams & Wilkins.
- Karadada, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babada, B. (2015). Determinantes do phubbing, que é a soma de muitos vícios virtuais: Um modelo de equação estrutural. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60-74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & 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>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., & Babadağ, B. (2016). The virtual world's current addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 250-269. <https://10.15805/addicta.2016.3.0013>

- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1673485>
- Kateb, S. A. (2017). The prevalence and psychological symptoms of nomophobia among university students. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology*, 3(3), 155-182.
<https://doi.org/10.21608/JRCIET.2017.24454>
- Kessler, R.C., Gruber, M., Hettema, J.M., Hwang, I., Sampson, N., & Yonkers, K.A. (2008). Co-morbid major depression and generalized anxiety disorders in the National Comorbidity Survey follow-up. *Psychological Medicine*, 38(3), 365-374.
<https://doi.org/10.1017/S0033291707002012>
- Khan, S., Atta, M., Malik, N. I., & Makhdoom, I. F. (2021). Prevalence and Relationship of Smartphone Addiction, Nomophobia, and Social Anxiety among College and University Late Adolescents. *Ilkogretim Online*, 20(5), 3588-3595.
<https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.05.394>
- King, A. (2013). Nomophobia: dependency on virtual environments or social phobia? *Computer in Human Behavior*, 29(0), 140-144.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S.; Nardi, A. E.; Cardoso, A. (2014). *Nomofobia: Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? O impacto das novas tecnologias no cotidiano dos indivíduos*. Atheneu.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. [Http://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc](http://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc)
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group.

- Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10(0), 28-35. [Http:// doi.org/10.2174/1745017901410010028](http://doi.org/10.2174/1745017901410010028)
- 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://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212003342>
- Kross, E. (2021). *Chatter: The voice in our head, why it matters, and how to harness it*. Crown.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-327. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kudielka, B. M., & Kirschbaum, C. (2005). Sex differences in HPA axis responses to stress: A review. *Biological Psychology*, 69(1), 113-132. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=4176de077cb55adfcc3942e77bc84fe5611bcdf0>
- Lai, S. A., Pang, K. Y., Siau, C. S., Chan, C. M. H., Tan, Y. K., Ooi, P. B., ... & Ho, M. C. (2022). Social support as a mediator in the relationship between perceived stress and nomophobia: An Investigation among Malaysian university students during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 1-8. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-03256-y>
- Lai, X., Hu, C., Ying, L., Xu, H., Zhao, C., Yang, X., Yu, X., & Zhang, G. (2022). Risk and protective factors associated with smartphone addiction and phubbing behavior among college Students in China. *Psychological Reports*, 4(4), 308-314. <https://doi.org/10.1177/00332941221084905>
- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11), 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00895>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior, and technostress. *Computers in human behavior*, 31(0), 373-383. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047> Levitan, M. N., Chagas, M. H., Crippa, J. A., Manfro, G. G., Hetem, L. A., Andrada, N.

- C., Salum G. A., Isolan L., Ferrari, M. C. F., & Nardi, A. E. (2011). Diretrizes da associação médica brasileira para o tratamento do transtorno de ansiedade social. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 33(0), 292-302. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462011000300014>
- Lin, YH, Chang, LR, Lee, YH, Tseng, HW, Kuo, TB e Chen, SH (2014). Desenvolvimento e validação do inventário de dependência de smartphones (SPA1). *Plos One*, 9(6), 1-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Londoño, N. H., Marín, C. A., Juárez, F., Palacio, J., Muñiz, O., Escobar, B., Herrón, I., Agudelo, D., Lemos, m., Toro, B. E., Ochoa, N. L., Hurtado, M. H., Gómez, H., Uribe, N. F., Rojas, A. L., Pinilla, M. L., Roel, D. V., Villegas, M. J., Arango, A. L., Restrepo, P. A., & López, I. \-5027.2022.v14i1.4505
- Loureiro, D. F., & Galhardo, A. O. (2018). Desenvolvimento da versão portuguesa do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT). *Estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas*. <https://repositorio.ismt.pt/bitstreams/aecf3ca2-4072-4b82-9a4d-83d3448a271a/download>
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging & Mental Health*, 10(6), 574-582. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607860600641200>
- Maziero, M. B., & Oliveira, L. A. D. (2016). Nomofobia: uma revisão bibliográfica. *Unoesc & Ciência-ACBS*, 8(1), 73-80. <https://files.core.ac.uk/pdf/12703/235124308.pdf>
- Meireles, J. R., Couto, L. M. F., & Baptista, M. N. Adicção em redes sociais, sintomatologia depressiva e de ansiedade social na pandemia de COVID-19. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/95632292/25697libre.pdf?1670843790=&response-contentdisposition=inline%3B+filename%3DAdiccao_em_redes_sociais_sintomatologia.pdf&Expires=1695475291&Signature=CCAiPS0PPBgWNaUvkwEHrzHiP2i~Es9ekvgYwFaNVkHRAKWcPjoBdJZlIgAQ2FRWubIIJHYiMsZTOpg6Bqpv7QHtAgVz1xUgQP42no396ybOJFXjgyfimLJKC2Z~CKN6xSL6~wKh6~AAa6al5GKpHWCZJY3~mSgy9TPepRw8e49psRVId5x0pmax3U0eG4BssW3pu~EyfqcZRGuQynKdwkhSZYx3DOv7avdjJYuoig9R7Q~NJgHPrkSKDxJdqq1U

- [83UQmHILH~b-tFUgZSd164~ij16FfzldsYe5rREfSwOlqH6r0v2BVFtybg0XkIGG6LI-7PbNULE8HmxIsk6o1A__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250)
- Meredith, E. D., James A. R., & Brett, C. (2018). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual wellbeing. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(3), 265-275. <https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250>
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, 68(2), 190-207. <https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1299024>
- Nagpal, S. S., & Kaur, R. (2016). Nomophobia: The problem lies at our fingertips. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(12), 1135-1139. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=e6e1e3e2b47c4992-8ae0-183ee06432ba%40redis>
- Nawaz, I., Sultana, I., Amjad, M. J., & Shaheen, A. (2017). Measuring the enormity of nomophobia among youth in Pakistan. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2(3), 149-155. <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0028-0>
- 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://www.researchgate.net/profile/ThseenNazir/publication/333132725_Phubbing_A_Technological_Invasion_Which_Connect_ed_the_World_But_Disconnected_Humans/links/5cdd236a92851c4eaba3b2d4/Phubbing-A-Technological-Invasion-Which-Connected-the-World-But-DisconnectedHumans.pdf
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116(0), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105247>
- Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., del Mar Rueda, M., Jiménez-Torres, M. G., & Oliveira, T. S., da Rocha Neto, M. P., da Silva Barreto, L. K., Brito, L. M. P., & de Sá Pinheiro, L. V. (2020). “Tenho celular, logo existo”: Um estudo da

- nomofobia na formação de futuros gestores. *Revista de Administração Unimep*, 18(1), 91-110.
<http://www.raunimep.com.br/ojs/index.php/rau/article/view/1447/834>
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of nomophobia among university students: A comparative study of pakistani and turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519-1532.
<http://www.raunimep.com.br/ojs/index.php/rau/article/view/1447/834>
- Páez J. A. P., (2016). Nomofobia. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 0(0) 1-22.
<https://www.eumed.net/rev/cccss/2016/03/nomofobia.zip>
- Pallant, J. (2011). SPSS survival manual. *A step by step guide to data analysis using SPSS* (4th Ed.). Allen & Unwin.
- Pereira, A., & Cardoso, F. (2017). Searching for psychological predictors of suicidal ideation in university students. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33, 1-8.
<http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e33420>
- Picon, F., Karam, R., Breda, V., Restano, A., Silveira, A., & Spritzer, D. (2015). Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 17(2), 44-60.
http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367-1372. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>
- Pinchot, J., Poullet, K., & Rota, D. (2011). How mobile technology is changing our culture. *Journal of Information Systems Applied Research*, 4(1), 39.
<https://jisar.org/2011-4/N1/JISARv4n1p39.html>
- Pinto-Gouveia, J. (2000). *Ansiedade social: Da timidez à fobia social*. Quarteto.
<http://193.137.9.148/bitstream/1822.1/173/22/Ansiedade+Social+da+timidez+à+fobia+social.pdf>
- Quispe Flores, M. (2023). Phubbing y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa del distrito de Comas, 2023.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/121048>

- Qutishat, M., Lazarus, E. R., Razmy, A. M., & Packianathan, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a university in oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13(0), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>
- Rabelo, L. M., Alexandre, K. V., & de Moura Rodrigues, G. M. (2020). Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários?. *Revista Liberum Accessum*, 3(1), 1-7. <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/33/34>
- Rainie, L., & Zickuhr, K. (2015). *Americans' views on mobile etiquette*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/08/2015-08-26_mobileetiquette_final.pdf
- Ramos, V. A. B. (2016). A perturbação de ansiedade social o evitamento em situações sociais. *Revista Psicologia*, 0(0), 1-15. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1039.pdf>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Rawlins, W. K. (2009). Openness as problematic in ongoing friendships: Two conversational dilemmas. *Communications Monographs*, 50(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/03637758309390150>
- Resnick, H. S., & Acierno, R. (1997). Prevalence and impact of traumatic events and posttraumatic stress disorder in a community sample of older adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 10(3), 327-344. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735898000105>
- Riivari, J. (2005). Mobile banking: a powerful new marketing and CRM tool for financial services companies all over Europe. *Journal of Financial Services Marketing*, 10(1), 11-20. <https://link.springer.com/article/10.1057/palgrave.fsm.4770170>
- 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(0), 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>

- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses facebook? An investigation into the relationship between the big five, shyness, narcissism, loneliness, and facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Sales, H. F. S., Silva, F. M. D. S. M., & Lima, B. D. J. L. (2018). Adaptação da escala de uso compulsivo de Internet para avaliar dependência de smartphone. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 155-166.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649>
- Sánchez-Martínez, M., & Otero, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la comunidad de madrid. *Atención Primaria*, 42(2), 79-85.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2009.05.004>
- Schneier, F. R., Heckelman, L. R., Garfinkel, R., Campeas, R., Fallon, B. A., Gitow, A., ... & Liebowitz, M. R. (1994). Functional impairment in social phobia. *The Journal of clinical psychiatry*, 55(8), 322-331.
<https://europepmc.org/article/med/8071299>
- Schnyder, N., Panczak, R., Groth, N., & Schultze-Lutter, F. (2017). Association between mental health-related stigma and active help-seeking: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(4), 261-268.
<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/association-between-mental-healthrelated-stigma-and-activehelpseeking-systematic-review-andmetaanalysis/013AE32C41016EA531E6CA2B3F3D58FE>
- Silva, M. D. G., Rodrigues, E. L. F., Silva, G. D. M., Abreu, M. L. O. F., Ribeiro, S., & Bernardino, S. (2018). Dependência tecnológica: a doença da contemporaneidade no contexto familiar. *Psicologia. pt-O Portal dos Psicólogos*, 0(0), 1-27. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1276.pdf>
- Souza, K. N. M., & Cunha, M. R. S. (2018). Nomofobia: o vazio existencial. *Psicologia. pt-O Portal dos Psicólogos*, 0(0), 1-12.
<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>
- Souza Viana, R., & Lourenço, L. M. (2017). Estudo qualitativo sobre a depressão e a ansiedade social na adolescência: Uma revisão bibliográfica. *Psicologia. pt- O Portal dos Psicólogos*. 0(0), 1-16.

- <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1084.pdf>
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, *157*(10), 1606-1613.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.10.1606>
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *31*(3), 255-267. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90024-O](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90024-O)
- Sui, A., & Sui, W. (2021). Not getting the message: Critiquing current conceptualizations of nomophobia. *Technology in Society*, *67*(0), 1-4.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160791X21001949?casa_to ken=oy
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.01.001>
- Sun, J., & Samp, J. A. (2021). 'Phubbing is happening to you': examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, *0*(0), 1-14. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Teixeira, I., da Silva, P. C., de Sousa, S. L., & da Silva, V. C. (2019). Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jovens universitários. *Revista Observatório*, *5*(5), 209-240.
<https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2019v5n5p209>
- Tekkam, S. D., Bala, S., & Pandve, H. (2020). Consequence of phubbing on psychological distress among the youth of Hyderabad. *Medical Journal of Dr. DY Patil Vidyapeeth*, *13*(6), 642. <https://www.mjdrdypv.org/article.asp?issn=2589-8302;year=2020;volume=13;issue=6;spage=642;epage=647;aulast=Tekkam>
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, *11*(1), 1-11.
<http://www.biomedcentral.com/14712458/11/66>
- Thomée, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(12), 1-25.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>

- Tomczyk, L., & Lizde, E. S. (2022). Nomophobia and Phubbing: wellbeing and new media education in the family among adolescents in bosnia and herzegovina. *Children and Youth Services Review*, 137, 106-489.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106489>
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1) 1-22. <https://escholarship.org/uc/item/0pq332g4>
- Turner, S., Beidel, D., & Larkin, K. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 523-527.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.523>
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022-1031
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>
- Umaña, E. A. G. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 35(1), 2007-7890.
<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435/423>
- Uysal, Ş., Özen, H., & Madenoğlu, C. (2016). Social phobia in higher education: The influence of nomophobia on social phobia. *The Global E-learning Journal*, 5(2), 1-8.
https://www.researchgate.net/profile/SenguelUysal/publication/302411001_Social_Phobia_in_Higher_Education_The_Influence_of_Nomophobia_on_Social_Phobia/links/5730603d08aeb1c73d145d73/Social-Phobia-inHigher-Education-The-Influence-of-Nomophobia-on-Social-Phobia.pdf
- Vale, A. C. D. C. (2020). *Ansiedade social e ideação e comportamento suicida em estudantes universitários* (Doctoral dissertation).
<https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/29911>

- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45(0), 411-420.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Venugopal, A., & Fenn, J. (2021). Social anxiety, coping and phubbing among young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3) 2349-3429.
<https://doi.org/10.25215/0903.206>
- Verma, S., Kumar, R., & Yadav, S. K. (2019). The determinants of phubbing behaviour: A millenials perspective. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering (IJITEE)*, 8(125), 806-812.
<https://events.rdias.ac.in/wp-content/uploads/2021/04/The-determinants-ofphubbingbehaviour.pdf>
- 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>
- Wahyuni, S. (2022). Nomophobia (No MOBILE PHOne PhoBIA) Among medical students: A literature review. *International Journal of Engineering, Science and Information Technology*, 2(3), 48-51. <https://doi.org/10.52088/ijesty.v1i4.285>
- 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(0), 12-17.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Wilson, I. (2005). Screening for social anxiety disorder in first year university students. *Australian Family Physician*, 34(11), 983-984.
<https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/INFORMIT.365622829832555>
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases adolescents' mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and Youth Services Review*, 105(0), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104426>

- Yang, S. Y., Lin, C. Y., Huang, Y. C., & Chang, J. H. (2018). Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. *Journal of American College Health, 66*(7), 693-701. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1454930>
- Yasin, R. M., Bashir, S., Abeeel, M. V., & Bartels, J. (2020). Supervisor phubbing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of Business Communication, 2*(0), 1-13. <https://doi.org/10.1177/2329488420907120>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among turkish college students. *Information Development, 32*(5), 1322-1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Zhai, X., Ye, M., Wang, C., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., ... & Fan, X. (2020). Associations among physical activity and smartphone use with perceived stress and sleep quality of Chinese college students. *Mental Health and Physical Activity, 18*, 100-323. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100323>
- Zhang, Y., Ding, Q., & Wang, Z. (2021). Why parental phubbing is at risk for adolescent mobile phone addiction: A serial mediating model. *Children and Youth Services Review, 121*(0), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105873>

Anexos

Anexo A

Pedido para utilização de instrumento



Dori Sousa

13 de maio de 2022, 10:41

Pedido de autorização para a utilização do Questionário de...

[Detalhes](#)

Para: anagalhardo@ismt.pt Cc: e mais 1

Cara Prof. Doutora Ana Galhardo,
sou aluna do 1º ano do 2ºciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga e no âmbito da UC de Metodologias Avançadas de Investigação II, pretendo explorar a relação entre a Nomofobia, Phubbing e Fobia Social em Adultos, sob a orientação da Prof Doutora Berta Rodrigues Maia.

Neste sentido, venho por este meio pedir-lhe autorização para a utilização do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT) que validou em 2020. Caso me autorize a usar o questionário agradeço que me possa facultá-lo juntamente com a grelha de cotação/interpretação.

Muito grata pela atenção,

Dorenilde Tavares de Sousa

Anexo B

Pedido para utilização de instrumento



Dori Sousa

13 de maio de 2022, 14:58

Pedido de autorização para a utilização da Escala de A...

[Detalhes](#)

Para: jpgouveia@interacesso.pt Cc: e mais 1

Caro Professor Doutor José Pinto Gouveia,
sou aluna do 1º ano do 2ºciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga e no âmbito da UC de Metodologias Avançadas de Investigação II, pretendo explorar a relação entre a Nomofobia, Phubbing e Fobia Social em Adultos, sob a orientação da Prof.ª Doutora Berta Rodrigues Maia.


Neste sentido, venho por este meio pedir-lhe autorização para a utilização da Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e Interação Social (EAESDIS) que validou em 1997. Caso me autorize a usar o questionário agradeço que me possa facultá-lo juntamente com a grelha de cotação/interpretação.

Muito grata pela atenção,

Dorenilde Tavares de Sousa

Anexo C

Cronograma da dissertação

 MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE UCI: DISSERTAÇÃO ANO LECTIVO 2022/2023 Cronograma												
da dissertação	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Setembro	Outubro
1ª fase												
Melhoria (sequindo correções/MAI II); Enquadramento teórico Metodologia [normas APA 7ªed]												
Pedido de autorização para o uso das escalas (outros dos validações portuguesas)												
Entrega da versão melhorada a orientadora da FFCS		14										
Entrega do projeto de dissertação nos serviços escolares após aprovação e parecer positivo pela orientadora da FFCS			até ao dia 10									
2ª fase*												
Construção do protocolo de investigação (papel e/ou online)												
Recolha de dados												
Introdução dos dados em SPSS												
Análise estatística dos dados (SPSS)												
Escrita dos Resultados												
Escrita da Discussão dos resultados e conclusões do estudo												
Entrega da dissertação nos serviços escolares com parecer positivo da orientadora FFCS												

* as datas das entregas dos trabalhos parcelares da 2ª fase serão definidas no início de 2023.

Anexo D

Questionário sociodemográfico



Seção 1 de 6

Relação entre Nomofobia, Phubbing e Fobia Social em Jovens e Adultos Portugueses

A presente investigação decorre no âmbito do projeto de dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga, sob a orientação da Professora Doutora Berta Rodrigues Maia. Este projeto tem como objetivo geral explorar a relação entre a Nomofobia, o Phubbing e a Fobia Social em Jovens e Adultos Portugueses, com idades compreendidas entre 18 e 59 anos. Assim, venho por este meio dar a conhecer e convidá-lo(a) a participar neste estudo.

As informações serão recolhidas através de quatro questionários de autopreenchimento: Questionário Sociodemográfico e Académico, Escala da Nomofobia (NMP-Q-PT), Escala do Phubbing (PS-8), Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e Interação Social (EAESDIS).

Consentimento informado

Modalidade de participação:

Se pretender participar neste estudo, serão colocadas algumas questões sobre os temas "Nomofobia", "Phubbing", "Fobia social". A resposta a estas questões terá a duração média de 10-15 minutos.

Condições de participação:

Para participar neste estudo é essencial ter idade entre os 18 e os 59 anos e ter nacionalidade portuguesa.

Vantagens ligadas à participação:

Não existem benefícios relevantes para as pessoas que participem neste estudo.

Potenciais Riscos:

Não são conhecidos quaisquer riscos para as pessoas que participem neste estudo.

Liberdade de participação:

A participação neste estudo é livre e voluntária. Em qualquer momento poderá retirar o seu consentimento, sem que tal facto tenha consequências para si.

Carácter confidencial:

É garantido que qualquer informação obtida durante o estudo será confidencial e anónima. Os resultados poderão ser apresentados outrora para fins de investigação deste estudo, mas não serão tratados de forma individual.

Responsabilidades dos investigadores:

Ao assinar este formulário de consentimentos, não renuncia a nenhum dos seus direitos previstos pela lei. Além disso, não liberta o investigador das responsabilidades legais e profissionais caso ocorra uma situação que cause prejuízo. Esclarece-se ainda que as questões/variáveis recolhidas no questionário são da estrita responsabilidade da aluna, Dorenilde Tavares de Sousa, não vinculando a Universidade Católica Portuguesa.

Questões sobre o estudo: Para qualquer informação que considere pertinente, poderá contactar a investigadora através do email:

Sousaa.dori@gmail.com

Peço-lhe que leia atentamente todas as questões e que responda seguindo as instruções. Não há respostas certas ou erradas, o importante é que responda com sinceridade e conforme cada situação se aplica a si.

Muito obrigada pela sua colaboração!

Consentimento para participação no estudo *

Declaro que aceito participar neste estudo. Fui informado(a) acerca da natureza do estudo, da particip...

Seção 2 de 6

Questionário sociodemográfico e académico



Descrição (opcional)

1. Sexo *

 Feminino Masculino

2. Idade (indique numericamente, por favor) *

Texto de resposta curta

3. Nacionalidade *

Texto de resposta curta

4. Estado civil *

 Solteiro(a) Casado(a) União de facto Divorciado(a) Separado(a) Viúvo(a)

5. Se solteiro(a), divorciado(a), separado(a) ou viúvo(a), encontra-se numa relação afetiva? *

- Sim
- Não

6. Refira quantos anos de escolaridade tem completos *

Texto de resposta curta

7. A que classe social julga pertencer? *

- Classe baixo
- Classe médio baixo
- Classe médio
- Classe média alta
- Classe alta

8. É estudante universitário?*

(No caso de não ser estudante universitário passe para a página seguinte)

- Sim
- Não

8.1 Se sim, qual é o curso/área que frequenta?

Texto de resposta curta

8.2 Se sim, qual é o ano que frequenta?

Texto de resposta curta
