



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

Relação entre adição ao Facebook, padrões de uso das redes  
sociais e a vinculação em adultos emergentes

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

**Carolina Inês Adães de Sá Gomes de  
Oliveira**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

NOVEMBRO 2020



**CATÓLICA**  
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

## Relação entre adição ao Facebook, padrões de uso das redes sociais e a vinculação em adultos emergentes

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

**Carolina Inês Adães de Sá Gomes de  
Oliveira**

Sob a Orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora **Berta Maria  
Marinho Rodrigues Maia**

## **Agradecimentos**

Não poderei concluir este percurso acadêmico sem antes transmitir a minha gratidão e dedicar o mesmo a quem contribuiu para a minha formação.

Primeiramente, agradeço à minha mãe que sempre me apoiou e nunca me deixou vacilar, mesmo nos momentos mais difíceis, ensinando-me o verdadeiro significado de resiliência e perseverança.

Agradeço também ao meu querido pai que sempre lutou para que chegasse onde cheguei e sempre me apoiou com muita paciência. Ao meu irmão por estar sempre lá para mim. Aos meus avós que sempre me apoiaram e motivaram. Um especial agradecimento à minha avó, o exemplo de serenidade, respeito, bondade e amor. À minha tia Rosa pelo seu apoio e carinho incondicional.

Em geral, estou profundamente grata à minha família e amigos por me apoiarem e se mostrarem interessados pelo meu percurso acadêmico, assim como pelo meu bem-estar.

Não poderia deixar de agradecer à Professora Berta Maia por todos os ensinamentos que me proporcionou ao longo dos anos e na elaboração desta dissertação. Confesso que aprendi muito na execução deste trabalho, tanto em termos de investigação em psicologia como no profissionalismo e na partilha de ideias que despoletaram em mim interesse e entusiasmo pela área. Além disso, fico grata pela contribuição que o seu ensino teve em mim, pois permitiu que gradualmente fosse melhorando a minha expressão de ideias e pensamentos.

Para além da Professora Berta Maia, terei de referir a Professora Ângela Azevedo e a Professora Fabrizia Raguso, que apesar de não me terem orientado na dissertação, considero que foram duas figuras importantes no meu percurso acadêmico. E como tal, agradeço a ambas pelo seu profissionalismo e dedicação.

Por fim, dedico a finalização do meu percurso acadêmico, mais especificamente a dissertação, ao meu avô, Joaquim Sá, que faleceu no dia 13 de Novembro de 2020. Uma peça importante na minha vida pessoal e académica. Um exemplo de um verdadeiro Senhor, que até aos finais dos seus dias permaneceu elegante e demonstrou a importância de ser eloquente, algo que anseio um dia vir a ser. Para mim, o meu avô sempre foi a personificação de conhecimento e profissionalismo, e como tal dedico-lhe este trabalho que sempre o entusiasmou. Estou-lhe eternamente grata pela riqueza de pensamentos que me deu e os seus conselhos, para que perdesse a vergonha de falar e a importância de acreditar na tese para que a pudesse defender.

Concluo esta parte a homenagear o meu avô, Joaquim Sá, colocando a questão que o mesmo me colocou para reflexão:

*“Que profissão teria Deus?”*

## **Resumo**

Introdução: Ao longo dos anos tem-se assistido a mudanças profundas no mundo em termos demográficos e no modo como nos relacionamos com os demais. As redes sociais online parecem ser substitutas de necessidades humanas fundamentais, como as necessidades de vinculação. A vinculação encontra-se associada ao uso do Facebook, sendo a ansiosa preditor deste uso. Apesar de o Facebook ser a rede social mais utilizada em Portugal, não há registos de estudos no contexto português. Objetivos: Explorar a relação entre a adição ao Facebook e os tipos de vinculação no geral, com foco também em variáveis sociodemográficas, académicas e de uso da Internet e das redes sociais. Amostra: A amostra foi constituída por 348 sujeitos Portugueses com idades compreendidas entre os 19 e os 29 anos, que preencheram um questionário sociodemográfico, académico, do uso da Internet e do uso do Facebook; a Escala de Adição ao Facebook e o *Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire*. Resultados: Os padrões de vinculação insegura encontram-se correlacionados com as publicações nas redes sociais, contudo não se associaram com a adição ao Facebook. O Facebook é uma rede social omnipresente, mas que apresentou menores níveis de adição, verificando-se o uso de outras redes sociais pelos sujeitos mais jovens. As publicações nas redes não se encontram associadas à vinculação segura. Conclusão: A vinculação é um fator importante para entender o comportamento relativo ao uso de redes sociais.

**Palavras-Chave:** Adição ao Facebook; Redes Sociais; Vinculação em Adultos; Adultos Emergentes; Contexto Português

## **Abstract**

**Introduction:** Over the years there have been profound changes in the world in terms of demographics and the way we relate to others. On-line social network seems to be a substitute for the gratification of very significant human needs, such as the fundamental attachment requirements. The attachment is associated with the use of Facebook, being anxious a predictor of Facebook use. Although Facebook is a most used social network site in Portugal, there are no records of studies with these variables in the Portuguese context. **Objective:** Explore the relationship between a Facebook addiction and attachment styles in general, with focus on sociodemographic, academic, and Internet and social networking issues. **Sample:** The sample was composed by 348 subjects in the Portuguese context between the ages of 19 and 29 years. The instruments use were a socio-demographic, academic, the use of Internet and the use of Facebook questionnaire; the Bergen Facebook Addiction Scale and the Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire. **Results:** Insecure attachment styles are correlated with publications on social networks, however they were not associated with the addition to Facebook. Facebook is an omnipresent social network, but it showed lower scores in addition, noticing the use of other social networks by the younger subjects. Publications on networks are not associated with secure attachment. **Conclusion:** Attachment is an important factor in understanding the on-line behaviors regarding social networks.

**Key-Words:** Facebook Addiction; Social Networks; Adult Attachment; Emergent Adults; Portuguese Context

## Índice

Introdução .....	6
Enquadramento Teórico.....	7
O Uso Problemático da Internet e do Facebook.....	7
Vinculação.....	9
Adição ao Facebook, Padrões de Uso do Facebook e Vinculação .....	10
Metodologia .....	14
Desenho de Estudo.....	15
Procedimentos .....	15
Medidas e Instrumentos .....	16
Análise Estatística.....	17
Amostra.....	18
Discussão dos Resultados.....	31
Limitações e Vantagens .....	36
Conclusão.....	37
Referências Bibliográficas .....	39
Anexos .....	45

## Introdução

Atualmente a Internet faz parte do nosso cotidiano e está presente em todas as esferas da nossa vida, pelo que é algo normativo na sociedade em que vivemos (Bányai et al., 2017) que perante isto sofreu mudanças tecnológicas e demográficas, acabando por revolucionar o mundo e o modo de comunicar. A origem de um novo método de comunicação, através do uso de redes sociais, é cada vez mais comum e pode beneficiar alguns indivíduos (Brevers & Turel, 2019). Contudo, o caráter de recompensas/gratificações destas redes e a variedade de atividades disponíveis nas mesmas pode gerar adição e originar consequências negativas nos indivíduos (Bányai et al., 2017; Coyne, Padilla-Walker, & Howard, 2013; Andreassen, 2015; Veiga et al., 2018; Vries, & Kühne, 2015).

O Facebook é uma dessas redes sociais e é a mais utilizada em Portugal e no mundo (INE, 2018; Vaterlaus, Barnett, Roche, & Young, 2016). As facilidades que a Internet fornece, devido à comunicação e partilha de conteúdos e informação instantânea, atraem os utilizadores e contribuem para uma possível adição (Lira et al., 2017; Oldmeadow, Quinn, & Kowert, 2013). Estas características juntamente com a multiplicidade de atividades que o Facebook proporciona, servindo diversos propósitos para os utilizadores, são as que distinguem esta rede social das demais (Griffiths, 2013), sendo essas as razões pelas quais escolhemos esta temática.

Segundo estudos, o Facebook é caracterizado como uma plataforma viciante que contém gratificações imediatas que acaba por ter repercussões nas relações sociais na vida real (Andreassen, 2015; Coyne et al., 2013; Veiga et al., 2018; Vries, & Kühne, 2015). Estudos afirmam que esta rede social se manifesta como um refúgio para indivíduos com vinculação insegura e que o modo como o indivíduo experiencia o Facebook está relacionado com o tipo de vinculação associado (Oldmeadow et al., 2013; Hart, Nailling, Bizer, & Collins, 2015; Flynn, Noone e Sarma, 2018).

Segundo a Teoria da Vinculação, o ser humano tem tendência a desenvolver relações de vinculação que se definem como uma função biológica da sobrevivência humana e um componente básico da natureza humana (Mikulincer & Shaver, 2007). Contudo, hoje em dia, o modo como nos entregamos às novas tecnologias, estendendo a nossa intelectualidade, corpo e vida para estas, tem consequências na forma como nos relacionamos no mundo e com os outros (Lira, Pereira, & Fell, 2017; Coyne et al., 2013). Esta perceção já se verifica na literatura, onde se reconhece o aparecimento de novos desafios na etapa de desenvolvimento dos adultos emergentes como Geração M dado que estes se encontram estritamente ligados ao uso dos *media* (Arnett, 2000; Coyne et al., 2013).

Com o que foi referido anteriormente, este estudo pretende explorar a relação entre a adição ao Facebook e os tipos de vinculação em adultos emergentes. É um estudo inovador, uma vez que não há registo de um estudo com estas variáveis no contexto português.

## **Enquadramento Teórico**

### **O Uso Problemático da Internet e do Facebook**

Investigações em torno das qualidades aditivas dos *media* datam desde os inícios dos anos 40 com Preston, o primeiro investigador a desenvolver um trabalho neste âmbito, sobre o vício ostensivo que as crianças poderiam vir a desenvolver devido a programas de rádio e de televisão (Tokunaga, 2014a). Ao longo das últimas décadas os *media* têm vindo a dominar o mundo, devido ao seu rápido desenvolvimento tecnológico durante o período de vida dos adultos emergentes atuais (Coyne et al., 2013). Atualmente, a geração de adultos emergentes encontra-se inundada pelos *media*, enfatizando-se o tempo despendido com os mesmos em qualquer momento do dia, priorizando esta atividade em prol de outras, pelo que é apelidada de Geração *M[edia]* (Coyne et al., 2013). Trata-se de uma denominação abrangente que integra os adultos emergentes atuais, que se identificam como os sujeitos da Geração Y, nascidos entre a década 80 a 2000, e alguns da Geração Z, nascidos após 2000.

Desta evolução tecnológica surgiu a Internet, um avanço tecnológico para a civilização no século XX e que desde então tem tido um grande impacto na sociedade, estando omnipresente em todas as esferas das nossas vidas (Błachnio & Przepiorka, 2016). Este desenvolvimento tecnológico mudou drasticamente a forma como hoje se comunica e se relaciona (Coyne et al., 2013). A Internet disponibiliza facilidades que fazem com que o utilizador se torne cada vez mais dependente dos seus recursos, através dos aplicativos que ajudam a gerir as relações sociais, que fornecem uma comunicação em tempo real, acesso instantâneo a informações, entre outras (Lira et al., 2017). Esta dependência tem vindo a suscitar interesse pela investigação das dependências comportamentais, uma vez que se verifica o surgimento de patologias sociais no ciberespaço (Griffiths, 2000; Hanprathet, Manwong, Khumsri, Yingyeun, & Phanasathit, 2015). O termo dependência foi muito discutido. Os investigadores defendiam que para haver dependência seria necessário haver um intoxicante, contudo, atualmente, este termo já inclui uma variedade de comportamentos sem a necessidade de químicos (Young, 2004). Posto isto, a única dependência comportamental reconhecida pela *American Psychiatric Association* é o *gambling*, mas a Perturbação do uso da Internet foi sugerida para consideração no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), no entanto apenas uma perturbação relacionada com a Internet foi considerada e inserida no

mesmo, a Perturbação de jogos on-line (APA, 2014). Tal facto acontece porque o diagnóstico de perturbações relacionadas com a Internet carece de consistência nos estudos empíricos e na definição dos constructos teóricos (Bányai et al., 2017).

Nos anos 40, emergiram debates sobre as qualidades dependentes do uso dos *media* e como tal uma diversidade de modelos teóricos foram apresentados para explicar o desenvolvimento das problemáticas da sua utilização (Tokunaga, 2014a; Turel & Serenko, 2012). Tokunaga (2014b), no seu artigo de revisão, evidenciou quais as principais perspetivas no uso mal-adaptativo da Internet: a perspetiva da dependência, a perspetiva cognitivo-comportamental, e a perspetiva cognitivo-social. Como referido anteriormente, o constructo teórico não é consensual, sendo que nestas três perspetivas, apesar de todas abordarem o mesmo fenómeno, cada uma refere-se ao mesmo, respetivamente, como a adição à Internet, PIU [*Pathological Internet Use*], e DSR [*Deficient Self Regulation*] (Tokunaga, 2014b).

Focar-nos-emos na perspetiva da dependência, cuja adição à Internet é caracterizada como uma patologia semelhante à dependência de substâncias ou a uma perturbação de controlo de impulsos (Tokunaga, 2014b). Esta é entendida como uma dependência comportamental que, sintomatologicamente, não diverge muito das químicas, apresentando sintomas em comum: a saliência, tolerância, mudanças de humor, conflito, sintomas de abstinência, problemas e recaída (Andreassen, 2015). Este tipo de dependências comportamentais que aqui se apresentam denominam-se de dependências tecnológicas que por definição envolvem a interação homem-máquina, e podem ser passivas (televisão) ou ativas (jogos de computadores) e que normalmente contêm características indutoras e recompensantes, como referidas anteriormente, que podem contribuir para a promoção da dependência (Griffiths, 2000). No entanto, a adição à Internet diverge bastante das dependências químicas, uma vez que esta implica benefícios diretos e integra um papel omnipresente nas nossas vidas, além de não ter um intoxicante (Young, 2004).

A evolução da tecnologia impulsiona um aumento do uso das redes sociais on-line, dado que os utilizadores têm agora uma maior possibilidade de aceder às redes sociais a qualquer momento, através de diferentes plataformas, para diferentes atividades como interagir com amigos da vida real, conhecer novas pessoas, partilhar conteúdos, entre outros (Bányai et al., 2017). Estas atividades atraem os indivíduos a frequentarem estes sites, pois permitem a interação e a partilha entre estes sem ser cara-a-cara (Coyne et al., 2013). Os utilizadores procuram *feedback*, e têm-no de imensas pessoas instantaneamente, o que leva a crer que as redes sociais on-line estão projetadas para deixar as pessoas viciadas (Andreassen, 2015). O interesse por estas tem vindo a aumentar significativamente nos últimos anos, especialmente

junto dos jovens (Vaterlaus et al., 2016; Coyne et al., 2013; Andreassen, 2015). Em Portugal, este aumento exponencial do uso das redes sociais on-line é evidente; em 2014 o número de utilizadores que utilizavam a Internet para usufruir das redes sociais on-line era de 72.4%, em 2018 foi de 79.3% (INE, 2018). Andraessen e colaboradores (2012) construíram um instrumento baseado na perspetiva da dependência que aborda a adição ao Facebook, salientando os sintomas referidos anteriormente associados à adição. Veiga e colaboradores (2018) adaptaram o mesmo para a população portuguesa, aferindo a popularidade que esta rede tem no contexto português.

### **Vinculação**

A vinculação é um conceito amplamente investigado e deu origem à Teoria de Bowlby (Mikulincer & Shaver, 2007). Esta teoria caracteriza-se no sistema intrínseco do indivíduo pela busca de proteção (Fonagy, 2018). A mesma teve o seu início através dos modelos internos dinâmicos referidos por Bowlby, que se dividem em dois, um direcionado para o *self* e outro direcionado para a interpretação do meio ambiente (Figueiredo, Gatinho, Torres, Pinto, Santos, & Veríssimo, 2015). Estes modelos são desenvolvidos nos primeiros anos de vida através do sentimento que a criança constrói sobre si mesmo consoante a relação com os outros, modelo interno *self*; e a interpretação do meio ambiente que traduz as expectativas relativamente a outros, modelo interno das relações (Figueiredo et al., 2015). Seguido desta lógica, Ainsworth contribuiu com os seus estudos originando as classificações de padrões de vinculação da criança com a mãe, podendo ser insegura ambivalente/ansiosa, insegura evitante, e segura (Bretherton, 1992). Uma vinculação segura caracteriza-se por uma interação confortável e protetora pela figura de vinculação em situações antagónicas que devido ao apoio e disponibilidade desta figura, permitiu a otimização do comportamento de exploração da criança (Fonagy, 2018). Os padrões inseguros (evitante e ambivalência/ansiosa) devem-se da interação em que os comportamentos da figura da vinculação foram de rejeição ou de inconsistência, finalizando no comprometimento do sistema de exploração da criança, desenvolvendo ansiedade (Fonagy, 2018; Hazan & Shaver, 1987). Indivíduos com níveis altos de vinculação ansiosa supõem e temem a rejeição dos outros, tornando-os sensíveis a críticas e a conflitos, pelo que são muito auto-conscientes e envolvem-se em comportamentos destinados a reforçar relacionamentos e a procurar a confirmação de outros (Oldmeadow et al., 2013). Indivíduos com níveis altos de vinculação evitante tendem a evitar o desenvolvimento de relacionamentos íntimos e são mais propensos a serem socialmente isolados, o que se verifica nas redes sociais (Monacis, Palo, Griffiths & Sinatra, 2017b; Oldmeadow).

A vinculação é caracterizada por ser persistente e não transitória; envolver uma figura específica e que reflita uma atração que o indivíduo tem pelo outro que seja emocionalmente significativa; que haja um desejo de manter proximidade independentemente dos fatores; a existência de perturbação face à separação e a constante procura de segurança e conforto para com a pessoa em questão (Terreno & Matos, 2017).

Em meados dos anos 80, Shaver abriu as portas para a transposição da Teoria da vinculação para outros conceitos, o que contribuiu para que Hazan a transpusesse para um quadro conceptual para estudar o amor romântico, como chamaram na época (Mikulincer & Shaver, 2003). Esse artigo demonstrou que na infância os cuidadores são os mais prováveis de serem uma figura vinculativa, mas que em adultos e jovens estas figuras também se projetam noutros (Mikulincer & Goodman, 2006). Verificou-se uma evolução da Teoria da Vinculação que a posiciona em outras esferas da vida. Hazan e Shaver (1987) consoante esta evolução teórica criaram uma medida de autorrelato do estilo de vinculação. Na década de 90 surgem os primeiros estudos a utilizarem este instrumento que transpunha a noção do vínculo estabelecido na infância para os estabelecidos em relacionamentos amorosos, através dos três estilos de vinculação (Mikulincer & Shaver, 2003). Os trabalhos dos autores deste instrumento abriram as portas a novos estudos sobre a vinculação, mais concretamente, a vinculação em adultos (Natividade & Shiramizu, 2015).

A teoria da vinculação foi desenvolvida para explicar a vinculação das crianças com os cuidadores primários, mas foi adaptada, com sucesso, para explicar as relações adultas em geral e de parceiros românticos, em particular (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007). Os padrões de pensamento, sentimento e comportamentos que caracterizam os padrões inseguros, sugerem que as interações sociais on-line podem ser particularmente atraentes a estes (Oldmeadow et al., 2013). A vinculação ansiosa aparenta ser a que mais se destaca quanto ao uso e adição destas redes sociais, nomeadamente o Facebook (Monacis et al., 2017b).

### **Adição ao Facebook, Padrões de Uso do Facebook e Vinculação**

O Facebook é a rede social mais popular e mais usada apesar do ganho contínuo de popularidade por outras redes sociais (Vaterlaus et al., 2016). Um estudo da Marktest (2017) em Portugal continental com sujeitos de idades compreendidas entre 15 e 64 anos verificou que o Facebook tem o maior número de utilizadores de redes sociais apresentando 95.5%, seguido pelo Instagram com 50.2%. Este estudo também verificou que o Instagram foi a rede social que mais progrediu em relação ao ano anterior, chegando a ter 80% de utilizadores nas idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos (Marktest, 2017). O mesmo estudo realizado em 2019 apresentou características semelhantes, apesar de o Facebook ainda dominar, esta rede social

diminuiu 0.2% enquanto outras redes sociais aumentaram, como o Instagram que aumentou 17.1% e o Whatsapp que aumentou 26.1% (Marktest, 2019). Em março de 2020 a estatística mostra que, em Portugal, existe cerca de 7 milhões de utilizadores do Facebook, onde 51.6% são do sexo feminino (Johnson, 2020). Estes dados referem-se a sujeitos com idades superiores a 13 anos e revelam que a população mais jovem representa um menor número de utilizadores, sendo que os utilizadores com maior prevalência têm idades compreendidas entre os 25 e os 34 anos, 22.9% (Johnson, 2020).

Um estudo de Kim e Kim (2018) analisou quais os fatores particulares das gratificações dos utilizadores e quais os atributos tecnológicos de cada rede social que fomentavam o seu uso, fazendo uma comparação entre o Instagram e o Facebook. Os resultados deste estudo demonstraram que os sujeitos que obtêm maior gratificação por serem entretidos e com a necessidade de serem reconhecidos aumentam o uso do Facebook, enquanto os sujeitos que se identificam mais com o *browsing* e o explorar indicam utilizar mais o Instagram, fazendo referência ao seu aspeto mais social e aberto. Tal vai ao encontro do estudo de Veiga e colaboradores (2018) que também verificaram que o entretenimento é uma das razões que mais prevalece na escolha do Facebook, assim como a comunicação e informação. Kim e Kim (2018) concluíram que o Facebook representa uma interação social média enquanto o Instagram parece estar otimizado para a representação pessoal de cada indivíduo, onde este se expõe mais. Apesar das gratificações que advém do uso destas redes, como a partilha rápida de informações que pode ajudar academicamente, tal também tem suscitado preocupação sobre as possíveis repercussões negativas nas relações existentes na vida real, social, e no rendimento académico, entre outros (Andreassen, 2015; Coyne et al., 2013; Veiga et al., 2018; Vries, & Kühne, 2015).

Vários estudos associam o uso excessivo da Internet e a adição ao Facebook com depressão, baixa auto-estima, fracas habilidades sociais, stress (Altuwairiqi, Kostoulas, Powell, & Ali, 2019; Peterson, Giguere, & Sherman, 2017; Satıcı & Uysal, 2015; Lin, Ko, & Wu, 2011, Hanprathet, et al., 2015). Enquanto um outro estudo com estudantes universitários em Portugal demonstrou que a maioria destes expressavam que o conteúdo das redes sociais afetava o seu estado emocional de uma forma positiva, apesar de quase metade dos sujeitos reportar que interfere no seu rendimento académico (Maia, Marques, Pereira & Macedo, 2020). Busalim, Masrom e Zakaria (2019) constataram que a adição ao Facebook tem um impacto negativo no desempenho académico. Este estudo analisou as diferenças da auto-estima e desempenho académico em estudantes universitários da Malásia com e sem a adição ao Facebook, através do *Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS). Os autores do estudo também concluíram que a baixa auto-estima aparenta ser um preditor da adição ao Facebook (Busalim et al., 2019).

Quanto à adição ao Facebook, o tempo diário despendido nesta rede social também parece ter repercussões na sua adição. Tal verificou-se num estudo que analisou o uso do Facebook e o bem-estar, que atendeu à adição ao Facebook através do BFAS, e concluiu que o menor uso diário de Facebook diminui a adição ao Facebook (Brailovskaia, Ströse, Schillack, & Margraf, 2020). Brailovskaia e colaboradores (2020) também constataram que quanto menor o uso diário de Facebook, mais saudável era o estilo de vida dos sujeitos com um aumento da prática de exercício físico e a diminuição de sintomas depressivos e do consumo de tabaco. Por fim, verificaram um aumento do nível de satisfação dos sujeitos ao diminuir o tempo despendido diariamente no Facebook (Brailovskaia et al., 2020).

Oldmeadow, Quinn e Kowert (2013) constataram que os estilos de vinculação estão associados com o uso do Facebook, relatando a vinculação ansiosa como um preditor do uso do Facebook, esse trabalho concluiu que o modo como o indivíduo experiencia o Facebook está relacionado com o tipo de vinculação associado. Desse estudo depreendeu-se que indivíduos com vinculação evitante não utilizam muito o Facebook (Oldmeadow et al., 2013), apesar de o estudo não avaliar a adição ao Facebook, ele acaba por nos fornecer dados interessantes em relação a uma possível relação entre sujeitos com vinculação ansiosa e a adição ao Facebook devido aos comportamentos relatados de cada estilo de vinculação quanto ao uso da rede social. O mesmo se constata nos estudos de Monacis, Palo, Griffiths e Sinatra (2017a, 2017b) em estudantes universitários italianos. Os mesmos relatam que os indivíduos com vinculação evitante revelam menor interesse no uso de redes sociais (Monacis et al., 2017<sup>a</sup>; Monacis et al., 2017b). Além disso, Monacis e colaboradores (2017a) concluíram que a vinculação segura prediz negativamente os três tipos de adição estudados, já a vinculação ansiosa prediz positivamente esses mesmos.

Eroglu (2015) também evidenciou a relação entre estilos de vinculação e a adição online, mais concretamente a adição ao Facebook. Esta investigação concluiu que a vinculação segura se assume como um preditor forte para a não adição ao Facebook, e denotou que aquando ao aumento do nível de vinculação ansiosa nos indivíduos, a sua dependência ao Facebook também aumentava (Eroglu, 2015). Esse fenómeno é explicado, por Hart e colaboradores (2015), que justificam que os sujeitos com vinculação ansiosa preocupam-se com o *feedback* social e utilizam o Facebook em busca de um *feedback* positivo. Por outro lado, os indivíduos que apresentam uma vinculação evitante, apresentam uma menor procura por *feedback* e atividade no Facebook (Hart et al., 2015). Peterson, Giguere e Sherman (2017) investigaram o uso do Facebook e os conflitos interpessoais em indivíduos com vinculação evitante, e concluíram que o aumento do uso do Facebook não preenche as necessidades de pertença e

ameaça as mesmas. Adicionalmente, verificaram que indivíduos com pontuações mais baixas na vinculação evitante utilizam menos o Facebook (Peterson, Giguere, & Sherman, 2017). Estes estudos são congruentes com a investigação de Flynn, Noone e Sarma, (2018) que concluíram que indivíduos com níveis elevados de vinculação insegura utilizam o Facebook como substituto para a gratificação de necessidades humanas muito significativas, as necessidades fundamentais de vinculação.

Um estudo recente fez alusão para o uso do Facebook e os respetivos *likes*. Trata-se de um estudo francês com o objetivo de compreender a interação entre os tipos de vinculação e os comportamentos de procura de *likes* (Vaillancourt-Morel, Daspe, Lussier, & Giroux-Benoît, 2019). Os autores do estudo concluíram que a vinculação evitante está negativamente associada a comportamentos de busca por *likes*, enquanto a vinculação ansiosa já dispõe alguma significância positiva neste parâmetro, associando estes comportamentos a indivíduos cuja vinculação é ansiosa. Este estudo é congruente com os estudos anteriormente descritos que associam a vinculação ansiosa a uma maior necessidade e busca pela atenção, enquanto a vinculação evitante rejeita exatamente o mesmo, procurando evitar a interação e a possibilidade de ser julgado (Oldmeadow et al., 2013; Monacis et al., 2017a; Hart et al., 2015).

Com isto, existem algumas evidências de que a adição a redes sociais tem mais prevalência em certos grupos. Um estudo sobre os preditores do uso privado de redes sociais on-line no trabalho, mostrou que tal uso tem uma relação estatisticamente significativa com o sexo masculino e o estar solteiro, contudo este estudo não avaliou a adição (Andreassen, Torsheim, & Pallesen, 2014). No entanto, o estudo de Monacis e colaboradores (2017a) não encontrou associações significativas com o sexo masculino e a adição a redes sociais, enquanto num outro estudo, concebido por estes, evidenciou haver maior adição a redes sociais no sexo feminino (Monacis et al., 2017b). Jafarkarimi, Sim, Saadatdoost e Hee (2016) através de um estudo realizado em estudantes universitários na Malásia, cuja média de idades é de 24 anos, também não constatarem diferenças significativas no sexo dos sujeitos, assim como na idade e no número de anos de uso do Facebook. A única diferença significativa foi no número de horas despendida na rede social, que prediz a adição ao Facebook com um maior número de horas, esta adição foi avaliada através da escala BFAS (Jafarkarimi et al., 2016). Lin, Ko e Wu (2011) analisaram a prevalência e fatores de risco associados à adição à Internet numa amostra representativa de estudantes universitários em Taiwan e constatarem, também, que os padrões de vinculação insegura; menor rendimento académico; sintomas depressivos e ser do sexo masculino estão associados à adição à Internet.

Assim, pretendemos e consideramos pertinente explorar a relação entre a adição ao Facebook, os padrões de uso do Facebook e a vinculação em adultos emergentes no contexto português, uma vez que pelo conhecimento que temos, não há registo de estudos com estas variáveis no contexto português.

## **Metodologia**

### **Objetivo Geral**

O presente estudo tem como objetivo geral explorar a relação entre a adição ao Facebook, os padrões de uso do Facebook e a vinculação em adultos emergentes.

### **Objetivos Específicos**

Como objetivos específicos pretende-se: analisar se há diferenças na adição ao Facebook, o tipo de vinculação e a partilha de conteúdos em função do sexo, do rendimento académico dos estudantes, do nível de escolaridade e o estado civil; explorar a adição ao Facebook, a vinculação e a partilha de conteúdos nas publicações nas redes sociais; explorar o tipo de vinculação e a adição ao Facebook com o número de amigos virtuais e a idade em que ingressou na Internet e no Facebook, e o tempo despendido nas mesmas; analisar o tipo de vinculação e a adição ao Facebook com a partilha de conteúdos.

### **Hipóteses**

H1: Esperamos que a vinculação ansiosa apresente uma correlação positiva com a adição ao Facebook;

H2: Esperamos que a vinculação segura seja um correlato negativo de adição ao Facebook;

H3: Esperamos que a uma maior adição ao Facebook se associe a um maior o nível de vinculação ansiosa;

H4: Esperamos que os padrões de vinculação insegura sejam um correlato positivo de adição ao Facebook;

H5: Esperamos que a adição ao Facebook esteja associada a um rendimento académico baixo;

H6: Esperamos que o menor interesse pelo uso de redes sociais esteja associado à vinculação evitante;

H7: Esperamos pontuações mais elevadas na adição ao Facebook no sexo masculino;

H8: Esperamos que um menor tempo diário despendido no Facebook não esteja associado a uma adição ao Facebook;

H9: Esperamos que o objetivo principal do uso do Facebook seja o entretenimento.

## **Desenho de Estudo**

Este estudo apresenta um desenho descritivo-correlacional. O desenho descritivo-correlacional tem como objetivo explorar relações entre variáveis e descrevê-las (Fortin, Côté, & Filion, 2009). Este tipo de desenho é o que melhor se adequa porque permite circunscrever o fenómeno estudado através do estabelecimento de relações entre as variáveis e formular hipóteses para estudos posteriores (Fortin et al., 2009).

## **Procedimentos**

O protocolo foi construído em cooperação com uma colega para simplificar o processo de recolha de dados que, ainda com objetivos distintos, inseria-se na mesma linha de investigação. Este protocolo informava os participantes sobre o objetivo da investigação, solicitando a sua participação voluntária. Continha um consentimento informado e enfatizava a confidencialidade, o sigilo dos dados, a não existência de respostas certas ou erradas e a importância da veracidade e sinceridade nas respostas para obter resultados válidos para o estudo. O protocolo englobava um questionário sociodemográfico, académico e de uso da Internet e das redes sociais; e as escalas integrantes das respetivas investigações, a Escala de Adição ao Facebook (BFAS), Questionário de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ECR-RS) e *Appearance Schemas Inventory – Revised* (ASI-R).

Utilizou-se o método de amostragem não probabilística porque é uma amostra que corre o risco de não ser representativa e, por tal, menos fiável (Fortin et al., 2009). É uma amostragem por redes, já que o estudo foi divulgado via on-line com pedido de os participantes iniciais divulgarem o mesmo para outros possíveis participantes. Este tipo de amostragem foi a mais adequada devido às circunstâncias de pandemia que o país atravessava no momento da recolha de dados. Esta amostragem consiste em pedir a indivíduos inicialmente recrutados que divulguem o estudo com outros possíveis participantes que pareçam apropriados para o estudo em questão (Fortin et al., 2009).

O protocolo foi divulgado nas redes sociais em grupos privados e não privados, alcançando jovens que mais se assemelhavam ao grupo pretendido. Recorremos, também ao pedido de divulgação via e-mail para as universidades no território português, no continente e ilhas. Ao todo foram contactadas 25 Universidades, das quais apenas duas responderam. Através destes métodos foi possível obter um total de 441 sujeitos, dos quais 348 se inseriam na amostra pretendida. Este estudo aponta para a análise da população de adultos emergentes, como definido por Arnett (2000). Sendo que os critérios de inclusão assentam nas idades compreendidas entre os 19 e 29 anos, e em indivíduos com nacionalidade portuguesa.

## Medidas e Instrumentos

- Questionário sociodemográfico, acadêmico, de uso da Internet e do Facebook

Com o propósito de descrever a amostra foi utilizado um questionário sociodemográfico, acadêmico e de uso da Internet. Este questionário integrou questões relativas à idade, ao sexo, ao estado civil, curso, ano de escolaridade, mudança de residência sem as figuras educativas, rendimento acadêmico e estado trabalhador-estudante. No âmbito do uso da Internet, explorou-se o ingresso no uso da Internet, o tempo médio despendido na mesma durante a semana e fim-de-semana, assim como em que atividade despende mais tempo na Internet (semana e fim-de-semana separadamente) e a rede social na qual despende mais tempo. Relativamente ao uso do Facebook foram abordadas questões sobre o tempo médio diário despendido nesta rede, o conteúdo partilhado, as atividades desenvolvidas, o objetivo principal do uso desta rede, o ingresso na mesma e o número médio de amigos virtuais nesta rede social. Além disto, foram elaboradas algumas questões em cooperação com o grupo desta linha de investigação que analisam alguns comportamentos que induzem a procura do “gosto” (questão exemplo: Escolhe uma hora específica para fazer uma publicação porque acha que naquela hora terá mais gostos ou comentários?).

- Escala de Adição ao Facebook

A Escala de Adição ao Facebook (BFAS) de Andreassen e Griffiths em 2016 validada por Veiga et al. em 2019, é um instrumento de auto-avaliação para analisar a dependência ao Facebook num período dos últimos 12 meses em indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e 29 anos. Esta escala consiste em seis itens baseados nas seis características de dependência: a saliência, tolerância, mudanças de humor, conflito, sintomas de abstinência e recaída (item exemplo: Passaste demasiado tempo a pensar sobre o Facebook ou planeaste usá-lo?). As respostas são dadas através de uma escala de Likert de cinco pontos “Muito Raramente”, “Raramente”, “Às vezes”, “Frequentemente” e “Muito Frequentemente”, consoante o indivíduo concorda com a afirmação. Com pontuações de 6 a 30, sendo que a pontuações mais elevadas correspondem uma maior adição ao Facebook, pelo que a pontuação de 3 ou mais em 4 questões, é indicador de presença de adição. Todos os itens apresentam pesos fatoriais estandardizados iguais ou superiores a 0.5, revelando que todos os fatores apresentam validade fatorial. Quanto à avaliação da consistência interna constatou-se um valor relativamente alto ( $\alpha = .87$ ). Este instrumento apresenta uma boa consistência interna, sensibilidade e uma boa fidelidade teste-reteste (Veiga et al., 2019).

No estudo presente, o alfa de Cronbach da amostra apresentou valores altos ( $\alpha = .88$ ) e nas correlações entre itens ( $M = .55$ ).

- Questionário de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais

O Questionário de Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ECR-RS) de Fraley et al. (2011) validado por Moreira, Martins, Gouveia e Canavarro em 2015, é um instrumento de autorrelato designado para medir a vinculação evitante (itens de 1 a 6) e a vinculação ansiosa (itens de 7 a 9) de relações próximas nos adultos. Com os primeiros quatro itens a serem itens revertidos. Esta escala permite avaliar a vinculação geral e a vinculação em relação à figura materna, paterna, melhor amigo(a) e companheiro(a). No presente estudo focámo-nos apenas na vinculação geral. As respostas provêm de uma escala de Likert de 7 pontos “Discordo Totalmente”, “Discordo”, “Discordo Moderadamente”, “Não Concordo Nem Discordo”, “Concordo Moderadamente”, “Concordo” e “Concordo Totalmente” (item exemplo: Ajuda-me poder contar com as pessoas em situações de necessidade). A pontuação consiste na média dos itens, com pontuações de 1 a 7, com a pontuações mais altas a indicarem maior vinculação evitante ou ansiosa, dependendo do cálculo da escala a que se reporta. A ECR-RS apresenta boas propriedades psicométricas com um alfa de Cronbach a variar entre ( $\alpha = .72$ ) e ( $\alpha = .91$ ), verifica-se uma consistência interna adequada.

No estudo presente, o alfa de Cronbach nos diferentes grupos da amostra variou entre ( $\alpha = .89$ ) na escala vinculação ansiosa, ( $\alpha = .59$ ) na escala vinculação evitante, e ( $\alpha = .56$ ) no total da ECR-RS. Considerando que este instrumento tem um número de itens inferior a dez, foram verificadas as correlações entre itens para a escala de vinculação ansiosa ( $M = .73$ ), escala de vinculação evitante ( $M = .20$ ) e o total da ECR-RS ( $M = .12$ ).

### **Análise Estatística**

Para analisar os dados utilizou-se o SPSS – *Statistical Package for Social Sciences*. Recorreu-se à análise da consistência interna dos instrumentos utilizados, utilizando como critério, valores do alfa de Cronbach nas escalas superiores a .7 (DeVellis, 2003, cit in Pallant, 2011). Uma vez que os questionários contêm um número total inferior a 10 itens, também se considerou as correlações entre itens, com valores entre .2 e .4 definidos como bons (Briggs & Cheek, 1986, cit por Pallant, 2011). Após o teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov's, de acordo com os resultados obtidos utilizaram-se testes paramétricos para quando a normalidade da amostra estivesse presente, e testes não paramétricos para quando a normalidade da amostra não se cumpria. Com isto, realizou-se testes de correlações, através do Coeficiente de Correlação de Spearman e o Qui-quadrado. Os critérios utilizados para ler a magnitude das correlações foram os de Bryman e Cramer (2003): menor que .20 muito baixa; entre .20 e .40 é baixa; entre .40 e .70 é moderada; entre .70 e .90 é alta; e superior a .90 é muito alta. Realizaram-se testes de diferenças, como o teste de U de Mann-Whitney e o Kruskal-

Wallis, e sempre que significativo o tamanho de efeito foi calculado através do *d* de Cohen (1988, cit por Pallant, 2007).

### Amostra

A amostra é constituída por 348 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e 29 anos ( $M = 21.92$ ,  $DP = 2.36$ ). Apresenta uma maior prevalência do sexo feminino ( $n = 183$ , 52.6%) e, quanto ao estado civil estão maioritariamente divididos entre solteiro mas numa relação de namoro ( $n = 160$ , 46%) e em solteiro mas sem relação de namoro ( $n = 181$ , 52%). O número de anos de escolaridade é em média 14 anos ( $M = 14.44$ ,  $DP = 1.89$ ). A maioria dos sujeitos são estudantes universitários ( $n = 311$ , 89.4%), e, destes, a maioria não possuem o estatuto trabalhador-estudante ( $n = 243$ , 69.8%). Os estudantes estão maioritariamente a frequentar a licenciatura ( $n = 201$ , 64.4%) e dividem-se por vários cursos. Ainda nos estudantes universitários, a maioria reporta que a vinda para a universidade não implicou a mudança da área de residência/saída de casa dos pais ( $n = 162$ , 51.9%) e caracterizam o seu rendimento académico maioritariamente como bom – 14 valores a 15 valores ( $n = 128$ , 36.8%) e suficiente – 10 valores a 13 valores ( $n = 122$ , 35.1%).

Tabela 1.

#### Descrição da amostra

Variável	Grupo	<i>n</i>	%
Ano de	Licenciatura	201	64.4
Escolaridade	Mestrado	61	17.5
	Mestrado Integrado	50	14.4

### Resultados

Como se verifica nas Tabelas 2 e 3, através de uma descritiva foi possível verificar a pontuação média obtida nos totais do BFAS ( $M = 9.08$ ) e do ECR-RS ( $M = 3.59$ ), e nas suas dimensões e média de itens.

Tabela 2.

#### Pontuações médias do instrumento BFAS

Variável	Grupo	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
BFAS Total	6 itens	321	9.08	3.95
BFAS	Média dos itens	321	1.51	0.66

Tabela 3.

*Pontuações médias do instrumento ECR-RS*

Variável	Grupo	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
ECR-RS Total	9 itens	348	3.59	0.81
ECR-RS Vinculação evitante	6 itens	348	3.67	0.95
ECR-RS Vinculação ansiosa	3 itens	348	3.45	1.64

Também se aplicou uma análise descritiva na amostra que revelou que em média, o tempo despendido no Facebook é de 1 hora ( $M = .89$ ,  $DP = 1.51$ ) e a rede social onde se despende mais tempo é no Instagram ( $n = 225$ , 64.4%), seguida do Facebook ( $n = 57$ , 16.4%). Adicionalmente, a média do tempo despendido na Internet durante a semana é de 22 horas ( $M = 21.74$ ,  $DP = 30.17$ ), e no fim de-de-semana de 9 horas ( $M = 8.56$ ,  $DP = 9.31$ ). A idade com a qual os sujeitos começaram a utilizar a Internet foi aos 12 anos ( $Mo = 12$ ) e a criação de uma conta no Facebook foi, maioritariamente aos 12 ( $n = 60$ , 18.5%) e aos 13 anos ( $n = 60$ , 18.5%).

O objetivo principal para o uso do Facebook é predominantemente o entretenimento/informação ( $n = 135$ , 41.7%) e comunicação ( $n = 121$ , 37.3%). A maior parte não tem por hábito partilhar conteúdos no Facebook ( $n = 219$ , 67.4%). Contudo, daqueles que o fazem, a frequência é principalmente caracterizada como ‘raramente’ ( $n = 68$ , 55.3%) e ‘algumas vezes’ ( $n = 48$ , 39.0%), sendo os conteúdos mais partilhados relativos a informações, como notícias e publicidade, ( $n = 72$ , 61.7%) e situações do quotidiano ( $n = 20$ , 17.1%).

Quanto às perguntas relativas ao modo como reagem perante publicações nas redes sociais, a maioria negou tirar proveito de horas específicas para publicar ( $n = 258$ , 80.4%) e eliminar ou alterar publicações que tenham obtido poucos gostos ( $n = 313$ , 97.5%). A maioria negou também utilizar *hashtags* com o intuito de obter mais gostos ( $n = 317$ , 98.4%), e negou ter uma aplicação de apoio para fomentar as suas redes sociais ( $n = 311$ , 96.9%). Além disto, também foi possível perceber que o número médio de amigos virtuais no Facebook é de 1109 ( $M = 1108.71$ ).

Quanto às atividades realizadas durante a semana e ao fim de semana, foi possível verificar que o uso das redes sociais é o que mais prevalece, denotando-se uma diminuição no uso dos motores de pesquisa académica/profissional e um aumento no uso de serviços de *stream*

e em jogos on-line durante o fim-de-semana quando comparado com a semana, como se pode ver na Tabela 4.

Tabela 4.

*Descrição da amostra e atividades na Internet*

Variável Grupo	Durante a semana		Durante o fim-de-semana	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Atividades na Internet				
E-mail	14	4	10	2.9
Redes sociais	231	66.4	243	69.8
Compras on-line	-	-	31	18.8
Jogos on-line	14	4	38	10.9
Motores de pesquisa académica/profissional	59	17	17	4.9
Outro – não especificado	1	0.3	2	0.6
Outro – Serviços de stream/multimédia (Youtube, Netflix...)	17	4.9	29	8.3
Outro – Trabalho	3	0.9	1	0.3
Outro – Whatsapp	1	0.3	1	0.3
Outro – Entretenimento	1	0.3	3	0.9
Outro – Atividades que incluem todas as outras opções	2	0.6	1	0.3
Outro – Notícias	1	0.3	-	-
Outro – Faculdade/aulas	4	1.1	-	-

Através da análise descritiva dos respetivos instrumentos, foi possível identificar 22 (6.9%) sujeitos com pontuações correspondentes à adição ao Facebook, ou seja, com pontuações acima do ponto de corte, e 299 (93.1%) sem adição. Verificou-se que 150 (43.1%) sujeitos apresentam vinculação segura e 198 (56.9%) com padrões de vinculação insegura. Também se constatou que há 202 (58%) sujeitos com níveis elevados de vinculação evitante e 181 (52%) com níveis elevados de vinculação ansiosa.

*Relação entre a vinculação e a adição ao Facebook (ponto de corte)*

A partir do teste Qui-quadrado analisou-se a relação entre os tipos de vinculação e a adição ao Facebook. Como se pode verificar na Tabela 5, encontrou-se uma associação estatisticamente significativa com a vinculação segura, sendo superior o número de sujeitos com vinculação segura e sem adição ao Facebook ( $n = 138$ ) comparando com os sujeitos com adição ( $n = 2$ ).

Tabela 5.

*Vinculação e adição ao Facebook*

	Adição ao Facebook		
	$X^2$	$gl$	$p$
Padrões de vinculação insegura	26.89	20	.138
Vinculação ansiosa	14.14	12	.292
Vinculação evitante	23.21	17	.142
Vinculação segura	76.88	15	< .001

*Adição ao Facebook (Pontuação total) e vinculação (Pontuação total) em função da idade, escolaridade e sexo*

Recorrendo ao teste de Kruskal-Wallis analisaram-se as pontuações da BFAS e as da ECR-RS em função da idade. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas apenas na BFAS ( $X^2 = 29.44$ ,  $p = .002$ ) com uma maior pontuação em sujeitos com 26 ( $OM = 257.56$ ), 22 ( $OM = 185.84$ ) e 29 anos ( $OM = 181.93$ ). O mesmo não se verificou nas pontuações da ECR-RS ( $X^2 = 17.48$ ,  $p = .094$ ).

A partir do mesmo teste analisou-se as pontuações com os anos de escolaridade, tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas na ECR-RS ( $X^2 = 24.05$ ,  $p = .004$ ) com pontuações mais elevadas em menores anos de escolaridade como 9 anos ( $OM = 159.50$ ) ou 12 anos ( $OM = 166.29$ ) e pontuações mais baixas em elevados anos de escolaridade, 20 anos ( $OM = 21.75$ ) e 19 anos ( $OM = 127.25$ ). Quanto às pontuações da BFAS não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $X^2 = 10.29$ ,  $p = .328$ ).

Na Tabela 6, analisaram-se as pontuações totais da BFAS e as pontuações totais do BFAS nos sujeitos com adição ao Facebook em função do sexo, com o teste U de Mann-Whitney, onde não se encontraram diferenças estatisticamente significativas. Os níveis de vinculação em função do sexo também foram analisados. Encontraram-se diferenças estatisticamente

significativas com a vinculação ansiosa, havendo maiores níveis de vinculação ansiosa no sexo feminino em comparação com o sexo masculino, com um tamanho de efeito baixo ( $r = -0.15$ ).

Tabela 6.

*Adição ao Facebook (BFAS Total), adictos ao Facebook (pontuação total) e os tipos de vinculação (Dimensões do ECR-RS) em função do sexo*

	Feminino	Masculino	Significância estatística	
	OM	OM	U	p
BFAS Total / Adição ao Facebook	159.26	162.89	12568.50	.718
Adictos ao Facebook (pontuação total)	13.2	10.08	43	.230
Vinculação ansiosa	188.56	158.90	12524.00	.006
Vinculação evitante	168.42	181.24	2995.00	.235

Posteriormente, com o teste de diferenças de Kruskal-Wallis analisou-se o rendimento acadêmico e o tipo de vinculação. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na vinculação segura ( $X^2 = 2.59$ ,  $p = .627$ ) e na ansiosa ( $X^2 = 4.768$ ,  $p = .312$ ). Porém, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o rendimento acadêmico e a vinculação evitante ( $X^2 = 15.61$ ,  $p = .004$ ), onde níveis mais baixos no rendimento acadêmico, como o insuficiente ( $OM = 149.63$ ) e o suficiente ( $OM = 100.69$ ) estão associados a níveis mais altos de vinculação evitante, quando comparados com o bom ( $OM = 82.03$ ), o muito bom ( $OM = 66.98$ ) e o excelente ( $OM = 87.83$ ).

*Adição ao Facebook e rendimento acadêmico*

Com o intuito de explorar a relação dos sujeitos com adição ao Facebook em função do rendimento acadêmico foi utilizado o teste de correlação de Spearman. Na Tabela 7, os resultados demonstram uma correlação estatisticamente significativa, positiva e moderada entre as variáveis ( $p = .007$ ).

Tabela 7.

*Adição ao Facebook e o rendimento acadêmico*

	Rendimento Acadêmico
Adição ao Facebook	.58*

Legenda: \*a correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral).

Recorreu-se ao teste de diferenças de Kruskal-Wallis para analisar melhor estas variáveis e encontraram-se diferenças estatisticamente significativas na adição ao Facebook em função do rendimento académico. Registaram-se maiores níveis de adição ao Facebook em sujeitos com rendimento académico “bom”, apesar de se constatar um maior número de sujeitos com adição em sujeitos com rendimento académico “suficiente”, como se pode observar na Tabela 8.

Tabela 8.

*Adição ao Facebook e o rendimento académico*

	Suficiente (10-13 valores)		Bom (14-15 valores)		Estatística	
	<i>OM</i>	<i>n</i>	<i>OM</i>	<i>n</i>	$\chi^2$	<i>p</i>
Adição ao Facebook	8.97	16	16.63	4	6.46	.011

*Publicações nas redes sociais*

Posteriormente, analisaram-se as questões sobre o modo como os sujeitos reagem perante publicações na rede social. Estas questões são relativas ao uso de uma aplicação de apoio, hora específica para publicar, o uso do *hashtag* e o facto de eliminar a publicação se houver poucos gostos ou comentários. Aplicou-se o teste de Qui-quadrado e utilizou-se como variáveis os tipos de vinculação e as questões relativas ao modo como os sujeitos reagem perante publicações. A aplicação de apoio apresentou uma associação estatisticamente significativa com os padrões de vinculação insegura, como se constata na Tabela 9.

Tabela 9.

*Tipos de vinculação e aplicação de apoio*

	Aplicação de apoio		
	$\chi^2$	<i>gl</i>	<i>p</i>
Padrões de vinculação insegura	54.70	20	< .001
Vinculação ansiosa	11.23	12	.510
Vinculação evitante	12.27	17	.784
Vinculação segura	10.27	15	.802

Aferindo a Tabela 10, os padrões de vinculação insegura apresentaram correlações estatisticamente significativas com a utilização de uma aplicação de apoio e da hora específica para publicar.

Tabela 10.

*Tipos de vinculação e hora específica para publicar*

	Hora específica para publicar		
	$X^2$	$gl$	$p$
Padrões de vinculação insegura	32.97	20	.034
Vinculação ansiosa	15.02	12	.240
Vinculação evitante	22.90	17	.152
Vinculação segura	16.08	15	.377

Quanto ao uso do *hashtag* não existem associações estatisticamente significativas, como se pode concluir na Tabela 11.

Tabela 11.

*Tipos de vinculação e o uso de hashtags*

	Uso de <i>hashtags</i>		
	$X^2$	$gl$	$p$
Padrões de vinculação insegura	14.09	20	.826
Vinculação ansiosa	10.09	12	.608
Vinculação evitante	14.99	17	.596
Vinculação segura	7.99	15	.924

Quanto à questão de eliminar a publicação se não tiver o *feedback* esperado não se verificaram associações estatisticamente significativas, como se verifica na Tabela 12. É importante ter em conta que a inexistência de dados relativos a esta variável com a vinculação segura deve-se ao facto de todos os sujeitos com vinculação segura responderam que não eliminam publicações se tiverem poucos gostos ou comentários nestas.

Tabela 12.

*Tipos de vinculação e o eliminar a publicação se não tiver o feedback esperado*

	Eliminar a publicação se não tiver o <i>feedback</i> esperado		
	$X^2$	$gl$	$p$
Padrões de vinculação insegura	17.24	20	.637
Vinculação ansiosa	16.73	12	.160
Vinculação evitante	20.82	17	.235

De seguida, na Tabela 13, através do mesmo teste de correlação, não se encontraram associações estatisticamente significativas destas variáveis com os sujeitos adictos ao Facebook. A inexistência de dados relativos à adição ao Facebook e, o uso do *hashtag* e o

eliminar publicações, deve-se ao facto destes sujeitos afirmarem não utilizar hashtags ( $n = 21$ ) e não eliminarem ou alterar publicações se não tiver o *feedback* esperado ( $n = 21$ ).

Tabela 13.

*Adição ao Facebook (ponto de corte) e as publicações nas redes sociais*

	Adição ao Facebook		
	$X^2$	<i>gl</i>	<i>p</i>
Aplicação de apoio	2.71	6	.844
Hora específica para publicar	2.19	6	.901

Não se encontraram associações estatisticamente significativas com o BFAS categorial, ou seja adictos e não adictos, com o uso de uma aplicação de apoio ( $x^2_{(1)} = 3.00, p = .083$ ), hora específica para publicar ( $x^2_{(1)} = .40, p = .528$ ), o uso do *hashtag* ( $x^2_{(1)} = .36, p = .550$ ) e o facto de eliminar a publicação se não tiver o *feedback* esperado ( $x^2_{(1)} = .58, p = .446$ ).

*Partilha de conteúdos*

Através de um teste de correlação Qui-quadrado analisaram-se ainda as questões relativas de como os sujeitos reagem perante publicações na rede social com as restantes variáveis, exibidas nas Tabelas 14 e 15.

Tabela 14.

*Partilha de conteúdos*

	Aplicação de apoio	Eliminar publicações	Hora específica para publicar	Uso de <i>hashtags</i>
Estado Civil	$x^2_{(4)} = 1.43, p = .839$	$x^2_{(4)} = 1.01, p = .908$	$x^2_{(4)} = 6.74, p = .150$	$x^2_{(4)} = .22, p = .995$
Mudança de residência	$x^2_{(1)} = 1.81, p = .179$	$x^2_{(1)} = 1.92, p = .166$	$x^2_{(1)} = 1.40, p = .236$	$(x^2_{(1)} = .96, p = .328$
Rendimento académico	$x^2_{(4)} = 7.82, p = .098$	$x^2_{(4)} = 4.35, p = .361$	$x^2_{(4)} = 1.34, p = .854$	$x^2_{(4)} = .64, p = .959$
Ser trabalhador-estudante	$x^2_{(1)} = .27, p = .602$	$x^2_{(1)} = .02, p = .900$	$x^2_{(1)} = 3.11, p = .078$	$x^2_{(1)} = 1.60, p = .206$
Ser estudante universitário	$x^2_{(2)} = 1.35, p = .511$	$x^2_{(2)} = 1.07, p = .586$	$x^2_{(2)} = .48, p = .787$	$x^2_{(2)} = .41, p = .814$
Sexo	$x^2_{(1)} = 2.13, p = .145$	$x^2_{(1)} = 3.99, p = .046^*$	$x^2_{(1)} = 2.00, p = .157$	$x^2_{(1)} = .32, p = .573$

Legenda: \*a correlação é significativa

Tabela 15.

*Partilha de conteúdos*

	Aplicação de apoio	Eliminar publicações	Hora específica para publicar	Uso de <i>hashtags</i>
Tipo de passatempo	$x^2_{(1)} = .09, p = .758$	$x^2_{(1)} = .663, p = .416$	$x^2_{(1)} = .475, p = .491$	$x^2_{(1)} = .40, p = .522$
Tipo de conteúdo partilhado no Facebook	$x^2_{(5)} = 1.16, p = .949$	$x^2_{(5)} = 2.76, p = .737$	$x^2_{(5)} = 6.04, p = .302$	$x^2_{(5)} = 4.48, p = .482$
O ato de partilhar no Facebook	$x^2_{(1)} = .04, p = .836$	$x^2_{(1)} = .24, p = .625$	$x^2_{(1)} = 1.57, p = .210$	$x^2_{(1)} = 1.69, p = .194$
A frequência que partilha no Facebook	$x^2_{(2)} = 2.25, p = .325$	$x^2_{(2)} = 15.77, p < .001^*$	$x^2_{(2)} = 7.93, p = .019^*$	$x^2_{(2)} = 2.82, p = .868$
Objetivo principal do uso do Facebook	$x^2_{(10)} = 1.12, p = 1$	$x^2_{(10)} = 7.14, p = .713$	$x^2_{(10)} = 14.95, p = .134$	$x^2_{(11)} = 64.23, p < .001^*$
Rede social que ocupa mais tempo	$x^2_{(9)} = 6.12, p = .729$	$x^2_{(9)} = 41.54, p < .001^*$	$x^2_{(9)} = 21.70, p = .010^*$	$x^2_{(9)} = 3.90, p = .918$
Escolaridade que frequenta	$x^2_{(2)} = 6.05, p = .049^*$	$x^2_{(2)} = 1.63, p = .443$	$x^2_{(2)} = 1.52, p = .468$	$x^2_{(2)} = 2.43, p = .297$

Legenda: \*a correlação é significativa

Com isto foi possível perceber que não existe uma correlação estatisticamente significativa entre o uso de uma aplicação de apoio e o sexo. Apesar de não haver associação, é interessante notar, dos 10 sujeitos que utilizam uma aplicação para fomentar as suas redes sociais, a maior parte é do sexo masculino ( $n = 7$ ) e quanto à rede social mais utilizada a maior parte tem preferência pelo Instagram ( $n = 7$ ). Houve, no entanto, correlações estatisticamente significativas quanto ao uso de uma aplicação de apoio com o ano de escolaridade frequentado, observando-se que todos os sujeitos com a aplicação frequentam a Licenciatura ( $n = 10$ ).

A questão de eliminar publicações se não tiver o *feedback* esperado tem correlações estatisticamente significativas com o sexo, com uma maior prevalência de o fazer no sexo feminino ( $n = 7$ ) do que no masculino ( $n = 1$ ). Com a frequência que partilha no Facebook, do total de sujeitos que afirmaram eliminar as publicações ( $n = 4$ ), dividiram-se pelas opções raramente ( $n = 2$ ) e muitas vezes ( $n = 2$ ), e as afirmações negativas ( $n = 118$ ) estão maioritariamente compiladas em raramente ( $n = 65$ ) e algumas vezes ( $n = 48$ ). E com a rede social em que ocupa mais tempo, de um total de afirmações ( $n = 8$ ) o maior número associa-se à rede social Instagram ( $n = 5$ ).

Na questão de publicar numa hora específica existe uma associação estatisticamente significativa com a rede social na qual se ocupa mais tempo, sendo o Instagram a rede que mais prevalece ( $n = 48$ ) do total de sujeitos que afirmam o fazer ( $n = 63$ ). Como ilustrado nas Tabelas 15 e 16, houve uma associação estatisticamente significativa com a variável sobre a frequência da partilha no Facebook, sendo do total de sujeitos que afirmam utilizar uma hora específica para publicar, fazerem-no raramente.

Tabela 16.

*Hora específica para publicar e frequência de partilha no Facebook*

		Hora específica		Total
		Sim	Não	
Frequência	Raramente	17	51	68
	Algumas vezes	6	42	48
	Muitas vezes	4	3	7
	Sempre/ todos os dias	-	-	-

Por fim, quanto à utilização de *hashtags* encontrou-se uma correlação estatisticamente significativa com o objetivo principal do uso do Facebook ( $\chi^2_{(11)} = 64.23, p < .001$ ), do total que afirmaram utilizar *hashtags* ( $n = 5$ ) destacaram-se os objetivos, o entretenimento/informação ( $n = 2$ ) e comunicação ( $n = 2$ ).

Na Tabela 17, com recurso ao teste de Spearman, analisou-se a relação entre o tempo diário despendido no Facebook e os tipos de vinculação. Constatou-se não haver uma relação estatisticamente significativa com a vinculação segura ( $p = .835$ ), padrões de vinculação insegura ( $p = .133$ ), vinculação ansiosa ( $p = .634$ ) e vinculação evitante ( $p = .387$ ).

Tabela 17.

*O tempo diário despendido no Facebook e os tipos de vinculação*

Tempo diário despendido no Facebook	
Vinculação segura	- .02
Padrões de vinculação insegura	- .11
Vinculação Ansiosa	-.04
Vinculação Evitante	.06

De modo a entender melhor a relação do uso do Facebook com o tipo de vinculação, utilizou-se o teste de correlação Qui-quadrado analisando como variáveis o tipo de vinculação e se os sujeitos partilham na rede social. Os resultados mostraram não existir uma correlação estatisticamente significativa entre a partilha de conteúdos e a vinculação segura ( $\chi^2_{(15)} = 17.98$ ,  $p = .264$ ), os padrões de vinculação insegura ( $\chi^2_{(20)} = 20.59$ ,  $p = .422$ ), a vinculação evitante ( $\chi^2_{(17)} = 25.82$ ,  $p = .078$ ) e a vinculação ansiosa ( $\chi^2_{(12)} = 6.44$ ,  $p = .892$ ).

Com o intuito de explorar a adição ao Facebook utilizou-se o teste de correlação de Spearman. Como se pode perceber pela Tabela 18, não existem correlações estatisticamente significativas com as pontuações dos sujeitos com adição ao Facebook. Através deste teste avaliaram-se também a correlação destas variáveis com o tipo de vinculação que também se pode verificar na Tabela 18. Quanto à vinculação evitante foi possível verificar apenas uma correlação estatisticamente significativa, muito baixa, com a idade ( $p = .042$ ). A vinculação ansiosa apresentou uma correlação estatisticamente significativa baixa com o tempo despendido na Internet durante o fim-de-semana ( $p = .004$ ) e uma correlação muito baixa com o tempo despendido na Internet durante a semana ( $p = .016$ ). A vinculação segura também apresentou ter uma correlação estatisticamente significativa negativa, muito baixa, com o número de anos de escolaridade ( $p = .040$ ).

Tabela 18.

*Os tipos de vinculação, a adição ao Facebook, questões sociodemográficas, acadêmicas e o uso da Internet e Facebook*

	Adição ao Facebook	Vinculação evitante	Vinculação ansiosa	Vinculação segura	Padrões de vinculação insegura
Idade	-.00	0.14*	-.01	-.12	-.03
Número de anos de escolaridade	.01	-.04	-.04	-.18*	.01
Tempo médio despendido na Internet durante a semana	.02	-.04	.18*	.08	-.07
Tempo médio despendido na Internet durante o fim-de-semana	.28	-.08	.22*	.12	-.01
Tempo médio diário despendido no Facebook	.07	.06	-.04	-.02	-.11
Amigos virtuais no Facebook	.09	.12	-.09	.00	.09
Idade de ingresso no uso da Internet	-.20	.04	-.00	-.15	.06
Idade de ingresso no uso do Facebook	.02	-.03	-.01	-.11	-.06

Legenda: \*a correlação é significativa no nível 0.05

Para compreender melhor o uso do Facebook, utilizou-se como variável a categorização do BFAS, ou seja, aditivos e não aditivos. Através do U de Mann-Whitney analisaram-se as diferenças nas questões dos questionários quanto ao uso da Internet e do Facebook. Como se

constata na Tabela 19, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em função da idade de ingresso na Internet, com um tamanho de efeito baixo ( $r = -0.13$ ), verificando-se idades superiores de entre os sujeitos adictos ao Facebook, concluindo que estes ingressaram na Internet com idades superiores em comparação com os não adictos. Também se verificou uma diferença estatisticamente significativa com o tempo diário despendido no Facebook com um tamanho de efeito baixo ( $r = -0.15$ ), conseguindo perceber-se que os sujeitos adictos passam mais tempo por dia no Facebook do que os sujeitos não adictos.

Tabela 19.

*A adição ao Facebook (categorical), idade de ingresso na Internet e no Facebook, tempo despendido na Internet durante a semana e fim de semana, e tempo diário no Facebook*

	Não aditivo	Aditivo	Significância estatística	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Idade de ingresso no Facebook	160.64	165.86	3182.00	.797
Idade de ingresso na Internet	157.74	205.34	2313.50	.018
Tempo despendido na Internet durante a semana	161.47	154.64	3149.00	.738
Tempo despendido na Internet durante o fim-de-semana	161.98	147.64	2995.00	.482
Tempo diário despendido no Facebook	157.05	209.67	2107.00	.008

Foi feita uma análise mais aprofundada com recurso ao teste de diferenças de Kruskal-Wallis, onde se verificaram diferenças estatisticamente significativas na relação entre a vinculação ansiosa e o tempo despendido na Internet durante o fim-de-semana ( $X^2 = 33.13$ ,  $p = .045$ ). Com as 24 horas a marcar um maior número de sujeitos com vinculação ansiosa ( $OM = 157.00$ ), denotando-se também um aumento geralmente progressivo dos níveis de vinculação ansiosa aquando ao aumento do número de horas na Internet, ou seja, quanto maior os níveis de vinculação ansiosa, maior é o número de horas despendido na Internet durante o fim-de-semana. Contudo a vinculação ansiosa não apresentou diferenças estatisticamente significativas com o tempo despendido na Internet durante a semana ( $X^2 = 40.01$ ,  $p = .187$ ). A vinculação

evitante e a idade não apresentaram diferenças estatisticamente significativas ( $X^2 = 11.10$ ,  $p = .435$ ). Assim como a vinculação segura não apresentou diferenças estatisticamente significativas em função do número de anos de escolaridade ( $X^2 = 9.63$ ,  $p = .292$ ).

### **Discussão dos Resultados**

O objetivo geral deste estudo é explorar a relação entre a adição ao Facebook, os padrões de uso do Facebook e a vinculação em adultos emergentes. De acordo com os resultados, aferimos as pontuações médias de cada instrumento. No BFAS é possível verificar que a amostra é pouco adicta ao Facebook, com uma pontuação média de 9.08 ( $DP = 3.95$ ), o que indica a baixa adição, uma vez que se encontra relativamente perto da pontuação mínima (6). Comparando a pontuação média deste estudo com a do estudo de Brailovskaia e colaboradores (2020) com utilizadores alemães, nos grupos experimentais nos seus diversos tempos, é possível perceber que a nossa pontuação é inferior nos três primeiros tempos de cinco, no total ( $M = 9.85, 10.34, 9.59, 8.66, 8.25$ ). Contudo, uma vez que este instrumento identifica a adição ao Facebook através da atribuição da pontuação de 3 ou mais em pelo menos 4 itens, fomos mais minuciosos na análise. Com isto, averiguando a pontuação média dos itens é possível perceber que a pontuação é inferior ( $M = 1.51$ ,  $DP = 0.66$ ) quando comparada com o artigo de validação da escala ( $M = 1.81$ ,  $DP = 0.78$ ) (Veiga et al., 2018). No artigo de Veiga e colaboradores (2018) de 404, 59 (14.60%) eram adictos ao Facebook, enquanto no presente estudo, do total de usuários do Facebook ( $N = 321$ ), 22 (6.9%) apresentam adição, o que não sendo esta uma amostra clínica revela um valor alto de adição. Denota-se uma diferença significativa no número de adictos. Em ambos os estudos, a amostra é constituída por adultos emergentes portugueses, notando-se que a evolução dos anos e de outras redes sociais sejam possíveis explicações para a diminuição do Facebook como uma rede possivelmente aditiva no contexto português. Tal também poderá ser sustentada pela comparação do número de adictos com um estudo que averiguou a adição ao Facebook em estudantes universitários no contexto da Malásia (Busalim et al., 2019). Os resultados do estudo de Busalim e colaboradores (2019) revelam uma amostra significativa de adictos ao Facebook, com 147 (61%) num total de 240 sujeitos. Perante estas análises, podemos concluir que, atualmente, o Facebook apresenta menores níveis de adição nos adultos emergentes portugueses, quando comparado com outros anos numa amostra similar. No entanto, não obstem a possibilidade de haver adição perante outras redes sociais. Segundo a estatística, o Facebook permanece como a rede social com mais predominância em Portugal com um número elevado de utilizadores. Contudo, em 2019 o Facebook notou uma descida, apesar de muito ligeira (Marktest, 2017; Marktest, 2019). Esta

rede social parece ter estabilizado enquanto outras redes sociais têm ascendido rapidamente, constituindo como uma ameaça séria para a prevalência do Facebook no contexto português. Através da estatística também se pode entender que atualmente, o maior número de utilizadores do Facebook encontra-se na faixa etária entre os 25 e os 34 anos e que a população mais jovem não adere tanto a esta rede social (Johnson, 2020), o que pode explicar o número mais reduzido de adição no presente estudo, considerando a média de idades da amostra ( $M = 21.92$ ,  $DP = 2.36$ ). Tal também explica o facto de neste estudo termos verificado que os sujeitos adictos ao Facebook, ingressaram na Internet com mais idade.

Quanto ao ECR-RS, as pontuações médias neste estudo são superiores, tanto na vinculação ansiosa ( $M = 3.45$ ,  $DP = 1.64$ ) como na vinculação evitante ( $M = 3.67$ ,  $DP = 0.95$ ) comparando estas com as do artigo de validação do instrumento por Moreira e colaboradores (2015), respetivamente ( $M = 2.12$ ,  $DP = 1.08$ ;  $M = 2.32$ ,  $DP = 0.75$ ). Tal indica que os sujeitos do presente estudo apresentam níveis mais elevados de vinculação ansiosa e evitante. Perante isto, seria de esperar que com maiores níveis de vinculação ansiosa e evitante, ambas correspondentes aos padrões de vinculação insegura, que houvesse maior adição do que a que se constatou no estudo. Isto porque a literatura defende que os padrões de vinculação insegura se encontram correlacionados com um maior uso do Facebook (Flynn et al., 2018), e consequentemente uma maior adição. Consoante a literatura, maiores níveis de vinculação ansiosa correlacionam-se com um maior uso (Olmeadow et al., 2013; Monacis et al., 2017a) e adição ao Facebook (Eroglu, 2015). Contudo, de acordo com os resultados obtidos, podemos constatar que apesar de haver maiores níveis de vinculação ansiosa quando comparado com o artigo de validação da ECR-RS, a adição e o uso do Facebook não acompanham os níveis de vinculação ansiosa. Com isto, não existem dados estatisticamente significativos que correlacionem os padrões de vinculação insegura ou a vinculação ansiosa com a adição ao Facebook. Porém, a vinculação segura encontra-se relacionada com a não adição ao Facebook, o que vai ao encontro dos estudos de Monacis e colaboradores (2017a) e Eroglu (2015). Relativamente à vinculação evitante, através da análise de dados, percebe-se que não existe correlação entre esta vinculação e a adição ao Facebook, algo que já seria de esperar. Peterson e colaboradores (2017) concluíram que o Facebook não preenche as necessidades de pertença destes indivíduos e que a rede social ameaça as mesmas (Peterson et al., 2017). Tendo em consideração que indivíduos com vinculação evitante tendem a evitar a interação e a possibilidade de serem julgados (Olmeadow et al., 2013), não esperávamos que a adição ao Facebook estivesse correlacionada com esta. A escassa subamostra de sujeitos com adição ao

Facebook pode ter impactado a falta de correlações com a vinculação ansiosa, uma vez que esperávamos que os resultados fossem congruentes com a literatura. Na literatura, a vinculação ansiosa apresenta estar correlacionada com o surgimento de uma possível adição (Eroglu, 2015; Monacis et al., 2017a; Omeadow et al., 2013; Hart et al., 2015; Flynn et al., 2018). No entanto, no nosso estudo, esta hipótese não foi constatada, o que pode estar relacionada com a ascensão de novas redes sociais no contexto português.

Apesar da menor adição ao Facebook (ponto de corte), foi possível averiguar alguns resultados sobre a idade, escolaridade e sexo, tendo em conta as pontuações totais dos instrumentos. A idade demonstrou ter diferenças notáveis numa maior pontuação no BFAS. De acordo com os resultados, sujeitos com 26, 22 e 29 anos apresentam maior pontuação no BFAS. Este resultado mostra que o impacto do Facebook afeta os jovens mais velhos, enquanto na camada mais jovem, o impacto não é o mesmo. Tal resultado parece estar em concordância com a estatística que começa a denotar uma maior atenção dos mais jovens por outras redes sociais, que não o Facebook, sendo os sujeitos com maior prevalência nesta rede, os com idade superior a 24 e 25 anos (Johnson, 2020; Marktest, 2017; Marktest, 2019). Quanto às pontuações do ECR-RS não se verificaram diferenças em função da idade, mas a escolaridade revelou ser um fator importante. De acordo com os resultados, quanto maior a escolaridade, menor as pontuações da ECR-RS. Sendo que uma menor pontuação da ECR-RS corresponde a uma vinculação segura, podemos deduzir que a adição ao Facebook poderá estar em menor número, não só devido à ascensão de outras redes sociais, mas também devido ao elevado número de sujeitos com vinculação segura, uma vez que 89.4% são estudantes universitários. No entanto, nas descritivas realizadas percebemos que o número de sujeitos com vinculação segura é de 40.3%. Logo, a menor adição ao Facebook poderá ser explicada pela ascensão de outras redes sociais e pela vinculação segura, mutuamente, uma vez que esta vinculação prediz negativamente a adição ao Facebook (Eroglu, 2015).

Quanto ao sexo, a vinculação ansiosa é mais prevalente no sexo feminino. Nas pontuações totais do BFAS e na adição ao Facebook (ponto de corte), não houve diferenças estatisticamente significativas. Contudo, na adição ao Facebook, ou contrário das pontuações totais do BFAS, o sexo feminino apresentava uma ordem média mais elevada do que o sexo masculino, apesar de não ser significativo. Este dado, juntamente com o da vinculação ansiosa referido anteriormente, parece sugerir que é no sexo feminino que existe maior adição, o que é congruente com Monacis e colaboradores (2017b) e não o é com Andreassen e colaboradores (2014) e Lin Ko e Wu (2011). Contudo, o facto de não haver diferenças estatisticamente

significativas em relação ao sexo com a adição vai ao encontro com os estudos de Monacis e colaboradores (2017a) e Jafarkarimi e colaboradores (2016).

O rendimento académico apresentou ser um fator pertinente na vinculação evitante, observando-se que notas mais baixas correspondiam a níveis mais altos da vinculação evitante. Já a vinculação ansiosa não mostrou diferenças, contudo verificou-se maiores níveis de adição ao Facebook em sujeitos com um “bom” rendimento académico, apesar de se constatar um maior número de sujeitos com adição na nota “suficiente”. Este dado é congruente com o estudo de Lin Ko e Wu (2011), apesar desse estudo se referir à adição à Internet, interpretámos que poderia haver uma possível relação entre as variáveis analisadas, como se verificou. Outro estudo que investigou o uso de redes sociais já verificou a interferência do uso destas no rendimento académico, nomeadamente o estudo de Maia e colaboradores (2020) que analisaram uma amostra no contexto português em jovens adultos (Maia et al., 2020). Um estudo que analisou em específico a adição ao Facebook, concluiu que a adição a estas tem um impacto negativo no rendimento académico (Busalim et al., 2019). No nosso estudo, além da correlação entre a adição e o rendimento académico, é importante destacar que maiores níveis de adição predominam na nota “bom”, mesmo que o número de sujeitos seja superior na nota “suficiente”. Estes dados parecem indicar que, de facto, a adição é mais predominante em rendimentos escolares mais baixos, contudo a adição ao Facebook pode não ser um determinador do rendimento académico baixo, mas pode ser um facilitador da comunicação e interação com outros, uma vez que as redes sociais são conhecidas pela facilitação de acesso a informação e comunicação instantânea (Bányai et al., 2017; Andreassen, 2015). Schwartz e Manhke (2020) verificaram que o Facebook é, atualmente, mais utilizado em grupos sendo este o foco da sua utilização. Grupos de turmas entre outros, com finais académicos, podem estar no cerne da questão relativamente ao rendimento académico e aos níveis de adição mais altos. Porém, devido ao insuficiente número de adictos, não se podem tirar conclusões precipitadas.

Quanto às publicações nas redes sociais, mais concretamente no Facebook, os padrões de vinculação insegura encontram-se correlacionados com o uso de uma aplicação de apoio e de uma hora específica para publicar. A vinculação segura não se encontrou correlacionada com nenhuma das questões relativas à publicação nas redes sociais, destacando-se a inexistência de dados relativos à vinculação segura com o ato de eliminar publicações se não receber o feedback esperado, porque todos os sujeitos com esta vinculação responderam não o fazerem. Este dado é congruente com a literatura, no sentido em que os sujeitos com vinculação segura não procuram o *feedback* de outros e sentem-se confortáveis na exploração do mundo, permitindo

a otimização dos seus comportamentos, sentindo-se seguros (Eroglu, 2015; Hart, 2015; Vaillancourt-Morel et al., 2019).

De acordo com a análise de dados, a utilização de uma aplicação de apoio para fomentar as redes sociais e a hora específica para publicar estão correlacionadas com os padrões de vinculação insegura. A hora específica para publicar é mais prevalente no sexo feminino, apesar de o sexo não apresentar uma correlação estatisticamente significativa. Considerando que a vinculação ansiosa é também mais prevalente no sexo feminino, parece haver uma conexão entre ambas. Isto poderá ser explicado pela necessidade de pertença e busca pela atenção devido às características associadas a este tipo de vinculação (Vaillancourt-Morel et al., 2019; Oldmeadow et al., 2013; Monacis et al., 2017a; Hart et al., 2015). Algo que veio reforçar mais esta necessidade de preencher estas necessidades básicas da vinculação é o facto de o sexo estar estatisticamente correlacionado com o ato de eliminar publicações caso não obtenha o *feedback* esperado, sendo o sexo feminino o mais predominante. Apesar de a vinculação ansiosa em específico não estar diretamente correlacionada, os padrões de vinculação insegura estão. A vinculação evitante também não se encontra diretamente correlacionada, mas tal faz sentido pois os sujeitos que apresentam este tipo de vinculação têm tendência a evitar serem julgados, e por tal não costumam apresentar comportamentos que os coloquem nessas situações, como o publicar nas redes sociais. Vaillancourt-Morel e colaboradores (2019) verificaram essa tendência no seu estudo, ressaltando que a vinculação ansiosa estava associada a estes tipos de comportamentos.

O ato de eliminar publicações caso não tenha o feedback esperado está correlacionado com o publicar “raramente” e “muitas vezes” no Facebook, e com a rede social que ocupa mais tempo, sendo esta o Instagram. Este achado revela que o Facebook é de facto uma rede onde os indivíduos procuram entretenimento e trata-se de uma rede que não é tão auto-focada na pessoa, ao contrário do Instagram, como Kim e Kim (2018) constataram. Tal também foi reforçado com a correlação entre a hora específica para publicar com o publicar no Facebook raramente e com a rede social que ocupa mais tempo, continuando a ser o Instagram a mais predominante. O uso de hashtags também apresentou uma correlação com o objetivo principal do uso do Facebook, destacando-se o entretenimento/informação e comunicação. Esta associação deve, no entanto, ser aprofundada em estudos posteriores devido ao reduzido número de sujeitos nesta análise.

O tempo diário despendido no Facebook e o partilhar no Facebook não se encontram correlacionados com os tipos de vinculação. Estes dados não são congruentes com o estudo de Brailovskaia e colaboradores (2020). O Facebook foi descrito num estudo, de Schwartz e Manhke (2020), como uma plataforma omnipresente na vida dos jovens. Estes reportam que não o utilizam propositadamente, mas simplesmente o deixam aberto para notificações, mensagens, entre outros (Schwartz & Manhke, 2020). Nesse estudo considerou-se haver percepções conflituosas, pois apesar de, nas entrevistas, os jovens afirmarem usarem pouco o Facebook, estes também afirmavam abrir a plataforma várias vezes ao dia (Schwartz & Manhke, 2020). Este conflito de percepções é algo que se poderá ter em conta no estudo presente, pois a contabilização das horas diárias no Facebook pode não ser congruente com a realidade, o que explicaria o reduzido tempo despendido nesta. Contudo, tal não obstem o facto de existirem novas redes sociais que se encontram em ascensão, o que demove o foco da rede social Facebook. Porém, o tempo despendido na Internet durante a semana e durante o fim-de-semana estão correlacionados com a vinculação ansiosa. Este dado fortalece a existência de novas redes sociais e novos focos de atenção na Internet que demovem estes sujeitos de utilizarem o Facebook propositadamente. Verificou-se que quanto maior os níveis de vinculação ansiosa, maior o número de horas dependido na Internet durante o fim-de-semana. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas com o uso durante a semana. Isto pode dever-se à baixa percepção que os sujeitos têm da presença da Internet no dia-a-dia, já que esta está cada vez mais omnipresente nas nossas vidas (Bányai et al., 2017), e por ser no fim-de-semana que existe uma maior disponibilidade para ingressar em atividades on-line. Por fim, denotou-se que os sujeitos adictos passam mais tempo por dia no Facebook, tal como se verificou no estudo de Brailovskaia e colaboradores (2020).

### **Limitações e Vantagens**

A amostra deste estudo foi constituída por 348 sujeitos, um número considerável e admirável para uma recolha de dados que coincidiu com o período pandémico. Uma vez que a recolha de dados se deu num período atípico, importa replicar o estudo em períodos ditos normais.

O facto de o estudo ser transversal e de não haver uma amostra clínica cujos resultados pudessem ser comparados com a nossa subamostra de adictos ao Facebook constata-se como uma limitação. No entanto, a exploração da partilha de conteúdos e das publicações feitas na rede, permitiu uma análise alargada dos comportamentos que atualmente se verificam na Internet, Facebook e outras redes sociais. As questões inovadoras incluídas no estudo, fruto das

experiências pessoais nas redes sociais que ainda não tinham sido consideradas no contexto português foram uma vantagem no presente estudo. Estas questões possibilitaram aprofundar o conhecimento e análise dos comportamentos dos adultos emergentes no uso das redes sociais e retirar ilações neste âmbito, até então ausentes no contexto português.

### **Conclusão**

Este estudo revelou que o Facebook, tal como a Internet, é algo que está omnipresente na vida das pessoas, que acabam por não ter noção da presença e implicações constantes que têm nas suas vidas. O Facebook é sem dúvida a rede social que mais predomina em Portugal, no entanto é o Instagram a preferida e a mais utilizada propositadamente, o que revela a ascensão de outras redes sociais que deverão ser aprofundadas em estudos futuros. A vinculação é um tema muito pertinente para entender a relação que o indivíduo tem com o mundo que o rodeia. Uma vez que o mundo está cada vez mais cibernético, é interessante explorar a forma como os indivíduos comunicam com o exterior. Neste estudo explorámos um pouco dessa área com as questões relativas às publicações nas redes, nomeadamente o Facebook. A vinculação ansiosa destacou-se ao longo do estudo como um fator importante para a adição ao Facebook e para um maior uso das redes sociais e Internet, já a vinculação evitante revelou ser o oposto. A vinculação evitante caracteriza-se por evitar o julgamento de outros e por isso não se expõe nas redes sociais, mas tal não obstem o facto de as usar como observador não participante, pelo que seria interessante investigar esta vertente. A vinculação segura mostrou ser importante na não adição e num bom uso da Internet e redes sociais. Os níveis de vinculação ansiosa e evitante demonstraram ser mais elevados no nosso estudo, em comparação com o do artigo de validação do ECR-RS, o que não deverá passar despercebido. Neste sentido, o nosso estudo é inovador porque demonstra a evolução do uso das redes sociais e como estas se apoderam no dia-a-dia dos adultos emergentes portugueses.

Com este estudo foi possível entender que os níveis de vinculação ansiosa e evitante são altos e aumentaram, o que coincide com um maior uso da Internet. Entende-se que os indivíduos do sexo feminino têm maiores níveis de vinculação ansiosa e apresentam comportamentos mais auto-focados como publicar em horas específicas e eliminar publicações se não obtiverem o *feedback* esperado. O Facebook mostrou ser uma rede maioritariamente caracterizada por ser de entretenimento e maiores níveis de adição mostraram estar correlacionados com maior rendimento académico. Com isto, verifica-se que o Facebook é uma rede omnipresente que tem

os seus benefícios, pois facilita a organização de grupos académicos, mas também destabiliza a atenção dos sujeitos.

Seria interessante criar-se um estudo que aprofundasse melhor o relacionamento entre esta temática e o uso das tecnologias, com o intuito de se averiguar se o surgimento/evolução das tecnologias estão a impactar a vinculação desenvolvida pelos mais jovens, que mais tarde se traduzirão em problemas de adição com as tecnologias. Sugerimos também que seja realizado um questionário, como o nosso, sobre as publicações nas redes sociais que seja mais abrangente e que não seja dicotómico, dispondo de uma escala de *likert* de respostas. Além disso, sugerimos a realização de um estudo de desenho longitudinal que permita definir preditores ou fatores de risco e a inclusão de uma amostra clínica.

Este estudo serviu para compreender que existe uma necessidade dos investigadores e psicólogos de prevenir e/ou tratar as consequências indesejáveis que estas possam causar, assim como a oportunidade em atender e cooperar com a evolução das tecnologias. O tipo de vinculação é algo a ter em conta aquando a análise dos comportamentos on-line. Caminhamos para um mundo cada vez mais cibernético que parece apresentar implicações no modo como o indivíduo comunica com o exterior, afetando cada vez mais os comportamentos daqueles que emergiram nesta dinâmica.

## Referências Bibliográficas

- Altuwairiqi, M., Kostoulas, T., Powell, G., & Ali, R. (2019). Problematic attachment to social media: Lived experience and emotions. *Lecture Notes in Control and Information Science*, 797-807. doi: 10.1007/978-3-030-16184-2\_76
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work—a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906-921. doi: 10.1111/jcc4.12085
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1). doi: 10.1371/journal.pone.0169839
- Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Personality and positive orientation in internet and Facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in Human Behavior*, 59, 230–236. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.018
- Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less Facebook use—More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 106332. doi: 10.1016/j.chb.2020.106332
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775. doi: 10.1037/0012-1649.28.5.759
- Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 554–563. doi: 10.1556/2006.8.2019.49.
- Busalim, A. H., Masrom, M., & Zakaria, W. N. B. W. (2019). The impact of Facebook Addiction and self-esteem on students' academic performance: A multi-group

- analysis. *Computers & Education*, 142, 103651. doi: 10.1016/j.compedu.2019.103651
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard (2013). Emerging in a Digital World: A Decade Review of Media Use, Effects, and Gratifications in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137. doi: 10.1177/2167696813479782
- Eroglu, Y. (2015). Interrelationship between attachment styles and facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160. doi: 10.11114/jets.v4i1.1081
- Figueiredo, M., Gatinho, A., Torres, N., Pinto, A., Santos, A. J., & Veríssimo, M. (2015). Representações de vinculação e qualidade do brincar interativo em crianças em idade pré-escolar. *Análise Psicológica*, 33(3), 335-345. doi: 10.14417/ap.1007
- Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology* 6, 34. doi:10.1186/s40359-018-0245-0
- Fonagy, P. (2018). *Attachment theory and psychoanalysis*. Retrieved from: <https://books.google.pt/>
- Fortin, M. F., Côté, J. & Filion, F. (2009). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Canada: Lusodidacta.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships–Relationship Structures question- naire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615–625. doi: 10.1037/a0022898
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiciton” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218. doi: 10.1089/109493100316067
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 118. doi: 10.4172/2155-6105.1000e118
- Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R., & Phanasathit, M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(3), 81-90.

- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences, 77*, 33–40. doi:10.1016/j.paid.2014.12.016
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52*(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- INE (2018, Novembro 28). Portal do Instituto Nacional de Estatística. [Web Page] Retrieved from [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0006677&contexto=bd&selTab=tab2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0006677&contexto=bd&selTab=tab2)
- Jafarkarimi, H., Sim, A. T. H., Saadatdoost, R., & Hee, J. M. (2016). Facebook addiction among Malaysian students. *International Journal of Information and Education Technology, 6*(6), 465-469. doi: 10.7763/IJiet.2016.V6.733
- Johnson, J. (2020, Abril 3). Portugal: Facebook users by age. [Web page]. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/805474/facebook-users-portugal/>
- Kim, B., & Kim, Y. (2018). Facebook versus Instagram: How perceived gratifications and technological attributes are related to the change in social media usage. *The Social Science Journal, 56*(2), 156-167. doi:10.1016/j.soscij.2018.10.002
- Lin, M. P., Ko, H. C., & Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(12), 741-746. doi: 10.1089/cyber.2010.057
- Lira, J., Pereira, M. K. S., & Fell, A. F. A. (2017). A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros. *Navus, 7*(2), 124-129. doi: 10.22279/navus.2017.v7n2.p124-129.512
- Maia, B. R., Marques, M., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2020). Internet use patterns and the relation between generalized problematic internet use and psychological distress in Portuguese university students. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology, 25*(1), 31 – 39. doi: 10.5944/rppc.25324
- Marktest (2017, Outubro 25). 96% dos utilizadores de redes sociais tem conta no Facebook. [Web Page] Retrieved from <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~22e5.aspx>

- Marktest (2019). Os Portugueses e as Redes Sociais 2019. [Web Page] Retrieved from <https://www.marktest.com/wap/a/grp/p~96.aspx>
- Mikulincer, M., & Goodman, G. S. (Eds.). (2006). *Dynamics of romantic love: Attachment, Caregiving, and Sex*. Retrieved from <https://books.google.pt/>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 56-152. doi: 10.1016/S0065-2601(03)01002-5
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Retrieved from <https://books.google.pt/>
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853-868. doi: 10.1007/s11469-017-9768-5
- Monacis, L., Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178-186. doi: 10.1556/2006.6.2017.023
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22-30. doi:10.1080/00223891.2014.950377
- Natividade, J. C., & Shiramizu, V. K. M. (2015). Uma medida de apego: versão brasileira da Experiences in Close Relationship Scale-Reduzida (ECR-R-Brasil). *Psicologia USP*, 26(3), 484-494. doi: 10.1590/0103-656420140086
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149. doi: 10.1016/j.chb.2012.10.006
- Pallant, J. (2011). Survival manual. *A step by step guide to data analysis using SPSS*. Australia: Allen & Unwin
- Peterson, J. L., Giguere, B., & Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant

- participants. *Self and Identity*, 16(2), 215-230. doi:10.1080/15298868.2016.1247011
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190. doi:10.1016/j.chb.2015.03.005
- Schwartz, S. A. & Mahnke, M. S. (2020). Facebook use as a communicative relation: exploring the relation between Facebook users and the algorithmic news feed. *Information, Communication & Society*, 1-16. doi: 10.1080/1369118X.2020.1718179
- Terreno, S. & Matos, I. (2017). Contributos da teoria da vinculação para a prática clínica desenvolvimental. *Análise Psicológica*, 35(4), 409-423. doi: 10.14417/ap.1115.
- Tokunaga, R. S. (2014). A Unique Problem or the Manifestation of a Preexisting Disorder? The Mediating Role of Problematic Internet Use in the Relationships Between Psychosocial Problems and Functional Impairment. *Communication Research*, 41(4), 531 –560. doi: 10.1177/0093650212450910
- Tokunaga, R. S. (2014). Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation: Contributions of Communication Research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), 131-161. doi: 10.1080/23808985.2015.11679174
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. doi: 10.1057/ejis.2012.1
- Vaillancourt-Morel, M. P., Daspe, M. È., Lussier, Y., & Giroux-Benoît, C. (2019). For the love of being liked: a moderated mediation model of attachment, likes-seeking behaviors, and problematic Facebook use. *Addiction Research & Theory*, 1-9. doi: 10.1080/16066359.2019.1672667
- Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. A. (2016). “Snapchat is more personal”: An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594–601. doi:10.1016/j.chb.2016.04.029
- Veiga, G. F., Sotero, L., Pontes, H. M., Cunha, D., Portugal, A. & Relvas, A. P. (2018). Emerging Adults and Facebook Use: the Validation of the Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 279-294. doi: 10.1007/s11469-016-9694-y

- Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). *Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook*. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. doi:10.1016/j.paid.2015.05.029
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. doi: 10.1177/0002764204270278

## **Anexos**

### Anexo A – Cronograma

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Setembro	Outubro	Novembro
Enquadramento teórico Definição do Método													
Entrega do projeto de dissertação nos serviços escolares				10									
Construção do protocolo Pedido de autorizações													
Recolha de dados													
Introdução dos dados em SPSS													
Análise estatística dos dados (SPSS)													
Escrita dos Resultados													
Discussão dos resultados e conclusões do estudo													
Entrega da dissertação nos serviços escolares + parecer orientadora FFCS													