



“Marcamos um encontro no mundo virtual?” – Vinculação, autocompaixão e saúde mental na utilização da *internet* para estabelecimento de relacionamentos íntimos

Vanessa Gaspar Vieira

Dissertação de Mestrado apresentada ao ISMT para a Obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica

Área de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Sónia Simões, Professora Auxiliar do ISMT

Coimbra, outubro de 2016

Instituto Superior Miguel Torga

Escola Superior de Altos Estudos

“Marcamos um encontro no mundo virtual?” – Vinculação, autocompaixão e saúde mental na utilização da *internet* para estabelecimento de relacionamentos íntimos

Vanessa Gaspar Vieira

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Área de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Coimbra, 2016

Dedicatória
*Aos meus pais, por todo
o apoio que me têm
concebido desde sempre
nesta jornada
académica.*

Agradecimentos

Dedico este espaço a todos aqueles que me apoiaram na realização da minha dissertação, um muito obrigada.

Em primeiro lugar tenho a agradecer à Professora Doutora Sónia Simões, orientadora da tese, pela disponibilidade, conselhos, dedicação e por ter depositado em mim a sua confiança para realizar este estudo, o meu sincero obrigado.

Aos meus pais, sem eles não seria possível chegar a este patamar da minha vida académica: à minha mãe pela paciência e palavras de coragem que me transmitiu, apesar da distância foi um grande pilar para eu concluir esta dissertação; ao meu pai por me mostrar que a persistência ajuda-nos a chegar onde queremos. Se agora estou a concluir esta dissertação é por causa de vocês.

À minha madrinha académica, não consigo expressar por palavras o quão agradecida estou por todo o teu apoio.

Ao meu namorado, por ter aparecido na minha vida no momento certo, por todo o apoio que me vens dando ao longo do tempo e pelo consolo que me tens dado nas horas menos felizes.

Aos meus amigos, sabem quem são, que me ajudaram nesta caminhada e a todos que participaram no meu estudo.

A todos o meu eterno obrigada!

Resumo

Atualmente, para a população portuguesa, nenhum estudo foi efetuado comparando constructos como a vinculação, a autocompaixão e a presença de índices psicopatológicos entre indivíduos que utilizam ou não a *internet* para estabelecer relacionamentos íntimos.

Deste modo, o presente estudo teve como objetivo investigar como é que os indivíduos que utilizam a *internet* para estabelecerem relações de intimidade se diferenciam a nível psicológico (nomeadamente no estilo de vinculação, na autocompaixão e na presença de sintomas psicopatológicos), dos indivíduos que não utilizam a *internet* para esse fim. Para tal, recorremos ao seguinte protocolo: Experiências em Relações Próximas (ERP), Escala da Autocompaixão (SELFCS), o Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI) e a um breve Questionário Sociodemográfico construído para o efeito.

A amostra foi constituída por 350 indivíduos, dos quais 284 dizem utilizar a *internet* para estabelecer relacionamentos íntimos (U) e 66 indivíduos dizem não utilizar (NU), com uma média de idades de 29,90 anos ($DP=7,41$) para o grupo U e 30,72 anos ($DP=8,26$) para o grupo NU. Em ambos os grupos, a maioria era solteira (U: 83,5%; NU: 68,2%), heterossexual (U: 79,6%; NU: 93,9%) e frequentava o ensino superior (U: 66,5%; NU: 60,6%).

O nosso estudo concluiu que os indivíduos que usam a *internet* para estabelecer relações íntimas possuíam um maior número de relacionamentos íntimos e com uma duração menor, quando comparados com o grupo dos que não usam a *internet* para estabelecer relações íntimas, e que indivíduos sem compromisso afetivo (solteiros, separados/divorciados e viúvos) são os que mais recorriam a este tipo de serviço *online*. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos na vinculação, na autocompaixão e na sintomatologia psicopatológica. Contudo, destacam-se associações mais fortes entre os sintomas psicopatológicos (índice geral de sintomas e dimensões do BSI) e as restantes variáveis em estudo (estilo de vinculação e autocompaixão), no grupo que não utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas, comparativamente com o grupo que diz recorrer à *internet*.

Estes resultados enaltecem a importância de se aprofundar esta problemática, uma vez que não existem estudos nesta área em Portugal.

Palavras-chave: autocompaixão, vinculação, psicopatologia, relações íntimas, encontros *online*.

Abstract

Currently for the Portuguese population, investigation comparing attachment, self-compassion and psychopathological symptoms between a sample of individuals who use or do not use the Internet to establish intimate relationships is unavailable.

Therefore, the present study aimed to investigate how individuals who use the Internet to establish intimate relationships differ psychologically from individuals who do not use the Internet for this purpose. In order to follow through, we use the following scales: Experiences in Close Relationships (ERP), Self-Compassion Scale (SELFCS), Brief Symptom Inventory (BSI) and a short questionnaire including sociodemographic data.

The sample consisted of 350 individuals of whom 284 individuals used social networks to establish intimate relationships (U) and 66 individuals did not use the Internet for this purpose (NU), with a mean age of 29,90 ($DP=7,41$) for the U group and 30,72 ($DP=8,26$) for the NU group. The majority of the sample was single for both groups (U: 83,5% vs. NU: 68,2%), heterosexual (U: 79,6% vs. NU: 93,9%), which was attending or attended Superior Education (U: 66,5% vs. NU: 60,6%).

We determined that individuals who use the Internet to establish intimate relationships had a higher number of short-term intimate relationships when compared to the group of individuals who do not use the Internet for this purpose. We also found that individuals without a romantic relationship (single, separated/divorced and widowed) were who resorted to this type of online service. Therefore, differences between groups regarding attachment, self-compassion and psychopathology were not found. However, stronger associations are highlighted between psychopathological symptoms (global severity index and BSI dimensions) with the remaining variables in study (attachment and self-compassion) in the group that does not use the Internet to establish intimate relationships in comparison to the group who reports using the Internet with this intention.

These results extol the importance of deepening research in this field, since there are no studies concerning this area in Portugal.

Keywords: Self-compassion, attachment, psychopathology, intimate relationships, online dating.

Introdução

Redes sociais e estabelecimento de relacionamentos íntimos

A forma como os relacionamentos românticos são estabelecidos tem vindo a sofrer alterações notáveis nos últimos anos (Blackhart, Fitzpatrick e Williamson, 2014). Esta mudança foi potenciada com o aparecimento das redes sociais, bem como pelos *sites* de encontros na *internet*. As redes sociais consistem num serviço *online* que permite que os utilizadores possam construir um perfil público ou semipúblico num sistema delimitado, através do qual articulam com uma lista de outros utilizadores com quem partilham uma ligação (Boyd e Ellison, 2008).

Os *sites* de encontros são páginas na *internet* organizadas e especificamente dedicadas a promover encontros, que funcionam através de bases de dados com informações sobre potenciais parceiros, onde um utilizador pode pesquisar e contactar a pessoa de interesse numa dada lista que é facultada consoante os seus interesses. Possibilitam a construção de um perfil onde são partilhados fotografias, interesses, gostos, atributos físicos, detalhes demográficos e, em alguns casos, o perfil do parceiro ideal (Sautter, Tippett e Morgan, 2010; Whitty e Carr, 2006; Couch, Liamputtong e Pitts, 2012).

Finkel, Eastwick, Karney, Reis e Sprecher (2012), de modo a facilitar a compreensão da diferenciação entre encontros *online* dos encontros casuais *offline* (ou seja, encontros que não foram estabelecidos através da *internet* mas de um modo tradicional), consideram que os sites de encontros oferecem três grandes serviços: o acesso, a comunicação e a compatibilidade. O acesso refere-se à exposição e à oportunidade do utilizador para avaliar potenciais parceiros românticos que de outra forma seria improvável de encontrar. A comunicação está relacionada com a oportunidade que o utilizador tem para utilizar várias formas de comunicação mediada por computador, por forma a interagir com potenciais parceiros específicos através do *site*, antes de existir um encontro face-a-face. A compatibilidade refere-se ao algoritmo matemático utilizado para seleccionar parceiros mediante um perfil apresentado.

As redes sociais, como é o caso do *Facebook* e *Twitter*, são utilizadas como um meio de apresentar aspetos pessoais para manter contacto com amigos, estabelecer novos relacionamentos, manter-se a par das últimas novidades na sua rede de amigos, ou como um meio viável para a manutenção de um relacionamento romântico a longa distância (Lane, Piercy e Carr, 2015; Billedo, Kerkhof e Finkenauer, 2015).

De acordo com o *Pew Research Centre*, nos EUA, cerca de 15% de adultos Americanos admitem ter recorrido a *sites* de namoro *online* e a aplicações de telemóvel de namoro, número que tem vindo a aumentar de 11% a 15% desde 2013 (Smith, 2016).

Vários estudos apontaram para uma maior probabilidade de indivíduos mais tímidos ou socialmente ansiosos, fazerem recurso aos serviços supramencionados, face a sujeitos mais descontraídos e integrados socialmente. Assim, perante a dificuldade em criar uma relação através de um método tradicional, sujeitos com maiores dificuldades de comunicação veem este processo facilitado (Whitty e Buchanan, 2009).

Importa ainda referir o estudo de Blackhart e colegas (2014), que partiu da hipótese de os encontros na *internet* poderem ser mais apelativos para sujeitos com vinculação insegura ansiosa e evitante, comparativamente aos encontros em ambientes tradicionais. Se os sujeitos com vinculação insegura ansiosa poderiam sentir-se mais confortáveis na autorrevelação em encontros *online*, os sujeitos com uma vinculação insegura evitante poderiam ver como mais confortável a distância oferecida pela *internet*. Porém, os autores concluíram que não existia uma relação entre a utilização de *sites* para encontros na *internet* e o estilo de vinculação dos seus utilizadores.

Vinculação, saúde mental e autocompaixão

Bowlby (1969, 1973, 1980), o pioneiro da **vinculação** veio mostrar que o homem nasce com necessidades sociais e disposições inatas para se relacionar com os outros e, ainda, para se vincular emocionalmente ao cuidador primário, podendo experimentar sentimentos de angústia quando separado dessa figura de vinculação (Gleitman, Fridlund e Resiber, 2007; Feeney e Noller, 1990).

Ainsworth, Blehar, Waters e Wall (1978 citado por Moreira et al., 2006), através do comportamento observado em crianças entre os 12 e os 18 meses de idade, delinearam um sistema de classificação que distinguiu diferentes estilos de vinculação: crianças seguras, crianças inseguras evitantes e crianças inseguras ansiosas/ambivalentes. Mais tarde, estes estilos foram considerados por Hazen e Shaver (1987) na vinculação em adolescentes e adultos.

Conforme Bowlby, as relações de vinculação são geridas por modelos internos dinâmicos que se constroem através de padrões de relacionamento experienciados com as principais figuras de vinculação. Assim, a teoria da vinculação (Bowlby 1969, 1973, 1980) propõe que indivíduos com cuidadores atenciosos e recetivos dispõem de uma maior probabilidade de desenvolver um modelo de vinculação segura, facilitando a aproximação com outros na idade

adulta. Por outro lado, indivíduos com cuidadores não contingentes, têm uma maior probabilidade de sentir ansiedade ao confiar nos outros e/ou evitamento da intimidade na idade adulta (Finkel et al., 2012).

Os padrões de comportamento influenciados pelos modelos internos dinâmicos são componentes centrais da personalidade, uma vez que organizam e guiam o comportamento social. A função destes modelos internos dinâmicos é antecipar e interpretar o comportamento, pensamento e sentimentos da figura de vinculação e, mais tarde, de outras pessoas, nomeadamente o parceiro ou do próprio dentro de um relacionamento. Assim sendo, o histórico das relações de vinculação influencia as características do amor romântico que, por sua vez, também ele é um processo de vinculação (Bretherton e Muholland, 1999; Bretherton, 1990; Hazen et al., 1987; Simpson, 1990).

Indivíduos que possuem um estilo de vinculação segura, tendem a desenvolver modelos mentais acerca deles próprios como sendo amigáveis, agradáveis e simpáticos, vendo os outros como confiáveis, bem-intencionados e honestos. Por outro lado, indivíduos com um estilo de vinculação ansiosa, têm tendência a desenvolver modelos sobre si como incompreendidos, inseguros e subvalorizados, e dos outros como tipicamente não confiáveis e incapazes de se comprometer a um relacionamento sério. Já quem possui um estilo de vinculação evitante, tipicamente desenvolve modelos sobre si como desconfiados, distantes e céticos, sendo os outros vistos como pessoas falíveis e que desesperam para se envolverem num relacionamento (Simpson, 1990).

Koback e Hazan (1991) vieram mostrar que cônjuges com modelos internos dinâmicos seguros têm um melhor ajustamento conjugal, assim como uma melhor regulação das emoções. Na mesma linha, os estilos vinculativos vêm influenciar os relacionamentos românticos, havendo maior probabilidade de ocorrerem relacionamentos positivos numa vinculação segura, contrariamente ao que acontece na vinculação insegura (Collins e Read, 1990). Assim sendo, os indivíduos com estilos de vinculação segura têm relacionamentos onde há intimidade, satisfação, confiança e estabilidade, ao passo que em indivíduos com estilos vinculativos insegura com as relações são caracterizados por fraca intimidade, insatisfação, e desconfiança (Monteolivia e Garcia-Martinez, 2005). Refira-se, ainda, que a literatura tem associado estilos de vinculação insegura a relacionamentos de curta duração, havendo uma maior probabilidade de divórcio, assim como uma maior frequência de rompimentos da relação (Hazen et al., 1987).

Segundo Bowlby, (1988), o desenvolvimento da saúde mental e a resiliência para lidar com situações stressantes são influenciados pela interação estabelecida com a figura de

vinculação. Assim, se a figura de vinculação se mostrar indisponível, insegura e inconsistente, terá um efeito negativo sobre o sujeito. Do mesmo modo, a insegurança na vinculação aumenta a predisposição psicopatológica, ainda que não signifique necessariamente que se venha a sofrer de uma patologia mental, uma vez que a psicopatologia resulta também de um conjunto de fatores como o contexto familiar, experiências sociais e a vinculação na infância (Lee e Hankin, 2009). Contudo e de acordo com Perris (1994, citado por Canavarro, 1999), as características biológicas e a construção de modelos internos dinâmicos disfuncionais acerca do *Self* e do que nos rodeia, determinam a vulnerabilidade à psicopatologia.

A vinculação ansiosa leva à desorganização emocional devido à experiência de pensamentos e sentimentos negativos, promovida pela incapacidade de efetuar planos, resolver problemas e de definir metas alcançáveis, o que leva a uma repetição de experiências de frustração, fracasso e angústia em relacionamentos próximos, potenciando experiências depressivas. Por seu lado, as pessoas com um estilo evitante bloqueiam emoções normais, não resolvendo angústias reprimidas, o que afeta a capacidade de lidar com adversidades e minimiza a proximidade e interdependência com os outros. Contrariamente, indivíduos com uma vinculação segura promovem a proximidade com os outros, manifestando uma regulação emocional mais ajustada, uma vez que possuem perceções positivas do outro (Cooper, Shaver e Collins, 1998; Mikulincer e Shaver, 2007).

Um estudo realizado por Canavarro (1999), conclui que a presença de um índice elevado de vinculação segura na idade adulta, aparenta ser um fator determinante de proteção para as perturbações emocionais e que, contrariamente, um índice de vinculação insegura se associa a perturbações depressivas ou de ansiedade. Assim, a vinculação insegura (tanto a ansiosa como a evitante), encontra-se associada à ansiedade generalizada, à depressão (Marganska, Gallagher e Miranda, 2013), à perturbação obsessivo-compulsiva (Doron, Moulding, Kyrios, Nedeljkovic e Mikulincer, 2009) e a perturbações da personalidade, dificultando o estabelecimento de relacionamentos de apoio e estáveis no tempo (Meyer e Pilkonis, 2005). Refira-se que as manifestações de pessoas com vinculação ansiosa incluem problemas de identidade, ansiedade, instabilidade afetiva, disfunção cognitiva, submissão, oposição, automutilação, narcisismo e desconfiança e pessoas com uma vinculação evitante revelam uma restrição de emoções, evitamento social, problemas de intimidade e de identidade (Crawford et al., 2006 citado por Mikulincer e Shaver, 2007).

Neff (2003a) definiu a **autocompaixão** como tendo uma postura calorosa e compreensiva com o *Self* em situações de dor ou fracasso na vida, ao invés de se ser autocrítico. A

autocompaixão tem sido abordada maioritariamente na filosofia oriental, no Budismo em particular (Allen e Leary, 2010), estando associada à bondade, ternura e consideração para com os outros (Gilbert, 2005). Identicamente, a autocompaixão envolve sentimentos de cuidado e compreensão para com o *Self*, o que implica uma atitude compreensiva, não crítica relativamente às características menos positivas do *Self*.

A autocompaixão engloba três componentes principais: (a) a benevolência pelo próprio ou *calor/compreensão* (*versus* julgamento do *Self*), em situações de sofrimento, fracassos ou falhas; ter uma atitude calorosa e compreensiva consigo mesmo ao invés de evitar a dor ou atormentar-se com o auto criticismo; (b) *condição humana* (*versus* isolamento), que abrange reconhecer que o sofrimento e o fracasso pessoal são parte da experiência humana partilhada; e (c) *mindfulness* (*versus* sobreidentificação), a consciência equilibrada como forma de supressão de pensamentos e sentimentos dolorosos, sem que haja uma sobreidentificação excessiva com os mesmos (Neff, 2003b).

Vários estudos demonstram que a autocompaixão encontra-se correlacionada de forma positiva com o bem-estar psicológico, com o otimismo, a felicidade, a inteligência emocional, a conexão social e a autoaceitação (Allen et al., 2010; Neff, Kirkpatrick e Rude, 2007; Neff, 2003b). Consequentemente, aparece negativamente relacionada ao auto criticismo, à depressão, à ansiedade, à ruminação, à supressão de pensamento, ao perfeccionismo neurótico e à afetividade no geral (Neff et al., 2007). Assim, parece haver uma maior probabilidade de desenvolver uma psicopatologia em pessoas autocríticas do que em pessoas que se auto tranquilizam (Gilbert, Clarke, Kemple, Miles e Irons, 2004) e, por consequente, uma menor taxa de psicopatologia associada a uma maior autocompaixão (Barnard e Curry, 2011).

A teoria das mentalidades sociais, que se baseia em princípios da biologia evolucionária, neurobiologia e teoria da vinculação, propõe que a autocompaixão desativa o sistema de ameaça (associado a sentimentos de insegurança, defesa e do sistema límbico) e ativa o sistema *soothing* do *eu*, ligado a sentimentos de segurança e proteção. Pensa-se então que as qualidades reconfortantes da autocompaixão fomentam a capacidade de intimidade, tal como uma eficaz regulação e exploração emocional, o que por sua vez ajuda o indivíduo a lidar eficazmente com o meio ambiente (Gilbert, 1989, 2005).

Vários estudos têm evidenciado uma associação negativa entre a vinculação insegura ansiosa (preocupação) e a autocompaixão. Assim, indivíduos com um nível de vinculação ansiosa mais elevado têm maior tendência à autocrítica e à incapacidade de sentir compaixão por si próprio, e a exagerar as experiências negativas, pensando que apenas acontecem a si. Já

no que respeita à associação entre a vinculação insegura evitante e a autocompaixão, a literatura não tem identificado associações significativas, indicando a necessidade de mais investigação neste sentido (Wei, Liao, Ku e Shaffer, 2011; Neff e McGehee, 2009).

Em síntese, existem estudos que relacionam a psicopatologia com a autocompaixão (Allen et al., 2010; Neff et al., 2007; Neff, 2003b; Gilbert et al., 2004; Barnard et al., 2011) e com a vinculação (Bowlby 1969, 1973, 1980; Mikulincer e Shaver, 2012; Lee, A. et al., 2009; Cooper et al., 1998). Porém, a revisão de literatura permitiu constatar a ausência de estudos sobre o papel da vinculação, da autocompaixão e da saúde mental junto de pessoas que utilizam a *internet* como meio de procura de parceiros românticos.

Assim sendo, esta investigação tem como **objetivo** principal estudar o estilo de vinculação nas relações próximas (evitação e preocupação), a autocompaixão e a presença de sintomatologia psicopatológica em dois grupos: indivíduos que utilizam as redes sociais para estabelecimento de relações íntimas e os que utilizam as redes sociais apenas com o intuito de manter os relacionamentos existentes ou com objetivos recreativos.

São, ainda definidos os seguintes objetivos secundários: 1) Estudar a associação entre a vinculação, a autocompaixão e a presença de sintomatologia psicopatológica dentro destes dois grupos; 2) Comparar os dois grupos em relação às diferenças na vinculação, na autocompaixão, na presença de sintomatologia psicopatológica, no número de relacionamentos íntimos estabelecidos, na duração máxima dos relacionamentos, e nas variáveis sociodemográficas idade e sexo.

Materiais e Métodos

Recorreu-se a redes sociais, nomeadamente ao *Facebook*, *Tinder*, *Okc*, para divulgar o estudo que estava em curso e apelar à participação. Tendo como ponto de partida que todos os sujeitos da amostra utilizam redes sociais, a amostra pode ser considerada probabilística, por amostragem aleatória simples, sendo que os participantes integraram a amostra do estudo de forma voluntária.

Assim, o protocolo da investigação em curso foi preenchido *online* pelos utilizadores de redes sociais, após a leitura da descrição do estudo, dos objetivos, da garantia da confidencialidade dos dados recolhidos e das instruções de preenchimento. Os participantes necessitavam de colocar a sua assinatura digital, que cedia o seu consentimento informado de participação no estudo, para aceder ao protocolo.

O protocolo de investigação foi composto por: Consentimento Informado (Apêndice D), Questionário Sociodemográfico (Apêndice E), Questionário das Experiências em Relações Próximas (ERP) (Anexo I), Escala da Autoempatia (SELFCS) (Anexo II) e Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI) (Anexo III).

O estudo decorreu em um momento, tendo sido publicado e divulgado *online* nas redes sociais *Facebook*, *Tinder* e *OkCupid* no mês de abril de 2016, e foi também partilhado *online* pelos seus utilizadores, sendo os resultados colhidos entre os meses de abril e junho.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico (Apêndice E)

O questionário sociodemográfico elaborado para este estudo é composto por 17 questões e 5 subquestões de caracterização sociodemográfica: (1) Idade; (2) Sexo; (3) Orientação Sexual; (4) Nível de escolaridade; (5) Profissão; (6) País de Residência; (7) Nacionalidade; (8) Estado civil. Fazem ainda parte deste questionário questões consideradas pertinentes para o estudo, tais como: o tipo de utilização das redes sociais (para procurar novos relacionamentos ou para a manutenção de relacionamentos existentes), o tipo de investimento financeiro realizado para manter as redes sociais, o número e a duração dos relacionamentos íntimos significativos, entre outras questões relevantes para o estudo.

Questionário Experiências em Relações Próximas (ERP, *Experiences in Close Relationships*, Brennan, Clark e Shaver, 1998; tradução e adaptação portuguesa de Moreira et al., 2006) (Anexo I).

A versão portuguesa deste instrumento de auto resposta é composto por 36 itens que procuram avaliar duas dimensões do estilo de vinculação adulta, o *evitamento* (18 itens) e a *preocupação* (18 itens) (Moreira et al., 2006). Há duas versões deste questionário, uma para homens e outra para mulheres, existindo também uma versão universal do mesmo instrumento. No presente estudo, optou-se pela utilização da versão universal, face às características da amostra.

No que concerne à definição dos constructos, Moreira (2006) utiliza a definição de Bartholomew (1990) dos estilos de vinculação, em que a evitação corresponde a uma atitude defensiva, em que é difícil a aproximação do outro, que é sentido como um desconforto específico dessa relação. Por outro lado, a preocupação encontra-se relacionada com o próprio (*Self*), sendo que o indivíduo considera que não merece que o outro se preocupe

consigo, estando mais vulnerável à negligência e ao abandono. Refira-se que, de modo a evitar eventuais confusões com o conceito teórico ou psicopatológico de ansiedade, os autores da versão portuguesa optaram por utilizar o termo “evitação” ao invés de ansiedade.

A ERP é constituída por duas subescalas: a da *evitação*, que é composta pelos números ímpares (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35) e a da *preocupação*, que engloba os números pares (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36). A cotação do questionário é realizada efetuando o cálculo da média de cada uma das escalas sendo que a escala é tipo Likert, com os pontos extremos 1 (“Discordo Fortemente”) a 7 (“Concordo Fortemente”), tendo 10 itens invertidos (3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33 e 35), em que níveis mais elevados de concordância indicam níveis mais baixos de evitamento e/ou de preocupação nas relações próximas (Moreira et al., 2006).

Ao analisarem a consistência interna aquando da realização da escala, os autores obtiveram valores adequados de consistência interna nas subescalas *evitação* ($\alpha=0,93$) e *preocupação* ($\alpha=0,87$). A correlação entre as escalas também é um ponto menos positivo, com o valor de -0,12 (Moreira et al., 2006).

No presente estudo, a ERP apresentou uma consistência interna muito boa tanto para subescala *evitação* ($\alpha=0,91$), como para a subescala *preocupação* ($\alpha=0,90$) (Pestana e Gageiro, 2008).

Escala da Autocompaixão (SELFCS, *Self-Compassion Scale*, Neff, 2003a; tradução e adaptação portuguesa de Castilho e Gouveia, 2011) (Anexo II).

A SELFCS foi desenvolvida por Neff (2003a) para mensurar a atitude compassiva em relação ao próprio. Através de subescalas dicotómicas equitativas, avalia três grandes componentes da autocompaixão: *calor/compreensão versus autocrítica*, *condição humana versus isolamento* e *mindfulness versus sobreidentificação* (Castilho et al., 2011; Neff, 2003a). É constituída por 6 subescalas, com 26 itens na totalidade: (i) *calor/compreensão* (C; itens 5, 12, 19, 23, 26), (ii) *autocrítica* (AC; itens 1, 8, 11, 16, 21), (iii) *condição humana* (CH; itens 3, 7, 10, 15), (iv) *isolamento* (I; itens 4, 13, 18, 25), (v) *mindfulness* (M; itens 9, 14, 17, 22), e (vi) *sobreidentificação* (SI; itens 2, 6, 20, 24). As respostas são de autorrelato, de tipo Likert, com cinco pontos de resposta: (1) Quase Nunca; (2) Raramente; (3) Algumas Vezes; (4) Muitas vezes; e (5) Quase Sempre.

Apesar de Neff (2003a) referir que, para uma interpretação mais prática, deve ser utilizada a média global da escala total (Autocompaixão), a cotação desta escala pode ser realizada também a nível das subescalas (C, AC, CH, I, M, SI). Em ambos os casos, calcula-

se a média dos resultados dos itens que a integram, invertendo em primeiro lugar os itens (1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 e 25) das subescalas negativas (I, AC, SI) que estão formuladas no sentido oposto ao da generalidade da escala (Neff, 2003a). A interpretação global, faz-se utilizando a escala total, havendo uma classificação do indivíduo conforme três parâmetros: baixa autocompaixão (intervalo de 1 a 2,5); moderada autocompaixão (intervalo de 2,5 a 3,5) e elevada autocompaixão (intervalo de 3,5 a 5,0).

Os valores de consistência interna da versão original foram de $\alpha=0,78$ $\alpha=0,77$ $\alpha=0,80$ $\alpha=0,70$ $\alpha=0,75$ e $\alpha=0,81$, respetivamente nas subescalas *calor/compreensão*, *autocrítica*, *condição humana*, *isolamento*, *mindfulness* e *sobreidentificação*. A consistência interna obtida para os 26 itens (Autocompaixão) foi $\alpha=0,92$ (Neff, 2003a). Na versão portuguesa, os valores de consistência interna nas subescalas foram: *calor/compreensão* $\alpha=0,84$; *autocrítica* $\alpha=0,82$; *condição humana* $\alpha=0,77$; *isolamento* $\alpha=0,75$; *mindfulness* $\alpha=0,73$, e *sobreidentificação* $\alpha=0,68$ e $\alpha=0,89$ para o total da escala (Castilho, 2011).

Na presente investigação, a SELFCS obteve bons valores de *alfa* de Cronbach nas subescalas *calor/compreensão*, *autocrítica*, *isolamento* e *sobreidentificação* foram ($\alpha=0,84$, $\alpha=0,82$, $\alpha=0,81$, $\alpha=0,82$), na *condição humana* e *mindfulness* os valores foram razoáveis ($\alpha=0,72$ e $\alpha=0,79$). Relativamente à escala global da SELFCS, a consistência interna obtida foi $\alpha=0,90$, o que é considerado como muito boa (Pestana e Gageiro, 2008).

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI, *Brief Symptom Inventory*, Derogatis, 1982; tradução e adaptação portuguesa de Canavarro, 1995, 1999) (Anexo III).

O Brief Symptom Inventory (BSI) é constituído por nove dimensões, permitindo avaliar sintomas psicopatológicos: Somatização, Obsessões-Compulsões, Sensibilidade Interpessoal, Depressão, Ansiedade, Hostilidade, Ansiedade Fóbica, Ideação Paranóide e Psicoticismo (Canavarro, 2007). Existem três Índices Gerais, os quais são: Índice Geral de Sintomas (IGS), que se refere à soma das pontuações de todos os itens que são depois divididos pelo número total de respostas; Índice de Sintomas Positivos (ISP), que se calcula pela divisão da soma de todos os itens pelo total de sintomas positivos) e o Total de Sintomas Positivos (TSP) que é obtido pela divisão da soma de todos os itens pelo TSP. A escala de avaliação vem em forma de escala de Likert em que 1= Nunca, 2= Poucas Vezes, 3= Algumas Vezes, 4= Muitas Vezes e 5= MUITÍSSIMAS Vezes (Canavarro, 2007).

O ponto de corte para esta escala é $\geq 1,7$, ou seja, acima deste valor é possível encontrar pessoas perturbadas emocionalmente. Os itens 11, 25, 39 e 52 não se enquadram em

nenhuma dimensão, não devendo ser incluídos na escala. Devido à sua importância, contudo, são considerados no cálculo dos três Índices Globais (Canavarro, 2007).

Na versão de Canavarro (2007), os níveis de consistência interna para as nove escalas apresentam os valores de $\alpha=0,72$ (*ideação paranoide*), $\alpha=0,76$ (*hostilidade*), $\alpha=0,77$ (*ansiedade*), $\alpha=0,73$ (*depressão*), $\alpha=0,76$ (*sensibilidade interpessoal*), $\alpha=0,77$ (*obsessões-compulsões*) e $\alpha=0,80$ (*somatização*). Os únicos valores que não se encontram no intervalo considerado aceitável, são $\alpha=0,62$ (*psicoticismo*) e $\alpha=0,62$ (*ansiedade fóbica*) (Pestana e Gageiro, 2008).

Assim, a consistência interna apresenta valores razoáveis, sendo que mesmo os valores de alfa do psicoticismo e da ansiedade fóbica podem ser considerados como aceitáveis, visto que em estudos exploratórios são aceitáveis alfas superiores a 0,5 (Nunnally, 1967, citado por Bean, 1980).

Quanto aos valores de consistência interna do BSI no presente estudo, foram obtidos resultados bons nas escalas *somatização* ($\alpha=0,89$) *obsessões compulsões* ($\alpha=0,85$), *sensibilidade interpessoal* ($\alpha=0,84$), *depressão* ($\alpha=0,89$), *ansiedade* ($\alpha=0,86$), *hostilidade* ($\alpha=0,80$), *ansiedade fóbica* ($\alpha=0,84$) e *ideação paranoide* ($\alpha=0,82$) e um resultado razoável no *psicoticismo* ($\alpha=0,75$) (Pestana e Gageiro, 2008).

Amostra

A amostra total em estudo contou com 350 participantes ($n=350$), sendo que a maioria do sexo masculino (55,1%), havendo uma maior prevalência na orientação sexual heterossexual (82,3%), seguido dos homossexuais que representavam 13,7% da amostra. A média de idades é de 30,05 anos ($DP=7,57$), com uma distribuição entre os 16 e os 57 anos. No que se refere ao estado civil, a maioria dos indivíduos da amostra eram solteiros (80,6%). Relativamente à escolaridade, a maioria dos indivíduos da amostra tem o ensino superior (65,4%).

Relativamente à comparação entre os grupos em estudo (U vs. NU), a maioria da nossa amostra é constituída por indivíduos que utiliza a internet para estabelecer relacionamentos íntimos (81,1%). Neste grupo (U), com média de idades de 29,90 ($DP=7,41$), a maioria dos sujeitos é do sexo masculino (59,2%), heterossexual (79,6%), solteiro (83,5%) e frequenta ou frequentou o ensino superior (66,5%). Já o segundo grupo (NU) apresenta uma média de idades de 30,72 ($DP=8,26$), a maioria dos sujeitos é do sexo feminino (62,1%), heterossexual (93,9%), solteiro (68,2%) e frequenta ou frequentou o ensino superior (60,6%).

Tabela 1
Caracterização Sociodemográfica da Amostra

	Amostra Total		U		NU	
	<i>n</i> =350	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sexo						
Feminino	157	44,9	116	40,8	41	62,1
Masculino	193	55,1	168	59,2	25	37,9
Idade						
16-25 anos	110	31,4	94	33,1	16	24,2
26-39 anos	197	56,3	159	56,0	38	57,6
40-57 anos	42	12,0	31	10,9	11	16,7
<i>M(DP)</i>	30,05(7,57)		29,90(7,41)		30,72(8,26)	
Orientação Sexual						
Heterossexual	288	82,3	226	79,6	62	93,9
Homossexual	48	13,7	46	16,2	2	3,0
Bissexual	14	4,0	12	4,2	2	3,0
Estado Civil						
Solteiro	282	80,6	237	83,5	45	68,2
Casado/União de Facto	38	10,9	21	7,4	17	25,8
Separado/Divorciado	29	8,3	25	8,8	4	6,1
Viúvo	1	0,3	1	0,4	0	0
Nível de escolaridade						
Ensino Básico	14	4,0	9	3,2	5	7,6
Ensino Secundário/Profissional	107	30,6	86	30,3	21	31,8
Ensino Superior	229	65,4	189	66,5	40	60,6
Uso redes sociais para estabelecer relações íntimas						
Usam	284	81,1	-	-	-	-
Não usam (NU)	66	18,9	-	-	-	-

Nota: *n* = número de sujeitos da amostra; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; U=Grupo dos que utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas; NU=Grupo dos que não utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas

Análise estatística

Para realizar esta investigação utilizou-se o programa de análise estatística *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 21.0 para *Windows*. Procedeu-se à análise dos valores de alfa de Cronbach que foram interpretados de acordo com os critérios de Pestana e Gageiro (2008): inferior a 0,6 inadmissível; entre 0,6 e 0,7 fraca; entre 0,7 e 0,8 razoável; entre 0,8 e 0,9 boa; superior a 0,9 muito boa. De seguida, analisou-se a normalidade da distribuição da amostra, calculada através do teste da normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*, concluindo-se que para algumas variáveis a amostra não apresenta uma distribuição normal ($p > 0,05$). Todavia, utilizaram-se testes paramétricos, dado que, a amostra apresenta $n > 30$ e, segundo Pestana e Gageiro (2008), uma amostra tende para a normalidade quando o n é superior a 30. Para esta amostra, os valores da assimetria variam entre -0,295 e 1,649 e os valores da curtose variam entre -0,620 e 2,3. Refira-se que segundo os critérios de Kim (2013), valores de curtose inferiores a 7 e de assimetria inferiores a 2 são indicadores de normalidade para amostras superiores a 300 sujeitos.

Para a análise estatística, procedeu-se à recodificação de algumas variáveis. A variável idade foi agrupada em 3 escalões (16-25 anos, 26-39 anos e 40-57 anos). No que se refere ao estado civil, dividimos a amostra em dois grupos: os que têm uma relação íntima (CRI: casados/união de facto) e os que não possuem uma relação íntima (SRI: solteiros, separados/divorciados, viúvos). A variável habilitações literárias foi aglomerada em ensino básico (1º, 2º e 3º ciclo), ensino secundário/profissional (10º, 11º e 12º ano) e ensino superior. Por fim, para atender ao principal objetivo do estudo, a amostra total foi dividida e caracterizada separadamente em dois grupos, em função da utilização/não utilização da *internet* para estabelecer relações íntimas.

As correlações de Pearson serviram para testar associações entre as variáveis deste estudo. Os critérios de Pestana e Gageiro (2008) serviram de suporte à avaliação da magnitude das correlações: baixas entre 0,20 e 0,39; moderadas entre 0,40 e 0,69; altas entre 0,70 e 0,89; muito altas acima de 0,90.

Para dar continuidade às associações encontradas, recorreremos ao teste *t* de Student para amostras independentes, para analisar diferenças entre grupos nas variáveis em estudo (vinculação, autocompaixão e índices psicopatológicos) e o número de relacionamentos íntimos estabelecidos, a duração dos mesmos e a idade. Recorreremos ao *d* de *Cohen* de modo a obter uma maior confiança nos resultados obtidos, que podem ser classificadas da seguinte maneira: 0,20 (baixo); 0,50 (moderado); e 0,80 (elevado) (Cohen, 1992, citado por Pallant, 2011).

Numa última análise, recorreu-se ao teste do Qui-Quadrado de modo a verificar diferenças existentes nas variáveis em estudo entre sexos e no estado civil.

Resultados

Relembramos que o presente estudo tem como objetivo principal comparar dois grupos: indivíduos que utilizam as redes sociais para, 1) estabelecer relações íntimas (U) vs. 2) manter os relacionamentos existentes ou com objetivos recreativos (NU), em relação ao estilo de vinculação nas relações próximas, à autocompaixão e à presença de sintomatologia psicopatológica.

Através da análise da Tabela 7 (Apêndice F), verificamos que a média da pontuação nas escalas de autocompaixão e de vinculação (evitação e preocupação) é moderada, enquanto para a escala de sintomatologia psicopatológica a média é baixa, isto tendo em consideração os valores teóricos.

Na Tabela 2 apresentam-se as correlações de Pearson entre a sintomatologia psicopatológica (BSI), o estilo de vinculação (ERP) e a autocompaixão (SELFCS), tendo em consideração os dois grupos em estudo (Usam/U: usam as redes sociais para o estabelecimento de relações íntimas vs. Não Usam/NU: não utilizam a *internet* com intenção de estabelecimento de relações íntimas).

Então, no que respeita à associação entre a autocompaixão (SELFCS) e a sintomatologia psicopatológica (BSI), apenas o grupo U apresenta correlações negativas e de baixa magnitude entre a subescala *calor compreensão* (SELFCS) e as dimensões *obsessões compulsões* ($r=-0,136$), *sensibilidade interpessoal* ($r=-0,147$), *hostilidade* ($r=-0,161$) e *ideação paranoide* ($r=-0,137$) e o BSI IGS ($r=-0,157$).

Na subescala *auto criticismo* da SELFCS, verificámos existirem correlações positivas mais elevadas no grupo NU com as dimensões BSI IGS ($r=-0,760$), *obsessões compulsões* ($r=0,706$), *sensibilidade interpessoal* ($r=0,801$), *depressão* ($r=0,778$) e *psicoticismo* ($r=0,718$) comparativamente com o grupo U que mostra correlações positivas de magnitude moderada com a mesma subescala BSI IGS ($r=0,486$) e com as respetivas dimensões *obsessões compulsões* ($r=0,396$), *sensibilidade interpessoal* ($r=0,529$), *depressão* ($r=0,544$) e *psicoticismo* ($r=0,532$).

Na dimensão *isolamento*, o grupo NU apresenta correlações positivas elevadas com as dimensões *sensibilidade interpessoal* ($r=0,736$) e *depressão* ($r=0,753$) do BSI, ao passo que o grupo U exibe correlações positivas moderadas nas mesmas dimensões do BSI: *sensibilidade interpessoal* ($r=0,560$) e *depressão* ($r=0,613$).

No *mindfulness*, apenas no grupo U existem correlações significativas com as subescalas da vinculação (ERP), nomeadamente a *evitação* ($r=-0,203$) e a *preocupação* ($r=-0,327$) sendo ambas as correlações negativas de magnitude baixa.

A *sobreidentificação* apresenta valores de correlações mais elevados no grupo NU, com uma correlação alta positiva com o BSI IGS ($r=0,752$) e com as suas dimensões *obsessões compulsões* ($r=0,722$), *sensibilidade interpessoal* ($r=0,767$), *depressão*, ($r=0,761$) e *ansiedade* ($r=0,721$). Já no grupo U verificam-se correlações de magnitude moderada positivas nas mesmas dimensões, BSI IGS ($r=0,501$), *obsessões compulsões* ($r=0,413$), *sensibilidade interpessoal* ($r=0,510$), *depressão* ($r=0,578$) e *ansiedade* ($r=0,420$), respetivamente.

No que concerne às associações entre o estilo de vinculação (ERP) e a sintomatologia psicopatológica (BSI), em ambos os grupos encontram-se correlações positivas de magnitude baixa da subescala *evitação* com o BSI. No grupo U, a *evitação* tem uma correlação positiva

de magnitude baixa com o *BSI IGS* ($r=0,191$) e com as dimensões *somatização* ($r=0,128$), *obsessões compulsões* ($r=0,131$), *sensibilidade interpessoal* ($r=0,130$), *depressão* ($r=0,170$), *ansiedade* ($r=0,159$), *hostilidade* ($r=0,129$), *ansiedade fóbica* ($r=,176$), *ideação paranoide* ($r=0,201$) e *psicoticismo* ($r=0,30$). Por seu lado, o grupo NU apresenta correlações igualmente positivas de magnitude baixa com o *BSI IGS* ($r=0,266$) e com as dimensões *depressão* ($r=0,280$), *ansiedade* ($r=0,272$) e *hostilidade* ($r=0,254$), assim como uma correlação positiva de magnitude moderada com a dimensão *psicoticismo* ($r=0,396$).

Por seu lado, a subescala *preocupação* (ERP), o grupo U apresenta correlações positivas de magnitude baixa com o *BSI IGS* ($r=0,362$), *somatização* ($r=0,158$), *obsessões compulsões* ($r=0,261$), *ansiedade* ($r=0,261$), *hostilidade* ($r=0,280$), *ansiedade fóbica* ($r=0,219$) e *ideação paranoide* ($r=0,0337$). Já no grupo NU existem correlações positivas de magnitude moderada no *BSI IGS* ($r=0,514$) e nas dimensões *somatização* ($r=0,481$), *obsessões compulsões* ($r=0,465$), *sensibilidade interpessoal* ($r=0,528$), *depressão* ($r=0,532$), *ansiedade* ($r=0,480$), *ansiedade fóbica* ($r=0,397$), *ideação paranoide* ($r=0,513$) e *psicoticismo* ($r=0,450$).

Analisando as associações entre o estilo de vinculação (ERP) e a autocompaixão (SELFCS), no grupo NU a subescala *preocupação* apresenta correlações positivas de magnitude moderada com o *auto criticismo* ($r=0,467$), *isolamento* ($r=0,438$) e *sobreidentificação* ($r=0,503$), enquanto no grupo U apresenta correlações positivas de magnitude moderada apenas nas subescalas *isolamento* ($r=0,488$) e *sobreidentificação* ($r=0,464$), e uma correlação positiva de magnitude baixa com a subescala *auto criticismo* ($r=0,360$).

Por fim, a subescala *evitação* no grupo NU evidencia correlações negativas de magnitude baixa com as com o *calor/compreensão* ($r=-0,343$) e *condição humana* ($r=-0,330$), enquanto no grupo U apresenta associações nas mesmas subescalas *calor/compreensão* ($r=-0,304$) e *condição humana* ($r=-0,214$) e, ainda, no *mindfulness* ($r=-0,203$).

Tabela 2
Correlações entre a ERP, o BSI e a SELFCS nos Dois Grupos em Estudo (U vs. NU)

		E	P	CC	AC	CH	I	M	SI	SELFCS Total
BSI IGS	U	0,191**	0,362**	-0,157**	0,486**	0,030	0,541**	-0,208**	0,501**	-0,458**
	NU	0,266*	0,514**	-0,196	0,760**	-0,074	0,689**	-0,346**	0,752**	-0,702**
BSI S	U	0,128*	0,158**	-0,025	0,207**	0,038	0,267**	-0,109	0,234**	-0,196**
	NU	0,160	0,481**	-0,146	0,631**	-0,075	0,532**	-0,398**	0,635**	-0,598**
BSI OC	U	0,131*	0,261**	-0,136*	0,396**	0,046	0,459**	-0,160**	0,413**	-0,374**
	NU	0,235	0,465**	-0,170	0,706**	-0,009	0,636**	-0,239	0,722**	-0,622**
BSI SI	U	0,130*	0,477**	-0,147*	0,529**	0,034	0,560**	-0,216**	0,510**	-0,474**
	NU	0,191	0,528**	-0,208	0,801**	-0,074	0,736**	-0,348**	0,767**	-0,732**
BSI D	U	0,170**	0,430**	-0,207**	0,544**	-0,016	0,613**	-0,246**	0,578**	-0,539**
	NU	0,280*	0,532**	-0,287*	0,778**	-0,129	0,753**	-0,368**	0,761**	-0,767**
BSI A	U	0,159**	0,261**	-0,113	0,390**	0,060	0,440**	-0,161**	0,420**	-0,361**
	NU	0,272*	0,480**	-0,108	0,681**	-0,053	0,653**	-0,297*	0,721**	-0,625**
BSI H	U	0,129*	0,280**	-0,161**	0,380**	0,032	0,390**	-0,197**	0,413**	-0,371**
	NU	0,254*	0,275*	-0,092	0,605**	-0,009	0,526**	-0,252*	0,581**	-0,516**
BSI AF	U	0,176**	0,219**	-0,045	0,285**	0,020	0,358**	-0,141*	0,302**	-0,271**
	NU	0,219	0,397**	-0,137	0,513**	-0,117	0,443**	-0,358**	0,513**	-0,513**
BSI IP	U	0,201**	0,337**	-0,137*	0,387**	0,018	0,432**	-0,127*	0,389**	-0,359**
	NU	0,211	0,513**	-0,222	0,681**	-0,130	0,615**	-0,315*	0,683**	-0,658**
BSI P	U	0,305**	0,381**	-0,236**	0,532**	-0,070	0,552**	-0,245**	0,510**	-0,525**
	NU	0,396**	0,450**	-0,263*	0,718**	-0,125	0,656**	-0,277*	0,657**	-0,674**
E	U	-	-	-0,304**	0,146*	-0,214**	0,168**	-0,203**	0,117*	-0,278**
	NU	-	-	-0,343**	0,198	-0,330**	0,233	-0,216	0,101	-0,347**
P	U	-	-	-0,183**	0,360**	-0,104	0,488**	-0,327**	0,464**	-0,464**
	NU	-	-	-0,096	0,467**	-0,006	0,438**	-0,136	0,503**	-0,413**

Notas: Correlação de Pearson (*p<0,05; **p<0,01); U=Grupo dos que utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas; NU=Grupo dos que não utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas; E= Evitação da ERP; P= Preocupação da ERP; CC= Calor/Compreensão da SELFCS; AC= Autocrítica da SELFCS; CH= Condição Humana da SELFCS; I= Isolamento da SELFCS; M= *Mindfulness* da SELFCS; SI= Sobreidentificação da SELFCS; SI= Índice Geral de Sintomas dos BSI; S= Somatização do BSI; OC= Obsessões Compulsões do BSI; SI= Sensibilidade Interpessoal do BSI; D= Depressão do BSI; A= Ansiedade do BSI; H= Hostilidade do BSI; AF= Ansiedade Fóbica do BSI; IP= Ideação Paranoide do BSI; P= Psicoticismo do BSI

Para estudar as diferenças entre os grupos em estudo, no que respeita à vinculação, autocompaixão e presença de sintomatologia psicopatológica, foi utilizado um teste *t* de *Student* para amostras independentes. Observando a Tabela 3, podemos constatar que não se verificam diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis apresentadas ($p>0,05$), quando comparamos os grupos (U vs. NU). Porém, importa ressaltar que, na maioria das dimensões da autocompaixão (SELFCS), as pontuações médias são mais elevadas no grupo U, exceto na *autocrítica* ($M=16,61$, $DP=4,25$) e na *sobreidentificação* ($M=13,30$, $DP=3,70$). Deste modo, observam-se maioritariamente valores mais elevados de autocompaixão nos indivíduos que utilizam as redes sociais com o intuito de estabelecer relações íntimas (U: $M=84,68$, $DP=15,75$ vs. NU: $M=83,45$, $DP=15,88$). O mesmo acontece ao nível do estilo da vinculação (ERP), verificando-se pontuações mais elevadas nos

indivíduos do Grupo U, tanto na *evitação* (U: $M=52,00$, $DP=17,65$ vs. NU: $M=48,36$, $DP=19,62$), como na *preocupação* (U: $M=72,86$, $DP=17,15$ vs. NU: $M=70,12$, $DP=18,86$). No que respeita à presença de sintomatologia psicopatológica (BSI), surgem novamente valores médios mais elevados no Grupo U, exceto na subescala de *somatização*.

Tabela 3

Diferenças na Vinculação, Autocompaixão e Sintomatologia Psicopatológica entre grupos (U vs. NU)

	Usam M (DP)	Não Usam M (DP)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d de Cohen</i>
SELFCS Total	84,68 (15,75)	83,45 (15,88)	-0,567	0,571	-0,777
SELFCS Calor/Compreensão	14,81 (4,26)	14,37 (4,32)	-0,738	0,461	-0,103
SELFCS Autocrítica	16,61 (4,25)	16,81 (4,38)	0,352	0,725	-0,046
SELFCS Condição Humana	12,85 (3,38)	12,31 (3,34)	-1,15	0,251	-0,161
SELFCS Isolamento	13,49 (3,75)	13,45 (3,99)	-0,067	0,946	-0,010
SELFCS Mindfulness	13,61 (3,34)	12,79 (3,50)	-1,801	0,073	-0,240
SELFCS Sobreidentificação	13,30 (3,70)	13,70 (3,68)	0,788	0,431	0,108
ERP Evitação	52,00 (17,65)	48,36 (19,62)	-1,474	0,141	-0,195
ERP Preocupação	72,86 (17,15)	70,12 (18,86)	-1,143	0,254	-0,152
BSI IGS	1,95 (0,640)	1,89 (0,802)	-0,581	0,562	-0,083
BSI Somatização	1,64 (0,723)	1,73 (0,906)	0,813	0,417	-0,110
BSI Obsessão-Compulsão	2,16 (0,788)	2,07 (0,971)	-0,752	0,453	-0,102
BSI Sensibilidade Interpessoal	2,06 (0,817)	2,03 (0,998)	-0,198	0,843	-0,033
BSI Depressão	2,12 (0,849)	1,99 (0,989)	-1,000	0,318	-0,141
BSI Ansiedade	1,96 (0,781)	1,95 (0,945)	-0,120	0,904	-0,012
BSI Hostilidade	1,96 (0,719)	1,96 (0,830)	-0,057	0,954	0,000
BSI Ansiedade Fóbica	1,58 (0,726)	1,47 (0,659)	-1,135	0,257	-0,159
BSI Ideação Paranóide	1,95 (0,714)	1,84 (0,814)	-1,131	0,259	-0,144
BSI Psicoticismo	1,84 (0,686)	1,78 (0,813)	-0,571	0,568	-0,080

Notas: *M* = Média, *DP* = Desvio Padrão, *t* = Teste *t* de Student; *p* = nível de significância ($p < 0,05$); U=Grupo dos que utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas; NU=Grupo dos que não utiliza a *internet* para estabelecer relações íntimas

Recorremos ao teste do Qui-Quadrado de independência para estudar a associação entre o sexo e o tipo de utilização das redes sociais. É visível, na leitura da Tabela 4, uma associação estatisticamente significativa entre o tipo de utilização das redes sociais e o sexo dos sujeitos ($\chi^2=9,801$, $gl=1$, $p=0,002$), com os homens a procurarem maioritariamente as redes sociais para o estabelecimento de relações íntimas (59,2%), comparativamente com o sexo feminino (40,8%).

Tabela 4

Diferenças nos Grupos (U vs. NU) entre os Sexos Masculino e Feminino

	Feminino		Masculino		Total		χ^2	<i>p</i>
	n	%	N	%	n	%		
Usam	116	40,8%	168	59,2%	284	100%	9,801	0,002
Não Usam	41	62,1%	25	37,9%	66	100%		
Total	157	44,9%	193	55,1%	350	100%		

Notas: *p*= nível de significância ($p < 0,05$); χ^2 = Qui-Quadrado da independência; U=Grupo dos que utiliza a *internet* para estabelecer relações; NU=Grupo dos que não utiliza a *internet* para estabelecer relações

Em seguida, para estudar as diferenças entre os grupos em estudo, no que respeita ao número e à duração dos relacionamentos íntimos, foi utilizado o teste *t* de *Student* para amostras independentes. Através da análise dos resultados representados na Tabela 5, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, no número de relacionamentos íntimos ($t = -2,38$, $p = 0,018$, $d = -0,320$) e na duração dos relacionamentos ($t = 2,33$, $p = 0,020$, $d = 0,303$). Assim, o grupo que utiliza as redes sociais com o intuito de estabelecer relações íntimas tem em média mais relacionamentos íntimos (U: $M = 2,15$, $DP = 0,72$ vs. NU: $M = 1,91$, $DP = 0,78$) e estes relacionamentos têm uma menor duração (U: $M = 3,02$, $DP = 0,95$ vs. NU: $M = 3,33$, $DP = 1,09$).

Tabela 5
Diferenças no Número e na Duração dos Relacionamentos Íntimos entre Grupos (U vs. NU)

	Usam M (DP)	Não Usam M (DP)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
Número de relacionamentos íntimos	2,15 (0,72)	1,91 (0,78)	-2,38	0,018	-0,320
Duração dos Relacionamentos	3,02 (0,95)	3,33 (1,09)	2,33	0,020	0,303

Nota: *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = Teste *t* de *Student*; *p* = nível de significância ($p < 0,05$).
U=Grupo dos que utiliza a *internet* para estabelecer relações; NU=Grupo dos que não utiliza a *internet* para estabelecer relações

Na Tabela 6 são apresentadas as diferenças entre os grupos em função da idade e do estado civil, tendo sido usados o teste *t* de *Student* para amostras independentes e o teste do Qui-Quadrado da independência, respetivamente. Apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas para o estado civil ($\chi^2=18,659$, $gl=1$, $p=0,000$), sendo que os indivíduos que não mantêm um relacionamento íntimo são os que mais recorrem à *internet* para promover o estabelecimento de relacionamentos.

Tabela 6
Diferenças na Idade e no Estado Civil (U vs. NU)

	Usam		Não Usam		<i>t</i> / χ^2	<i>p</i>	
	M/n	DP/%	M/n	DP/%			
Idade	29,90	7,41	30,72	8,26	0,789	0,447	
Estado Civil	CRI	21	7,4	17	25,8	18,659	0,000
	SRI	263	92,6	49	74,2		

Notas: *p*= nível de significância ($p < 0,05$); χ^2 = Qui-Quadrado da independência; U=Grupo dos que utiliza a *internet* para estabelecer relações; NU=Grupo dos que não utiliza a *internet* para estabelecer relações; CRI: Com relacionamento íntimo; SRI: Sem relacionamento íntimo

Discussão e conclusão

Tendo em conta a recência do aparecimento de sites de encontros *online* em Portugal e a escassez de estudos que relacionem variáveis psicológicas com este fenómeno, considerámos que seria de grande relevância realizar este estudo. Assim, esta investigação pretende fazer uma caracterização dos indivíduos que usam as redes sociais, explorando as semelhanças e diferenças entre dois grupos: os que não utilizam a *internet* (NU) e os que utilizam a *internet* (U) para o estabelecimento de relacionamentos íntimos.

Deste modo, recorreremos às redes sociais mais utilizadas em Portugal com o objetivo de comparar os indivíduos que usam as redes sociais para o estabelecimento de relações íntimas, assim como aqueles que utilizam para manter os relacionamentos existentes ou com finalidades recreativas (NU), e explorámos as diferenças no estilo de vinculação nas relações próximas, na autocompaixão, na presença de sintomatologia psicopatológica, no número e duração dos relacionamentos íntimos estabelecidos, e nas variáveis sociodemográficas idade e sexo.

Analisando a amostra do estudo, reparamos que existe um grande número de indivíduos que possuem ou ainda frequentam o ensino superior. Pode colocar-se a hipóteses de estes poderem não habitar na sua cidade natal. Assim, o facto de a nossa amostra ser constituída por um grande número de estudantes poderá estar na base do que pode explicar o recurso à *internet* e às redes sociais como forma de manter o contacto e proximidade com os seus relacionamentos já existentes. Isto vai ao encontro dos estudos realizados por vários investigadores (Tosun, 2012; Ellison, Steinfield e Lampe, 2007) ao referirem que os estudantes universitários recorrem à *internet* e redes sociais para manterem relações de proximidade.

No que diz respeito às diferenças encontradas entre os dois grupos em estudo (NU e U) nas variáveis estudadas: estilo de vinculação (ERP), sintomatologia psicopatológica (BSI) e autocompaixão (SELFCS), estas não foram estatisticamente significativas. Ainda que sejam escassos os estudos realizados especificamente com utilizadores da *internet*, estes resultados coincidem com um estudo realizado, em que os investigadores se confrontaram com a mesma inexistência de diferenças significativas no que concerne à comparação entre os estilos inseguros e o uso de sites na *internet* (Blackhart et al., 2014).

No entanto, resolvemos aprofundar o nosso olhar sobre os resultados obtidos. Assim, podemos constatar que a maioria das subescalas da autocompaixão (auto criticismo, isolamento e sobreidentificação) correlacionam-se positivamente com todas as dimensões do

índice de sintomatologia psicopatológica. No entanto, ao compararmos a relação entre o índice geral do BSI e os valores da SELFCS total, esta apresenta uma correlação negativa, o que quer dizer que quanto maiores os níveis de autocompaixão, menor a tendência para desenvolver sintomatologia psicopatológica. Para os indivíduos do grupo NU, apesar de os valores da correlação serem muito próximos aos do grupo U, esta correlação negativa tem uma maior magnitude no grupo NU. Estes resultados são corroborados por estudos que afirmam que indivíduos com um maior auto criticismo e com uma menor autocompaixão possuem uma maior probabilidade de desenvolverem sintomatologia psicopatológica (Gilbert et al., 2004; Barnard et al., 2011).

Ainda observando a relação entre a autocompaixão (SELFCS) e a sintomatologia psicopatológica (BSI), vimos que no grupo U a subescala calor compreensão apresenta um maior número de relações significativas com as dimensões do BSI, pelo que neste caso quanto maior a capacidade em aceitarmos os nossos erros e defeitos, menor o risco de vir a desenvolver sintomatologia psicopatológica do foro obsessivo-compulsivo e de virmos a desenvolver comportamentos hostis, depressivos ou paranoides. Tal é corroborado pelos resultados dos estudos realizados (Neff, 2004; Neff et al., 2009; Neff, 2011), que afirmam que indivíduos com uma maior capacidade de autocompaixão encontram-se associados a melhores quadros de bem-estar psicológico. Refira-se que no grupo NU as correlações são de magnitude mais elevada, comparativamente com o grupo U. Assim, pode colocar-se a hipótese de estes primeiros, que não usam as redes sociais para estabelecer relacionamentos íntimos, poderem ter uma postura mais positiva e de aceitação no que concerne aos relacionamentos íntimos, já que a autocompaixão é indicadora de atitudes positivas dentro de um relacionamento (Neff e Beretevas, 2013).

Tendo em consideração o estudo das correlações entre o estilo de vinculação e a autocompaixão, pudemos constatar que no grupo U quanto maior a evitação, menores os níveis de autocompaixão. Isto é, quanto maior a tendência que o indivíduo possui em dar pouca importância à sua relação com o outro, pelo facto deste ser observado como alguém em quem não se pode confiar, menor a capacidade do sujeito ser compassivo consigo mesmo e se perdoar por este tipo de comportamento. Estes resultados são confirmados com resultados idênticos (Cooper et al., 1998; Mikulincer et al., 2007) que referem que indivíduos com um estilo de vinculação evitante não possuem capacidade para enfrentar os problemas e possuem uma tendência para se afastarem do outro.

Num sentido semelhante, verificou-se que no grupo U quanto maior a preocupação, menores os níveis de autocompaixão, exceto na dimensão da condição humana, o que

significa que indivíduos que são mais preocupados com a sua relação com o outro e que possuem medo de perder essa relação, têm uma menor tendência para se perdoarem por terem este tipo de comportamento. Estes resultados são corroborados pelos estudos realizados, que encontraram associações negativas em indivíduos com vinculações ansiosas (nomeadamente a preocupada) e a incapacidade de os mesmos sentirem compaixão por si próprios (Neff et al., 2009; Wei et al., 2011).

Quanto às associações entre as dimensões do índice psicopatológico (BSI) e a vinculação (ERP), no grupo U existem correlações positivas entre todas as subescalas. Os resultados mostram que quanto maiores os valores de evitação e preocupação nas relações próximas, maior os índices de psicopatologia, evidenciados no BSI. Estes resultados podem ser confirmado por estudos anteriores, que referem que as manifestações de pessoas com vinculação ansiosa incluem problemas de identidade, ansiedade, instabilidade afetiva, disfunção cognitiva, submissão, oposição, automutilação, narcisismo e desconfiança e que pessoas com uma vinculação evitante revelam uma restrição de emoções, evitamento social, problemas de intimidade e de identidade (Crawford et al., 2006 citado por Mikulincer e Shaver, 2007). Note-se que o grupo NU apresenta correlações de magnitude mais elevada para a subescala preocupação, pelo que para os indivíduos deste grupo quanto maior os valores de preocupação nas relações próximas, maior os índices de psicopatologia. Não encontrando estudos que relacionassem estas variáveis em análise (vinculação ansiosa e índices de psicopatologia) com grupos semelhantes em estudo, uma investigação realizada por Crawford e colegas (2007), verificou que a associação entre a vinculação ansiosa (preocupação) e a psicopatologia da personalidade foi fortemente explicada por fatores genéticos.

Seguidamente foram feitas análises quanto às diferenças nos dois grupos de estudo tendo em consideração o género, a idade, o estado civil, o número de relacionamentos íntimos e a duração dos mesmos. São os homens que usam predominante as redes sociais para estabelecerem relacionamentos íntimos. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Valkenburg e Peter (2007), podendo ser apoiados pela explicação de que os homens apresentam uma maior motivação para recorrer a este tipo de serviço (*internet* e redes sociais) para obter sexo casual (Sumter, Vandenbosch e Ligenberg, 2016). Já as mulheres têm tendência para se salvaguardarem, não recorrendo tanto a estes serviços ou não marcando encontros face a face com pessoas com quem não estabeleceram um contacto pessoal prévio (Cali, Coleman e Campbell, 2011).

Relativamente ao número de relacionamentos, observa-se no grupo U um maior número de relacionamentos íntimos com uma duração menor, quando comparados com o grupo NU. Pelo que, indivíduos que conhecem parceiros *online* apresentam uma maior probabilidade de ter um maior número de namoros sem compromisso de curta duração, ao invés de um relacionamento estável como o casamento ou união de facto (Paul, 2014). Além disso, procurar parceiros *online* poderá reprimir o desejo de ter um relacionamento estável. Isto poderá ser explicado pela facilidade que um utilizador possui em conhecer um novo parceiro sem que isso implique muito esforço, existindo um leque variado de perfis que podem ser criados nos diversos sites de encontro *online*, para poder conhecer e contactar com potenciais parceiros.

No que concerne às diferenças na utilização de sites de encontros *online* em função da idade, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas, o que contraria resultados obtidos em outros estudos que relataram que o envolvimento era maior nestes sites em indivíduos mais velhos, o que poderá ser explicado pelo facto de indivíduos de uma faixa etária mais elevada depararem-se com uma maior dificuldade em estabelecer novos relacionamentos de modo tradicional. Ainda no mesmo registo, estudos realizados demonstraram que os divorciados de uma faixa etária mais elevada são mais propensos a recorrer a sites de encontros (Stephure, Boon, Mackinnon e Deveau, 2009; Valkenburg et al., 2007). De modo parcialmente similar, são os sujeitos que não têm um compromisso afetivo (solteiros, separados/divorciados e viúvos) que recorrem mais a estes serviços. Porém, é de salientar que a nossa amostra é maioritariamente constituída por solteiros e refira-se, ainda, que os serviços *online* são relativamente novos em Portugal, variáveis que podem estar relacionadas com os resultados encontrados.

As limitações sentidas no decurso deste estudo centram-se no facto de não termos controlado algumas variáveis que podem *a priori* diferenciar estes dois grupos em estudo, assim como termos ficado com um grupo significativamente maior (o que utiliza a *internet* para estabelecer relacionamento íntimos). Estas questões poderão ter influenciado a ausência de diferenças entre os dois grupos em estudo. Refira-se também, como limitação do presente estudo, não termos encontrado até à data investigações sobre a relação entre os constructos e a temática do nosso estudo (uso da *internet* para estabelecimento de relações íntimas), o que dificultou a discussão dos resultados encontrados.

Assim, para investigações futuras, denota-se a importância da replicação do nosso estudo recorrendo a um maior número de redes sociais e abrangendo também a recolha presencial ou através da divulgação pelo correio eletrónico, sendo que presencialmente a probabilidade de

encontrarmos pessoas que não utilizam a internet para este fim pudesse ser maior. Pelo facto dos respondentes referirem que o questionário era muito exaustivo, seria importante no futuro evitar questões redundantes para o resultado final (p.e. “Descreva para cada uma das redes sociais, o tempo despendido em relações virtuais”; “Faz algum tipo de investimento financeiro nestas redes sociais?”).

Contudo, é de salientar, que este trata-se de um estudo pioneiro na população portuguesa no que se refere à análise dos estilos de vinculação adulta, da autocompaixão e da presença de índices psicopatológicos, comparando indivíduos que recorrem e não recorrem às redes sociais para o estabelecimento de relacionamentos íntimos. Ainda que se tratando de um passo pequeno, este trabalho vislumbra-se como potencialmente muito importante para o futuro estudo da utilização dos novos meios tecnológicos no estabelecimento de relações íntimas.

Bibliografia

- Allen, A. B., e Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 107–118.
- Barnard, L. K., e Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlate and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <http://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bean, J.P. (1980). Dropouts and turnover: The synthesis and test of a causal model of student attrition. *Research in higher Education*, 12(2), 155-187. doi: 10.1007/BF00976194
- Billedo, C., Kerkhof, P. e Finkenauer, C. (2015). The use of Social Networking Sites for Relationship Maintenance in Long-Distance and Geographically Close Romantic Relationships. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*. 18(3), 152-157. doi: 10.1089/cyber.2014.0469
- Blackhart, G., Fitzpatrick, J. e Williamson, J. (2014). Dispositional factors predicting use of online dating sites and behaviours related to online dating. *Computers in human behavior*, 33, 113-118.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol1. Attachment*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol2. Separation, anxiety and anger*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol3. Loss, sadness and depression*. London: Hogarth Press
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: clinical applications of the attachment theory*. London: Routledge.

- Boyd, D.M. e Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <http://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 237-252.
- Bretherton, I., e Muholland, K.A. (1999). Internal working models in attachment relationships. In Cassidy, J. e Shaver, P.R. (Eds), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. (pp. 3-40). New York: Guildford.
- Cali, B. E., Coleman, J. M., e Campbell, C. (2013). Stranger danger? Women’s Self-protection intent and the continuing stigma of online dating. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(12), 853–7. <http://doi.org/10.1089/cyber.2012.0512>
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos: Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, e L. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população Portuguesa* (vol. III, pp. 305-331). Coimbra: Quarteto Editora.
- Canavarro, M. C. (1999). *Relações afetivas e saúde mental*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de Sintomas Breves, BSI. In M. R. Simões, M. M. Gonçalves, e L. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (pp. 95-109). Braga: SHO/APPORT.
- Castilho, P. e Pinto Gouveia, J. (2011). Autocompaixão: Estudo da validação da versão Portuguesa da escala da autocompaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, 54, 203-230.
- Collins, N. L., e Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., e Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Couch, D., Liamputtong, P. e Pitts, M. (2012). What are the real and perceived risks and dangers of online dating? Perspectives from online daters. *Health, Risk and Society*, 14, 697-714. doi 10.1080/13698575.2012.720964
- Crawford, T. N., John Livesley, W., Jang, K. L., Shaver, P. R., Cohen, P., e Ganiban, J. (2007). Insecure attachment and personality disorder: a twin study of adults. *European Journal of Personality*, 21(2), 191–208. <http://doi.org/10.1002/per.602>
- Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., Nedeljkovic, M., e Mikulincer, M. (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(8). <http://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.8.1022>

- Ellison, N. B., Steinfield, C., e Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Feeney, A.J. e Noller, P. (1990). Attachment style s a predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. doi: 10.1037/0022-3514.58.2.281
- Finkel, E., Eastwick, P., Karney, B., Reis, H. e Sprecher, S. (2012). Online dating: a critical analysis from the perspective of Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3-66. doi:10.1177/1529100612436522
- Gilbert, P. (1989). *Human nature and suffering*. Hove: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V, e Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British Journal of Clinical Psychology / the British Psychological Society*, 43(Pt 1), 31–50. <http://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach.. In P.Gilbert (Ed.), *Compassion: conceptualization, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gleitman, H., Fridlund, A.J. e Reisberg, D. (2007). *Psicologia*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hazen, C. e Shaver, P. (1987). Romantic Love conceptualized as an Attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Koback, R.R., e Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861-869.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry e Endodontics*, 38(1), 52–54. doi:10.5395/rde.2013.38.1.52
- Lane, B. L., Piercy, C. W., e Carr, C. T. (2016). Making it Facebook official: The warranting value of online relationship status disclosures on relational characteristics. *Computers in Human Behavior*, 56(October), 1–8. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.016>
- Lee, A., e Hankin, L. B. (2009). Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self- Esteem Predicting Prospective Symptoms of Depression and Anxiety During Adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38(2), 219–231. <http://doi.org/10.1080/15374410802698396>.
- Marganska, A., Gallagher, M., e Miranda, R. (2013). Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety Disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131–141. <http://doi.org/10.1111/ajop.12001>

- Meyer, B., e Pilkonis, P.A. (2005). An attachment model of personality disorders. In M.F. Lenzenweger e J.F. Clarkin (Eds.), *Major theories of personality disorder* (2nd ed., pp.231-281). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. e Shaver, P. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M. e Shaver, P. (2012). An attachment perspective on Psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.
- Moreira, João M. (2006). Será o estilo de vinculação específico para cada relação? Um estudo utilizando a teoria da generalizabilidade. *Psicologia, 20*(1), 127-154. Recuperado em 05 de outubro de 2016, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492006000100007&lng=pt&tlng=pt.
- Moreira, J. M., Lind, W., Santos, M. J., Moreira, A. R., Gomes, M. J., Justo, J., Oliveira, A. P., Filipe, L. A. e Faustino, M. (2006). “Experiências em Relações Próximas”, um questionário de avaliação das dimensões básicas dos estilos de vinculação nos adultos: Tradução e validação para a população portuguesa. *Laboratório de Psicologia, 4*(1), 3–27.
- Monteoliva, A., e García-Martínez, J. M. A. (2005). Adult attachment style and its effect on the quality of romantic relationships in Spanish students. *The Journal of Social Psychology, 145*, 745–747. <http://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.745-747>
- Neff, K.D. (2003a). The development and validation of a scale to measure Self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K.D. (2003b). Self Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and Well-being. *Constructivism in the Human Sciences*. <http://doi.org/10.1037/e633942013-240>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1–12. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330>.
- Neff, K. D. e Beretvas, N. S. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity, 12*(October), 78–98. <http://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K., e McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225–240. <http://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., e Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139–154. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

- Sautter, J. M., Tippett, R. M., e Morgan, S. P. P. (2010). The Social Demographic of Internet Dating in the United States. *Social Science Quarterly*, 91(2), 554–575. <http://doi.org/10.1111/j.1540-6237.2010.00707.x>
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.971
- Smith, A. (2016). 15% of American adults have used online dating sites or mobile dating apps. Acedido em 26, Julho, 2016, em http://www.pewinternet.org/files/2016/02/PI_2016.02.11_Online-Dating_FINAL.pdf
- Stephure, R.J., Boon, S.D., Mackinnon, S.L., e Deveau, V.L. (2009). Internet initiated relationships: Associations between age and involvement in online dating. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(3), 658–681. <http://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01457.x>
- Sumter, S. R., Vandenbosch, L., e Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Untangling emerging adults’ motivations for using the dating application Tinder. *Telematics and Informatics*, 34(1), 67–78. <http://doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.009>
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true Self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1510–1517. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>
- Paul, A. (2014). Is online better than offline for meeting partners? Depends: are you looking to marry or to date? *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(10), 664–667. <http://doi.org/10.1089/cyber.2014.0302>
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual: a step to step guide to data analysis using SPSS*. (4th ed.). Glasgow: McGraw Hill
- Pestana, M.H. e Gageiro, J.N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (5^aed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Valkenburg, P. M., e Peter, J. (2007). Who Visits Online Dating Sites? Exploring Some Characteristics of Online Daters. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 849–852. <http://doi.org/10.1089/cpb.2007.9941>
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., e Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self-Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Whitty, M. e Carr, A. (2006). *Cyberspace Romance: The Psychology of Online Relationships*. London: Palgrave Macmillan.
- Whitty, M., e Buchanan, T. (2009). Looking for love in so many places: Characteristics of online daters and speed dates. *Interpersona*, 44(2), 63 – 86. Acedido em 2, Junho, 2016, em <http://core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/872574.pdf>

