

Universidades Lusíada

Pacheco, Lara Catarina Lima

Estilos de vinculação romântica, regulação emocional e adição às redes sociais em adultos portugueses

<http://hdl.handle.net/11067/8903>

Metadados

Data de Publicação

2026

Resumo

A vinculação romântica e as dificuldades de regulação emocional têm-se tornado centrais sobretudo no contexto do uso crescente e, por vezes, disfuncional das redes sociais. O presente estudo tem como objetivo explorar as associações entre a vinculação romântica, as dificuldades de regulação emocional e a adição às redes sociais e analisar o papel mediador das dificuldades de regulação emocional nesta relação em adultos portugueses. Trata-se de um estudo quantitativo e transversal, onde participa...

Romantic attachment and difficulties with emotional regulation have become central issues, particularly in the context of the growing and sometimes dysfunctional use of social media. The present study aims to explore the associations between romantic attachment, difficulties with emotional regulation, and social media addiction, and to analyze the mediating role of difficulties with emotional regulation in this relationship among Portuguese adults. This is a quantitative, cross-sectional study i...

Palavras Chave

Psicologia, Psicologia clínica, Adição à Internet - Redes sociais - Adultos, Adição à Internet - Auto-estima - Regulação emocional, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Inventário "Experiences in Close Relationship- Relationship Structures" (ECR-RS), Teste Psicológico - Escala de Dificuldades de Regulação Emocional - versão reduzida (DERS-VR), Teste psicológico - Escala de adição às redes sociais - versão portuguesa (SMAS-PV)

Tipo

masterThesis

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2026-10-31T01:47:58Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada
Porto

Estilos de Vinculação Romântica, Regulação Emocional e Adição às Redes Sociais em Adultos Portugueses

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2026

Lara Catarina Lima Pacheco



instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Estilos de Vinculação Romântica, Regulação Emocional e Adição às Redes Sociais em Adultos Portugueses

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2026

Lara Catarina Lima Pacheco

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Professora Doutora Joana Oliveira



instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusíada

AVISO LEGAL

O conteúdo desta tese reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta tese pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela. Ao entregar esta tese, o/a autor(a) declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção referências. O autor, declara, ainda, que não divulga na presente tese quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Declaração sob compromisso de honra

(Artigo 6.º, n.º 2 das Normas e orientações para a submissão de trabalhos académicos na plataforma Urkund para deteção de similaridade e plágio)

Eu, abaixo assinado, tenho consciência de que a prática de plágio consiste numa forma de violação da integridade académica, constituindo um crime punível por lei com relevância nos regimes disciplinar, civil e criminal.

Nesse sentido, declaro por minha honra que a dissertação/tese apresentada é original e que todas as fontes, incluindo as da minha autoria, estão devidamente identificadas e referenciadas.

Porto, 7 de julho de 2026

O (A) Estudante

Lara Catauma Lima Pacheco

Agradecimentos

É com o término desta etapa tão especial que inicio os meus agradecimentos a todos aqueles que fizeram parte desta jornada.

Primeiramente, quero agradecer à minha mãe por ter acreditado em mim e por me ter dado a oportunidade de prosseguir os meus sonhos. Agradeço ao Márcio pelo amor, apoio, paciência e motivação ao longo desta caminhada.

À Doutora Joana Oliveira, a minha orientadora, agradeço por toda a disponibilidade, paciência e partilha de conhecimentos. À Renata e aos restantes colegas da equipa de recolha de dados, agradeço pela colaboração e contributo prestados durante este processo. À Cláudia, Lara, Mariana e Sofia, agradeço por me terem acolhido tão bem nesta instituição, que por vossa causa passou a ser uma segunda casa. À Universidade Lusíada e aos seus docentes, agradeço por todo o conhecimento que me transmitiram e por me terem ajudado a crescer, tanto a nível pessoal como profissional.

À Rita, Bárbara e Neucya, agradeço profundamente pela amizade ao longo desta caminhada e por todas as memórias e momentos partilhados. À CESPU, a minha alma mater, agradeço por me ter ajudado a dar os meus primeiros passos no mundo da Psicologia e por me ter fornecido oportunidades que foram essenciais para moldar a pessoa e futura profissional que sou hoje.

Por fim, a todos os amigos, colegas e professores com quem tive o privilégio de trabalhar e partilhar esta jornada tão importante.

A todos, deixo-vos o meu mais sincero obrigado.

Resumo

A vinculação romântica e as dificuldades de regulação emocional têm-se tornado centrais sobretudo no contexto do uso crescente e, por vezes, disfuncional das redes sociais. O presente estudo tem como objetivo explorar as associações entre a vinculação romântica, as dificuldades de regulação emocional e a adição às redes sociais e analisar o papel mediador das dificuldades de regulação emocional nesta relação em adultos portugueses. Trata-se de um estudo quantitativo e transversal, onde participaram 230 adultos (61 do género masculino; 169 do género feminino; 18-64 anos; $M = 30.66$; $DP = 12.64$), atualmente num relacionamento amoroso e ativos em, pelo menos, uma rede social. Foram encontradas associações entre a ansiedade de vinculação e as dificuldades de regulação emocional ($r_s = .538, p < .001$) e entre a ansiedade de vinculação e a adição às redes sociais ($r_s = .350, p < .001$). As dificuldades de regulação emocional emergiram como o preditor mais robusto da adição às redes sociais ($\beta = .385, p < .001$), mediando totalmente o efeito da ansiedade de vinculação, mas não o evitamento de vinculação. Observaram-se diferenças em função da faixa etária, com os jovens adultos (18-25 anos) a apresentarem maiores dificuldades de regulação emocional e sentimentos compulsivos e do género, com o género masculino a evidenciar um maior evitamento, ansiedade de vinculação e falta de consciência e clareza emocional. Conclui-se que a ansiedade de vinculação e as dificuldades de regulação emocional estão associados à adição às redes sociais, com implicações relevantes para a intervenção clínica.

Palavras chave: Estilos de Vinculação Romântica, Regulação Emocional, Adição às Redes Sociais, Adultos Portugueses, Estudo Transversal

Abstract

Romantic attachment and difficulties with emotional regulation have become central issues, particularly in the context of the growing and sometimes dysfunctional use of social media. The present study aims to explore the associations between romantic attachment, difficulties with emotional regulation, and social media addiction, and to analyze the mediating role of difficulties with emotional regulation in this relationship among Portuguese adults. This is a quantitative, cross-sectional study involving 230 adults (61 men; 169 women; ages 18–64; $M = 30.66$; $SD = 12.64$) who are currently in a romantic relationship and active on at least one social media platform. Associations were found between attachment anxiety and difficulties with emotional regulation ($r_s = .538, p < .001$) and between attachment anxiety and social media addiction ($r_s = .350, p < .001$). Emotional regulation difficulties emerged as the most robust predictor of social media addiction ($\beta = .385, p < .001$), fully mediating the effect of attachment anxiety but not attachment avoidance. Differences were observed based on age group, with young adults (18–25 years) exhibiting greater difficulties with emotional regulation and compulsive feelings, and based on gender, with males showing higher levels of avoidance, attachment anxiety, and a lack of emotional awareness and clarity. It is concluded that attachment anxiety and difficulties with emotional regulation are associated with social media addiction, with relevant implications for clinical intervention.

Keywords: Romantic Attachment Styles, Emotion Regulation, Social Media Addiction, Portuguese Adults, Cross-Sectional Study

Índice

Enquadramento Teórico.....	1
Estilos de Vinculação.....	1
Estilos de Vinculação Romântica	3
Regulação Emocional.....	5
Regulação Emocional nos relacionamentos românticos.....	8
Adição às Redes Sociais.....	10
Adição às Redes Sociais nos relacionamentos românticos.....	13
Associação entre os Estilos de Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais	15
Pertinência.....	20
Objetivos	21
Método.....	23
Tipo de estudo	23
Participantes	23
Instrumentos	24
Questionário Sociodemográfico	24
Inventário “Experiences in Close Relationship- Relationship Structures” (ECR-RS)	25
Escala de dificuldades na Regulação Emocional- Versão Reduzida (EDRE-VR).....	26

Escala de Adição às Redes Sociais- Versão Portuguesa (SMAS-PV)	26
Procedimentos de recolha de dados.....	27
Estratégia de análise de dados	28
Resultados.....	30
Utilização das redes sociais	30
Associação entre a Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais	33
Diferenças entre a Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais face às variáveis sociodemográficas	36
Predição da adição às redes sociais a partir da vinculação romântica e das dificuldades de regulação emocional	38
Mediação das dificuldades de regulação emocional na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais.....	40
Discussão	44
Limitações.....	47
Estudos Futuros.....	48
Implicações Para a Prática	49
Conclusão	50
Referências Bibliográficas.....	51

Índice de Figuras

Figura 1 Média de duração dos relacionamentos amorosos (em anos)	31
Figura 2 Média diária de horas de uso das redes sociais, para fins recreativos/lazer.....	32
Figura 3 Média semanal de dias de uso das redes sociais, para fins recreativos/lazer	32
Figura 4 Modelo de mediação das Dificuldades na Regulação Emocional na relação entre o Evitamento de Vinculação, Ansiedade de Vinculação e a Adição às Redes Sociais	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 Características Sociodemográficas da Amostra.....	23
Tabela 2 <i>Características da utilização das redes sociais na amostra</i>	30
Tabela 3 Associações entre a Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais.....	35
Tabela 4 Diferenças entre Gêneros ao nível da vinculação romântica, das dificuldades de regulação emocional e da adição às redes sociais	36
Tabela 5 Diferenças entre as faixas etárias, ao nível da vinculação romântica, das dificuldades de regulação emocional e da adição às redes sociais	38
Tabela 6 Modelo hierárquico da predição da adição às redes sociais	39
Tabela 7 Análise de Mediação do efeito das dificuldades de regulação emocional na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais	42
Tabela 8 Coeficientes de Trajeto do Modelo de Mediação	42

Lista de Abreviaturas

ACT- Acceptance and Commitment Therapy (Terapia de Aceitação e Compromisso)

APA- American Psychological Association

ARS- Adição às redes sociais

CFA- Confirmatory Factor Analysis (Análise Fatorial Confirmatória)

CID-11- Classificação Internacional de Doenças, 11^a edição

DBT- Dialectical Behavior Therapy (Terapia Dialético-Comportamental)

DERS-SF- Difficulties in Emotion Regulation Scale- Short Form

DP- Desvio-Padrão

ECR-RS- Experiences in Close Relationships- Relationship Structures

ECV- Explained Common Variance

EDRE-VR- Escala de Dificuldades na Regulação Emocional-Versão Reduzida

EP- Erro Padrão

FOMO- Fear of Missing Out (Medo de Ficar de Fora)

IC- Intervalo de Confiança

M- Média

MR- Mean Rank

n- Tamanho da subamostra

N- Tamanho total da amostra

OMS- Organização Mundial de Saúde

OPP- Ordem dos Psicólogos Portugueses

RE- Regulação Emocional

SMAS-PV- Social Media Addiction Scale-Portuguese Version (Escala de Adição às Redes Sociais- Versão Portuguesa)

SPSS- Statistical Package for the Social Sciences

VIF- Variance Inflation Factor (Fator de Inflação da Variância)

Enquadramento Teórico

Estilos de Vinculação

O estudo das teorias da vinculação ocupa um lugar central na compreensão do desenvolvimento humano, reunindo mais de sete décadas de investigação científica (Holmes, 2014). Os estilos de vinculação e as experiências precoces podem ter um profundo impacto na saúde física e mental dos indivíduos ao longo da vida, tornando a sua compreensão importante para a promoção do seu bem-estar geral (Twohig et al., 2024).

Até à década de 50, prevalecer a ideia de que as crianças procuravam as suas figuras de vinculação, apenas para garantir a sua sobrevivência. Bowlby (1951) contestou esta visão, demonstrando que o vínculo afetivo que estas desenvolvem não se baseia apenas na necessidade de alimentação ou proteção, mas que é indispensável receber amor, afeto e aceitação (Obegi & Berant, 2010). Portanto, tal como outros animais sociais (Weinraub et al., 1977), os seres humanos são movidos pela tendência primária e inata de procurar relações próximas (Schaffer & Emerson, 1964).

Segundo Bowlby (1969), o criador da teoria da vinculação, a vinculação pode ser definida como o primeiro e mais importante momento de conexão emocional que a criança têm com os seus cuidadores. Este é um sistema motivacional inato que leva os indivíduos a formarem relações íntimas ao longo da sua vida, de maneira a obter segurança e conforto (Santoro et al., 2024). O estabelecimento desta relação com os prestadores de cuidados primários, fornece à criança uma base segura para explorar o seu meio envolvente e se sentir apoiada em momentos de stresse ou incerteza. É no período pré-natal que este processo começa e ele pode influenciar a forma como o indivíduo experiencia e percebe o mundo, se envolve em relações sociais e aprende a gerir o stresse, sendo estas competências que serão mobilizadas ao longo da vida (Twohig et al., 2024).

Juntamente com Bowlby, Ainsworth desenvolveu estudos observacionais e experimentais com bebés e mães, que os levou a identificarem três estilos de vinculação na infância, sendo estes o estilo de vinculação seguro, o inseguro-evitante e o inseguro-ambivalente. Mais tarde, Main e Solomon (1986) introduziram o estilo de vinculação desorganizado, que está associado com a experiência precoces de maus-tratos ou a traumas severos com relevância clínica (Twohig et al., 2024).

Segundo Bowlby (1988), as memórias, roteiros cognitivos e emoções associados a

um estilo específico de vinculação criam modelos internos dinâmicos de si mesmo e dos outros (Twohig et al., 2024). Bowlby (1989) designou-os de Modelos Internos Dinâmicos e descreve-os como sendo representações mentais resultantes de dois componentes, sendo o primeiro o modelo de outras pessoas significativas (e.g. amigos próximos e/ou parceiros românticos, pais, etc.), composto pelas expectativas e crenças relacionadas com a disponibilidade, a confiabilidade, a capacidade de resposta, a proximidade e o conforto nas figuras de vinculação, enquanto que o segundo retrata o modelo de si mesmo, que engloba a sua perceção de merecimento de atenção, apoio e cuidado e a sua capacidade de obtenção de proximidade relacional (Bassi et al., 2022). Assim que se encontram desenvolvidos, estes modelos funcionam como guias para o estabelecimento de relações próximas ao longo da vida, sendo relativamente estáveis e dando origem a padrões sistemáticos de expectativas relacionais, emocionais e comportamentais, sendo assim designados de Orientações de Vinculação (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer & Shaver, 2016). No entanto, tal como ressaltam Bretherton e Munholland (2008), estes modelos não devem ser confundidos como disposições ou traços de temperamento fixos, uma vez que são continuamente atualizados ao longo da vida (Delgado et al., 2023).

Por outro lado, Bartholomew e Horowitz (1991) desenvolveram um modelo de vinculação adulta que é constituído por quatro estilos de vinculação, organizadas à volta de duas dimensões sendo estas o modelo de si mesmo e o modelo dos outros, podendo ser ambos positivos ou negativos. Os indivíduos que apresentam o estilo de vinculação seguro manifestam uma representação positiva de si mesmo e dos outros, estão dispostos a confiar neles para obter apoio, sentem-se confortáveis com a intimidade e acreditam que são valorizados (Fraley & Shaver, 2000). Por sua vez, os que exibem o estilo de vinculação desinibido evidenciam uma representação positiva de si mesmo e uma negativa dos outros, os que evidenciam o estilo de vinculação preocupado tem uma representação negativa de si mesmo e uma positiva dos outros e os que apresentam o estilo de vinculação amedrontado demonstram ter uma representação negativa de si mesmo e dos outros (Santoro et al., 2024).

Segundo Spencer et al. (2021), os estilos de vinculação adulta são padrões emocionais e comportamentais que influenciam profundamente a forma como os indivíduos estabelecem relacionamentos românticos e lidam com os conflitos que emergem neles (Morales-Sanhueza et al., 2024), sendo que estes refletem adaptações desenvolvimentais às experiências relacionais precoces, funcionando como uma referencia através do qual estes interpretam e vivenciam as suas relações ao longo da vida (Sagone et al., 2023).

Estilos de Vinculação Romântica

Segundo Köber et al. (2019), o tipo de vinculação formada durante a infância tende a perdurar na idade adulta, influenciando a qualidade das relações que o indivíduo constrói (Merlyn et al., 2024). Nesta perspectiva, Hazan e Shaver (1987) propõe que o amor romântico é um processo de vinculação que se manifesta de forma diferente em cada indivíduo, em função das suas experiências relacionais prévias (Starcevic & Billieux, 2017). Nas relações românticas, os parceiros tendem a assumir progressivamente o papel de figura de vinculação primária, tornando-se uma fonte de proteção e segurança emocional (Hazan & Shaver, 1987; Zeifman & Hazan, 1997).

Tendo por base este modelo, Hazan e Shaver (1987) identificaram três estilos de vinculação romântica. O estilo de vinculação seguro é característico de indivíduos que acreditam no amor duradouro e percebendo os outros como sendo merecedores de confiança e afeto (Starcevic & Billieux, 2017). Estes indivíduos tendem a estabelecer relações românticas estáveis e satisfatórias (Mikulincer & Shaver, 2016), a comunicar de forma direta e eficaz, a resolver os conflitos de uma forma adaptativa e a perceber o parceiro como sendo uma base segura com quem podem explorar o mundo relacional (Gillath et al., 2016; Hazan & Shaver, 1987).

Por sua vez, o estilo de vinculação evitante manifesta-se em indivíduos que questionam frequentemente a existência e/ou permanência do amor romântico (Starcevic & Billieux, 2017) e acreditam que a proximidade psicológica e emocional com parceiros não é possível nem desejável, motivando-os a utilizar estratégias de distanciamento (Mikulincer & Shaver, 2003) e supressão emocional, de maneira a manterem a sua independência (Bassi et al., 2022), o que dificulta o desenvolvimento de uma ligação genuína com o parceiro (Tan et al., 2012).

Por último, o estilo de vinculação ansioso/ambivalente é comum em indivíduos que se envolvem romanticamente com facilidade, mas tem dificuldades em estabelecer vínculos estáveis (Starcevic & Billieux, 2017), sendo que estes receiam serem subestimados ou abandonados pelos parceiros, tendem a ter uma visão negativa de si mesmos e apesar de estarem fortemente investidos nos relacionamentos, anseiam pela proximidade para se sentirem seguros (Li & Chan, 2012) recorrendo frequentemente a estratégias de regulação emocional hiperativadoras (Mikulincer & Shaver, 2003). Em conflitos, estes tendem a

escalas o confronto e a apresentar dificuldades em aceitar a resolução da situação (Mikulincer & Shaver, 2016).

Por sua vez, Fraley et al. (2015) afirmam que as diferenças individuais encontradas na vinculação romântica podem ser divididas em duas dimensões contínuas, ou seja, o evitamento de vinculação e a ansiedade de vinculação (Vollmann et al., 2019). O evitamento de vinculação é caracterizado por uma visão negativa dos outros, levando ao desconforto com a proximidade e à hesitação em estabelecer relações íntimas. Para lidar com ele, estes indivíduos tendem a usar estratégias de desativação emocional, como a autossuficiência excessiva e a negação da necessidade de vinculação, para evitarem a dor associada à indisponibilidade do parceiro (Mikulincer & Shaver, 2003; Shaver & Mikulincer, 2007), o que pode dificultar a construção de uma relação segura com ele (Mikulincer & Shaver, 2016). Por sua vez, a ansiedade de vinculação é caracterizada pela preocupação persistente com a possibilidade de rejeição ou abandono, pela amplificação das respostas emocionais e pelo uso de estratégias de hiperativação do sistema de vinculação para demonstrar a sua necessidade de aproximação (Mikulincer & Shaver, 2016).

Indivíduos com níveis elevados de ansiedade e evitamento de vinculação apresentam uma maior propensão para comportamentos de agressão, vitimização e para se envolverem em conflitos, apresentando maiores dificuldades de regulação emocional (Bonache et al., 2019; Gardner et al., 2020; Henschel et al., 2020; Lee et al., 2014; Mikulincer & Shaver, 2019; Rholes et al., 2016; Sandberg et al., 2019; Velotti et al., 2018; Velotti et al., 2022) e uma menor satisfação relacional e compromisso nos relacionamentos românticos (Li & Chan, 2012; Vollmann et al., 2019). Para além disso, a baixa qualidade relacional, a infidelidade, a depressão, a ansiedade, a perturbação de personalidade *borderline* e o abuso de substâncias também se encontram associados a estes estilos de vinculação (Frost et al., 2024). O tempo pode amplificar estes efeitos, sendo que relacionamentos mais longos podem impactar negativamente a segurança de vinculação (Hadden et al., 2014) e que a novidade inicial camufla algumas diferenças de personalidade, apesar das características típicas destes estilos de vinculação emergirem eventualmente (Freeman et al., 2023).

Em contrapartida, Mikulincer e Shaver (2013) ressaltam que os indivíduos podem desenvolver uma vinculação segura quando possuem uma perceção positiva de si próprios e dos outros e alcançam uma maior estabilidade emocional, o que pode influenciar favoravelmente a cognição, o controlo emocional, o comportamento e o bem-estar geral (Sagone et al., 2023). Para além disso, o *status* relacional pode também influenciar a

vinculação romântica, sendo que indivíduos em relacionamentos tendem a ser mais seguros do que os solteiros (Edelstein & Gillath, 2007) e que os sujeitos que apresentam o estilo de vinculação seguro podem ter características que favorecem o estabelecimento de relações duradouras (Zeifman & Hazan, 1997).

Contrariamente, outros estudos reportam a existência de uma relação fraca entre o estilo de vinculação nos relacionamentos românticos atuais e as representações de vinculação precoce, podendo ser afetadas por fatores que vão além das representações iniciais, como as experiências românticas anteriores, o amadurecimento e outras situações significativas ao longo da vida (Ainsworth et al., 1978).

A literatura evidencia que os estilos de vinculação romântica podem mudar ao longo da vida, sendo que os jovens adultos tendem a exibir uma maior ansiedade de vinculação e que esta tende a diminuir progressivamente com a idade (Chopik et al., 2013; Chopik & Edelstein, 2014). Enquanto isso, o evitamento de vinculação tende a ser mais baixo nos jovens adultos e a aumentar com a idade, principalmente na meia idade e nos adultos mais velhos (Chopik et al., 2013; Chopik & Edelstein, 2014). A duração do relacionamento tem emergido como um preditor consistente da diminuição da satisfação e do comprometimento relacional (Bühler et al., 2021; Karney & Bradbury, 2020) sendo que, segundo Doss et al. (2009), ambos tendem a diminuir gradualmente nos primeiros anos dos relacionamentos (Freeman et al., 2023).

Com as transformações recentes nas relações, intensificadas pelo uso crescente das tecnologias, alteraram profundamente as dinâmicas relacionais (Hohenstein et al., 2023). Neste contexto, a dependência emocional caracteriza-se por um padrão disfuncional, marcado pela necessidade excessiva de validação externa e pelo medo de conflitos ou do fim do relacionamento (Sirvent & Moral, 2018) e esta encontra-se associada a fatores de risco como a vinculação insegura com os cuidadores primários, a experiência de carência afetiva na infância e a baixa autoestima (Etxaburu et al., 2024), podendo perpetuar dinâmicas disfuncionais nos relacionamentos amorosos (Valle & Moral, 2018). Os estilos de vinculação romântica inseguros têm sido frequentemente associados às dificuldades de regulação emocional, processo este fulcral para mediar a relação entre a vinculação e o bem-estar psicológico (Henschel et al., 2020; Mikulincer & Shaver, 2019).

Regulação Emocional

Gross (1998) definiu a Regulação Emocional (RE), também conhecida como

autorregulação emocional, como sendo o conjunto de processos cognitivos que influenciam as respostas emocionais, que incluem a iniciação, a inibição e a expressão (Yen et al., 2018). Estes processos envolvem mecanismos biológicos, cognitivos, sociais e comportamentais que permitem que os indivíduos respondam adequadamente às exigências do ambiente, mesmo em situações com elevada intensidade emocional (Aldao et al., 2015), sendo que a regulação emocional abrange assim a capacidade de influenciar a ocorrência, intensidade, duração e expressão das emoções (Aldao et al., 2015; Gross & John, 2003).

De acordo com a Teoria da Regulação Emocional, a forma como os indivíduos regulam as suas emoções pode ser vista como um conjunto estratégias de RE (Gross & John, 2003). Estas são consideradas adaptativas quando são adequadas ao contexto em que surgem e utilizadas para aproximar o indivíduo do seu objetivo (Gross, 2015) e desadaptativas quando não alteram a resposta emocional de maneira a ajuda-lo a alcança-los ou os custos a longo prazo são maiores do que os benefícios a curto prazo (Garnefski & Kraaij, 2006). Assim, a RE adaptativa é diferente da desadaptativa na medida em que influencia a expressão ou inibição emocional, tendo em conta as exigências do contexto e os objetivos do indivíduo (Aldao et al., 2015).

Por seu turno, o Modelo de Regulação Emocional Implícita e Explícita, desenvolvido por Gyurak et al. (2011), preconiza que a RE ocorre através de dois processos, sendo estes a regulação emocional explícita, que envolve processos conscientes e deliberados, como a reavaliação cognitiva, onde o sujeito modifica intensionalmente a forma como interpreta a situação para alterar a sua resposta emocional e a regulação emocional implícita, que acontece de forma inconsciente e automática, sem ser previamente deliberada. Estes processos podem acontecer simultaneamente e interagir entre si, de maneira a influenciar a eficácia global da RE (Gyurak et al., 2011).

O Modelo de Processo de Regulação Emocional Individual (Gross, 1998) preconiza a existência de duas estratégias fundamentais para a RE que têm consequências para o funcionamento do indivíduo e para as suas interações sociais, sendo estas a reavaliação cognitiva e a supressão expressiva (Mazzuca et al., 2018). A reavaliação cognitiva ocorre no início do processo emocional e envolve a reformulação da interpretação da situação, de maneira a diminuir o seu impacto emocional (Yen et al., 2018). Indivíduos que a utilizam tem uma maior capacidade de responder emocionalmente, elaboram críticas menos hostis e mais construtivas durante uma discussão (Klein et al., 2016), estabelecem mais relações próximos (English et al., 2012) e apresentam uma maior satisfação em relacionamentos sociais (Gross

& John, 2003). Por sua vez, segundo Gross (2003), a supressão expressiva ocorre mais tarde e envolve a inibição de sinais externos de sentimentos internos, estando associada a emoções negativas e a um pior funcionamento interpessoal (Yen et al., 2018). Indivíduos que a utilizam tendem a ter resultados emocionais mais baixos e a exibir comportamentos menos responsivo em interações diádicas, que pode ser percebido por outros como indiferença ou distanciamento, levando a uma menor sensação de proximidade e *rappor*t (Butler et al., 2003). Contrariamente, o estudo de Overall (2018) reporta que estas parecem ocorrer de forma independente e exercer influências diferentes nos resultados intrapessoais e interpessoais (Overall, 2018). Apesar disso, ambas as estratégias são comuns em interações sociais (Dworkin et al., 2018) e têm importantes funções comunicativas e aflitivas (Ben-Naim et al., 2013).

Os indivíduos podem ativar consciente ou inconscientemente a utilização de diferentes estratégias de regulação emocional (Palmieri et al., 2022), sendo que estas são importantes para responder empaticamente (Eisenberg, 2000; Stern & Cassidy, 2017) e que falhas na sua expressão ou o seu uso num contexto inadequado podem levar à desregulação emocional (Russo et al., 2022). A desregulação emocional refere-se à dificuldade em regular as emoções de forma adaptativa (Gross & Thompson, 2007) e esta tem sido reconhecida como um fator transdiagnóstico importante na psicopatologia (D'Agostino et al., 2017), sendo que esta está associada ao aumento do desenvolvimento de dependências químicas e comportamentais (Bonn-Miller et al., 2011; Fox et al., 2007), a relações familiares disfuncionais (Bolwby, 1982; Cassidy, 1994) e a comportamentos agressivos (Caiozzo et al., 2016; Gutiérrez-Cobo et al., 2023). Indivíduos que a apresentem tendem a manifestar problemas em monitorizar, avaliar e modular as suas emoções ou utilizam-nas de forma desadequada, através de estratégias mal adaptativas (Gross, 1998; Koole, 2009).

A evidencia demonstra que estratégias “menos adaptativas” ou “mal-adaptativas”, como a ruminação, a catastrofização, a autoculpabilização e a culpabilização dos outros, estão diretamente relacionadas com a depressão e a ansiedade (Domaradzka & Fajkowska, 2018; Garnefski & Kraaij, 2018; Delgado et al., 2018; Martin & Dahlen, 2005), enquanto que as estratégias “adaptativas”, como a reavaliação positiva, a colocação em perspetiva e a aceitação, estão inversamente relacionadas com estes sintomas (Lasa-Aristu et al., 2019) e causam uma diminuição das emoções induzidas pelo stresse (Yen et al., 2018).

A literatura tem evidenciado a existência de diferenças entre género ao nível da RE,

sendo que os indivíduos do género feminino tendem a recorrer a uma maior diversidade de estratégias de regulação emocional (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), a apresentar uma maior consciência emocional (Ciarrochi et al., 2005; Rick et al., 2017), a estar mais orientadas para as relações interpessoais (Timmers et al., 1998) e a sentirem-se menos ameaçadas ao partilhar informações vulneráveis (Mendes et al., 2003). Por sua vez, ao experienciam emoções negativos, os indivíduos do género masculino tendem a manter os seus comportamentos orientados para os seus objetivos com mais facilidade (Rick et al., 2017; Salsman & Linehan, 2012). Levant et al. (2006) propõe a hipótese da “Alexitimia masculina normativa” que sugere estes indivíduos do género masculino que convivem desde a infância com a ideologia que não devem expressar emoções, sendo desencorajados ou penalizados quando o fazem, principalmente com as que consideram que reflete alguma vulnerabilidade, como a tristeza e o medo, tendem a inibir a sua expressão emocional, o que os pode levar a terem mais dificuldades em identificar os seus estados emocionais, comprometendo a sua consciência e clareza emocional (Berke et al., 2018).

Embora a regulação emocional se manifeste de forma diferente em cada indivíduo, ela assume um papel fulcral nos relacionamentos românticos, onde a capacidade de gerir e partilhar emoções de forma adaptativa é determinante para a qualidade e satisfação com o relacionamento (Gross & John, 2003; Dworkin et al., 2018).

Regulação Emocional nos relacionamentos românticos

A experiência da regulação diádica das emoções é um aspeto central do crescimento e desenvolvimento humano desde o estabelecimento das primeiras relações de vinculação (Cole, 2014), estabelecendo as bases para os mecanismos de regulação afetiva, que serão posteriormente utilizados nos relacionamentos românticos (Bowlby, 1969; Cassidy, 1994; Pascuzzo et al., 2013). Diariamente, os parceiros românticos vivenciam e partilham várias emoções e são estas que os ajudam a coordenar e modelar as suas interações (Anderson et al., 2003).

No contexto diádico, uma maior capacidade de regulação emocional pode melhorar a qualidade relacional, a coordenação emocional e a promover a coesão interpessoal (Levenson et al., 2013), através da comunicação mais eficaz, de uma maior satisfação sexual e do estabelecimento de uma ligação mais profunda tanto com as suas próprias emoções como com as do parceiro (Antoniac et al., 2024), possibilitando o desenvolvimento mútuo do

casal. As tentativas de resolução das dificuldades da adaptação à vida em casal demonstram ser mais eficazes em casais com melhores competências relacionais, que conseguem refletir sobre o futuro do relacionamento, com consideração mútua, capacidade de comunicação, abertura, segurança, regulação emocional e partilha de responsabilidades e tarefas diárias (Costa et al., 2016; Weiser & Weigel, 2016; Davila et al., 2017).

Em contrapartida, as dificuldades de RE estão associadas negativamente à qualidade e satisfação relacional (Harrell, 2015; Rick et al., 2017), à intimidade (Constant et al., 2018), à aceitação, ao impulso, à conscientização e à seleção de estratégias regulatórias (Rick et al., 2017) exibindo, por outro lado, uma correlação positiva com o risco de rutura ou divórcio (Klein et al., 2016). Estas dificuldades podem comprometer a disponibilidade, a capacidade de resposta e o comprometimento do parceiro, alimentando dinâmicas de dependência e de controlo que podem fragilizar a relação (Tani et al., 2015).

Meier et al. (2022), partindo das perspetivas fundamentalistas, propõem que cada fase do relacionamento tem desafios e oportunidades específicas que requerem competências de RE de ambos os parceiros (Meier et al., 2022). A fase inicial envolve frequentemente a euforia, foco e excitação pelo parceiro, com respostas fisiológicas semelhantes à adição (Aron et al., 2013; Fisher et al., 2006), sendo marcada pela incerteza, que pode provocar ciúmes, ansiedade, depressão ou vergonha (Bajoghli et al., 2014). Nesta fase, os companheiros podem sentir dificuldade em manter o equilíbrio entre serem autênticos e mostrarem a melhor versão de si para promoverem a aproximação, podendo influenciar a forma como regulam as suas emoções (Reis & Shaver, 1988), sendo comum tentar amplificar as positivas e suprimir as negativas para causar uma melhor impressão (Meier et al., 2022). À medida que o relacionamento se consolida, a RE torna-se especialmente relevante durante conflitos, sendo indispensável para a satisfação e estabilidade da relação a longo prazo (Bloch et al., 2014; Gottman & Gottman, 2017), tendo em conta que com o passar do tempo, os parceiros tornam-se mais interligados e passam a co-regular as suas emoções (Fredrickson, 2016; Wells et al., 2022). O fim da relação, seja por separação, divórcio ou morte pode ser um dos eventos mais stressantes da vida do indivíduo (Knöpfli et al., 2016), sendo que emoções como tristeza, raiva ou alívio surgem com frequência (Levenson, 1999) e a partilha emocional ou escrita sobre a situação pode ajudar a superá-la (Pennebaker, 1997; Reis & Shaver, 1988). Na fase de "seguir em frente", a brincadeira (*playfulness*) e a leveza emocional surgem mais regularmente, sendo que este não é um processo emocionalmente linear (Bonanno, 2009) e este pode ser um período importante para redescobrir objetivos e a

sua identidade (Aron et al., 2013).

Independentemente da fase do relacionamento em que se encontram, quanto mais os parceiros compreendem, regulam e expressam adaptativamente as suas emoções, melhor será a qualidade da sua relação (Gross & John, 2003), sendo a consciência mútua e a atenção às necessidades emocionais do outro essenciais para este processo. Contudo, o uso crescente das redes sociais tem introduzido desafios nestas relações, que podem comprometer a qualidade da regulação emocional diádica (Arellano-Lino et al., 2025; Ji & Liu, 2024)

Adição às Redes Sociais

Com o rápido desenvolvimento da tecnologia, as redes sociais têm dessumido um papel cada vez mais importante no quotidiano, fornecendo novos canais de comunicação interpessoal (Nie et al., 2020). De acordo com Kuss e Griffiths (2017), as plataformas de rede sociais são comunidades virtuais onde os seus utilizadores podem criar perfis públicos individuais, interagir com amigos da vida real e conhecer outras pessoas com base em interesses comuns (Bottaro et al., 2022).

Em abril de 2026, estas plataformas contavam com cerca de 5,79 mil milhões de utilizadores mundialmente, representando mais de dois terços da população global (DataReportal, 2026). Em Portugal, em outubro de 2025, registaram-se cerca de 7,59 milhões de utilizadores, correspondendo a 72,9% da população total do país (DataReportal, 2026) (Ji & Liu, 2024).

Segundo Coffey et al. (2022), o uso das redes sociais tem vindo a aumentar em jovens adultos portugueses (Carvalho et al., 2023), sendo usada por cerca de 73% desta população (Data Reportal, 2024). De acordo com o estudo do Pew Research Center (2019), adultos com idades entre os 18 a 29 anos são a força mais importante por trás do aumento do crescimento deste uso, sendo o grupo que mais se envolve no mundo online hoje em dia (Bouffard et al., 2021). Esta fase do desenvolvimento é assinalada pela construção identitária e pelo aumento do investimento nas relações interpessoais, pelo que redes são importantes meios para criar novas relações e obter validação social.

Na geração Y, que engloba jovens com idades entre 18 e os 34 anos, o Facebook, o Instagram e o Snapchat são as três redes sociais mais utilizadas. Por sua vez, de acordo com Özdemir (2019), o Instagram é a rede social mais utilizada, seguido pelo YouTube e pelo Facebook (Karaman & Arslan, 2024). A literatura evidencia uma relação inversa entre a idade e o uso do Facebook, observada em sujeitos entre os 16 e os 56 anos sendo observado que à

medida que envelhecem, os indivíduos tendem a usar menos o Facebook, dado que a necessidade de comparação com os outros é menor e que nesta fase é mais provável que os objetivos pessoais e profissionais já tenham sido alcançados (Abbasi, 2019).

As redes sociais são usadas principalmente para fins sociais (Kuss & Griffiths, 2011), embora também constituam fontes relevantes de obtenção de informação e atualizações sobre eventos atuais (Muller et al., 2016). Tendencialmente, os jovens usam-nas como forma de entretenimento, construção identitária, manutenção das relações interpessoais e promoção da integração social (Ifinedo, 2016). O seu uso pode ajudar a atenuar a diminuição das interações presenciais e das implicações econômicas, sociais e de saúde que estas acarretam (Antoci et al., 2015), fornecendo um espaço que ultrapassa as barreiras temporais e geográficas e facilita o estabelecimento de novas relações e a expansão e consolidação das suas redes e interações offline (Antoci et al., 2015; Hall et al., 2018).

Segundo Bottaro et. al (2022), o uso moderado das redes sociais está associado a benefícios como o aumento do suporte social (Cole et al., 2017), a socialização (Przybylski & Weinstein, 2017), a participação cívica e a afirmação identitária online (Boulianne, 2015; Toma, 2010). Estas plataformas facilitam a construção do capital social, que está associado a indicadores de bem-estar, como a autoestima e a satisfação com a vida (Bargh & McKenna, 2004; Ellison et al., 2007; Helliwell & Putnam, 2004; Nabi et al., 2013).

Contudo, quando este uso atinge níveis de adição, em vez de servir como uma forma adaptativa de lidar com o stress, pode afetar negativamente a saúde mental dos seus utilizadores (Dhir et al., 2018), podendo desencadear um sofrimento psicológico significativo (Hou et al., 2019; Keles et al., 2020; Marino et al., 2018). A adição às redes sociais (ARS) é uma dependência comportamental que deriva de um nível extremo de dependência destas plataformas, comprometendo a execução de obrigações sociais e o funcionamento diário do indivíduo (Ji & Liu, 2024).

Esta pode levar a sintomas de dependência comportamental, podendo abranger variantes como a dependência do Facebook e a utilização problemática generalizada das redes sociais (Eichenberg et al., 2024). Brown (1993), definiu seis critérios que são necessários para identificar os comportamentos aditivos, criando assim o Modelo dos Componentes de Dependência, posteriormente adaptado por Griffiths (2005), que ao relacionar os seus componentes com as redes socais, propôs os seguintes critérios: (1) Saliência (quando este uso assume um papel central na vida do indivíduo), (2) Modificação

de humor (uso destas redes para alterar de forma consistente o estado de humor), (3) Tolerância (necessidade de aumentar progressivamente o tempo de utilização, de modo a alcançar a modificação de humor), (4) Sintomas de abstinência (efeitos fisiológicos e psicológicos que surgem ao diminuir ou interromper o seu uso), (5) Conflito (comprometimento de relacionamentos interpessoais devido a este uso) e a (6) Recaída (tendência a volta a exibir comportamentos dependentes após um período de abstinência) (D'Arienzo et al., 2019).

A investigação tem associado esta adição à sobrecarga social (Maier et al, 2012), inveja, desregulação emocional (Gioia et al., 2021; Russo et al., 2022), alexitimia (Barbar et al., 2021; Gori & Topino, 2023), baixa autoestima (Sommanico et al., 2023), medo de ficar de fora (FOMO) (Alshakhsi et al., 2023; Casale et al., 2018), solidão (Dong et al., 2023), ansiedade e depressão (Barry et al., 2017). Para além destas consequências, fatores familiares como o abuso na infância (Franchina et al., 2018), sociais como a baixa perceção de apoio por parte dos amigos (Boer et al., 2020) e culturais como a exposição constante a atividades alheias online (Lee & Ho & Lwin, 2017) também podem estar associadas a esta dependência (Pellegrino et al., 2022). Em conjunto, estes resultados sugerem que a ARS resulta da interação entre fatores familiares, individuais e contextuais.

Apesar dos seus riscos, o uso problemático das redes sociais ainda não é reconhecido em manuais diagnósticos como o DSM-5-TR (2022) e a CID-11 (2019), sendo considerado uma condição ainda em investigação, seguindo em alguns estudos critérios semelhantes aos da Perturbação de Jogos (Brand et al., 2022). Esta dependência manifesta sintomas semelhantes ao abuso de substâncias, como a baixa capacidade de regulação emocional, a negligência da vida pessoal, a ocultação de comportamentos aditivos, o escapismo (Kuss & Griffiths, 2011; Kuss & Griffiths, 2017), a euforia, a abstinência e as recaídas (Elphinstone & Noller, 2011; Abbasi, 2019). Para além disso, a fadiga das redes sociais pode levar a respostas emocionais negativas, como o esgotamento, a exaustão e a frustração durante a sua utilização (Eichenberg et al., 2024).

Entre os conceitos frequentemente relacionados com a ARS destaca-se o *phubbing*, ou seja, o ato de ignorar alguém durante uma interação social devido ao uso do *smartphone*, que se encontra associado ao uso problemático deste dispositivo e pode causar dificuldades psicossociais, como o FOMO, a depressão e a ansiedade social (Davey et al., 2018; Sun & Samp, 2022) e a *technoference*, ou seja, a intrusão da tecnologia durante interações presenciais (McDaniel & Coyne, 2016). Ambos os fenómenos podem ter impacto negativo

nas relações interpessoais e no bem-estar emocional (Sun & Miller, 2023).

A literatura tem evidenciado associações entre a ARS e diversos indicadores de saúde (Kross et al., 2013). Esta adição é mais prevalente em indivíduos do gênero feminino (Eichenberg et al., 2024) e é cada vez mais usual na psicoterapia (Kapus et al., 2021; Brand et al., 2022), especialmente em grupos demográficos mais jovens, onde se observam ter efeitos prejudiciais no bem-estar subjetivo dos indivíduos (Kross et al., 2013).

Nem todos os estudos suportam esta hipótese, sendo que alguns apontam que estes resultados podem estar relacionados com limitações metodológicas, como o foco excessivo em populações específicas, como adolescentes e universitários (Ellison et al., 2007; Kross et al., 2013) e a falta de consenso sobre qual a forma mais adequada para a sua medição (Jenkins-Guarnieri et al., 2012), sugerindo a necessidade de mais pesquisas longitudinais e amostras mais diversificadas (Bekalu et al., 2019).

Adição às Redes Sociais nos relacionamentos românticos

As redes sociais revolucionaram as formas de comunicação, permitindo o estabelecimento de conexões além das barreiras geográficas, desempenhando um papel central nos relacionamentos modernos (Ochoa & Barragán, 2022). Embora estas plataformas ofereçam benefícios, o seu uso excessivo pode impactar negativamente os relacionamentos românticos (Arellano-Lino et al., 2025). Indivíduos com ARS tendem a negligenciar os seus hobbies, rotinas diárias e relações próximas (Tutgun-Ünal & Deniz, 2015), o que pode comprometer o seu funcionamento diário e a manutenção dos seus vínculos afetivos (Satici et al., 2021).

A literatura indica que a ARS afeta negativamente os relacionamentos românticos, promovendo o ciúme e a desconfiança (Abbasi, 2019), dificultando o desenvolvimento de relações presenciais (Glaser et al., 2018; Kuss & Griffiths, 2017; Young, 2019), reduzindo o tempo e a atenção dedicados ao companheiro (Abbasi, 2019), afetando a sua intimidade e conexão emocional (Arellano-Lino et al., 2025) e induzindo a deterioração geral do relacionamento (Egeci & Gencoz, 2006). Para além disso, esta pode comprometer várias facetas da qualidade relacional, levando à criação de barreiras emocionais (Christensen, 2018; Elhai et al., 2016) a percepções distorcidas da realidade do relacionamento (Anderson, 2005; Fox & Andereg, 2014; Holmes, 2004) e ao aumento de tensões relacionais (Arikewuyo et al., 2020; Fox & Moreland, 2015), podendo levar a comportamentos extradiádicos (McDaniel et al., 2017), como a infidelidade através do uso das redes sociais

(Bouffard et al., 2021).

Estas plataformas permitem que os indivíduos adotem comportamentos de sedução com os outros, pública ou privadamente (Clayton, Nagurney & Smith, 2013), ajudando-os a terem interações mais desinibidas e a partilharem mais facilmente os seus pensamentos e desejos mais íntimos (Abbasi & AlGhamdi, 2017), o que pode favorecer o envolvimento em relações extraconjugais (Hertlein, 2012). A infidelidade física e emocional, as separações românticas e a degradação da qualidade relacional (Abbasi, 2019; Demircioğlu & Köse, 2018; Henline et al., 2007) tem sido associada a esta adição, sendo que estas podem levar a comportamentos como a visualização de pornografia, ao sexo cibernético, ao envolvimento emocional, a conversas picantes e ao namoro online (Dijkstra et al., 2013; Henline et al., 2007).

Neste contexto, a vigilância eletrónica tem-se tornado um comportamento cada vez mais frequente nos relacionamentos românticos, consistindo na monitorização online das atividades do parceiro nas redes sociais, como a verificação do número de seguidores ou das publicações ou lista de seguidores. Este comportamento está associado à ansiedade de vinculação, ao ciúme digital e ao uso problemático das redes sociais, podendo ser compreendido como uma estratégia de hiperativação do sistema de vinculação transposta no contexto digital, através do qual o indivíduo tenta reduzir a ansiedade relacional através do controlo da informação disponível online (Worsley et al., 2018).

O medo ou a suspeita de que o parceiro se envolva em comportamentos extraconjugais online pode desencadear conflitos frequentes sobre o seu uso, podendo fazer com que o comprometimento e a satisfação relacional diminua como resultado da frustração e do stresse acumulado, potencializando a deterioração e dissolução da relação (Kamal, 2021) e causando o aumento da dependência nas redes sociais (Abassi, 2018; Kamal, 2021). Neste contexto, o *phubbing* e a *technoference* tem sido considerado fatores de risco associados a este, podendo provocar conflitos, depressão, ciúmes, insatisfação relacional e levar à dissolução da relação (Sun & Miller, 2023). Diversos estudos têm evidenciado correlações significativas e negativas entre o *phubbing* e a satisfação no relacionamento (Cizmeci, 2017; Wang et al., 2017; Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), enquanto que outros estudos não encontraram associações significativas entre estes (Goodman-Deane et al., 2016; Kılıç, 2020).

Indivíduos envolvidos em relações românticas tendem a procurar validação mútua

nas redes sociais, o que pode levar a conflitos e influenciar a dinâmica relacional. Neste sentido, tornar público o *status* de relacionamento nas redes pode refletir um maior compromisso (Gábor et al., 2015), mas a sua recusa pode gerar discussões e afetar o bem-estar relacional (Papp et al., 2012). Estas expectativas de validação podem exercer uma pressão emocional sobre o parceiro (Peluso, 2007), podendo dificultar o desenvolvimento de novas relações e a manutenção de relações amorosas duradoras (Bouffard et al., 2021).

Em suma, estes resultados reforçam a relevância da compreensão do papel das dificuldades de regulação emocional e a forma como estas medeiam a relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais, tema que será desenvolvido na secção seguinte (Liu & Ma, 2019; Santoro et al., 2024).

Associação entre os Estilos de Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais

Um conjunto crescente de estudos têm evidenciado que o uso de redes sociais pode influenciar a regulação emocional, aumentando o afeto positivo e/ou diminuindo o negativo. Dolev-Cohen e Barak (2013) relataram a existência de associações positivas entre as mensagens instantâneas e o estado humoral dos seus destinatários, argumentando que esta comunicação promove comportamentos autorregulatórios, como a auto-organização e a autorreflexão (Dolev-Cohen & Barak, 2013). Já Bazarova et al. (2015) observaram que os utilizadores partilham informações seletivamente para apoiar os seus objetivos específicos relacionados com a regulação emocional interpessoal (Bazarova, 2015).

Segundo o Modelo de Processo da Regulação Emocional, enquanto que a reavaliação cognitiva pode fazer com que os indivíduos sintam emoções mais positivas (Gross & Josh, 2003), a supressão expressiva pode levar ao aumento de emoções negativas e a estados depressivos (Nyklicek et al., 2011). Segundo este modelo, a ARS tende a ser menor em indivíduos que reavaliam cognitivamente as suas emoções e maior naqueles que usam a supressão como uma estratégia regulatória (Peker & Yildiz, 2022).

A desregulação emocional é considerada um relevante fator transdiagnóstico estando associado a diversos comportamentos aditivos, como a dependência de substância e as dependências comportamentais (Iñiguez et al., 2024). A evidência demonstra que as competências de RE adaptativas predizem um melhor autocontrolo em comportamentos

aditivos (Baumeister & Vonasch, 2015). Indivíduos com dificuldade de RE estão mais propensos a desenvolverem adições comportamentais para evitarem emoções negativas, sendo uma forma de lidarem com a sua ansiedade, stresse e depressão (Ozer et al., 2024; Liu & Ma., 2019), utilizando as redes sociais como um mecanismo de regulação afetiva (Di Blasi et al., 2019 Fung, 2002). Segundo Zsido et al. (2021) as estratégias de RE mal-adaptativas mediam a relação entre a ansiedade social e o uso problemático das redes sociais (Zsido et al., 2021).

Quanto ao género, constatou-se que indivíduos do género feminino apresentam uma maior consciência emocional e orientação relacional (Fernández-Berrocal & Extremera, 2007; Lee et al., 2014), são mais afetados por eventos interpessoais negativos e apresentam mais frequentemente uma vinculação ansiosa/dependente (Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010), o que pode contribuir para o aumento do seu uso problemático das redes sociais. Já os indivíduos do género masculino, apesar de apresentarem uma menor inteligência emocional e mais frequentemente a vinculação evitante, são menos propensos a esta dependência (Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010). A idade também é um fator a considerar visto que os adultos tendem a apresentar uma melhor capacidade para regular as suas emoções e apresentam mais inteligência emocional do que os jovens adultos (Mayer et al., 1999; López et al., 2022).

Um dos fatores que sido consistentemente determinante para a regulação emocional é a vinculação (Shaver & Mikulincer, 2014), sendo que a própria teoria da vinculação é considerada uma teoria de regulação emocional (Mikulincer et al., 2003; Schore & Schore, 2008), visto que quando um bebé não experiencia proteção e apoio confiáveis por parte dos seus cuidadores primários, desenvolve um modelo de hiperativação ou desativação do sistema de vinculação, que é assente em estratégias de regulação emocional (Cassidy, 1994). Esta teoria ofereceu uma estrutura para compreender o desenvolvimento das diferenças individuais na regulação emocional, particularmente na seleção de estratégias de RE (Pascuzzo et al., 2015). Assim, os estilos de vinculação iniciais fomentam as capacidades de RE na idade adulta, afetando a capacidade de processamento e interpretação de informações (Bowlby, 1973). Contudo, ainda há poucas certezas quanto aos processos pelos quais a vinculação influencia a regulação emocional e se estes evidenciam associações com a sua expressão, independentemente do estilo de vinculação.

A literatura reporta que indivíduos que apresentam o estilo de vinculação seguro

percecionam os outros como estando disponíveis, procurando o seu conforto em relacionamentos próximos (Santoro et al., 2024). Estes demostram ter uma maior capacidades de se regularem emocionalmente, de comunicação, de identificação e de discussão de experiências negativas e de resolução de conflitos, sendo que os seus relacionamentos românticos evidenciam uma maior harmonia, confiança, comprometimento e satisfação relacional (Eilert & Buchheim, 2023; Gillath et al., 2016; Vollmann et al., 2019).

Posto isto, os sujeitos que exibem o estilo de vinculação ansioso geralmente utilizam estratégias de hiperativação emocional, como a amplificação e o prolongamento das respostas ao stress de maneira a sinalizar a sua necessidade de proximidade (Eilert & Buchheim, 2023) e tendem a se preocuparem frequentemente com a possibilidade de serem rejeitados, abandonados ou não amados pelos outros (Winterheld, 2015). No contexto relacional, estes indivíduos tendem a reagir ao conflito com o escalar do confronto e comportamentos de protesto, como a dificuldade em aceitar a resolução do conflito (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015).

Já os indivíduos que exibem o estilo de vinculação evitante tendem a valorizar a sua independência emocional e a manter uma distância emocional dos seus parceiros, manifestando desconforto face à intimidade (Mikulincer et al., 2006; Pietromonaco & Barrett, 2000). Estes recorrem a estratégias de desativação emocional, como a supressão ou a negação das emoções (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015), que apesar de suprimirem externamente a ativação emocional, mantêm internamente uma ativação elevada, evidenciada, por exemplo, através da condutância da pele no estudo de Eilert e Buchheim (2023), revelando uma incoerência entre o relato subjetivo do indivíduo e a sua resposta fisiológica objetiva (Eilert & Buchheim, 2023). No contexto relacional, estes tendem a minimizar ou evitar os conflitos através do distanciamento emocional e a supressão das necessidades relacionais, dificultando o estabelecimento de uma comunicação segura com o parceiro (Mikulincer & Shaver, 2016; Girme et al., 2021).

Os resultados encontrados na literatura parecem ser inconsistentes quanto à ligação entre a ansiedade de vinculação e a expressão emocional, dado que enquanto alguns estudos manifestam associações positivas entre estes construtos (Mikulincer & Nachshon, 1991; Tan et al., 2012), outros indicam o contrário (Remen et al., 2002), sendo que esta discrepância pode estar ligada à ambivalência das suas respostas e à forma indireta como expressam as suas emoções (Mikulincer & Shaver, 2016).

Diversos estudos têm identificado a existência de associações significativas e positivas entre a vinculação insegura e o uso intensivo e disfuncional das redes sociais (D'Arienzo et al., 2019). Schuhler et al. (2009) propuseram que os comportamentos aditivos digitais podem emergir com uma tentativa, geralmente falhada, de compensar problemas de vinculação não resolvidos (Eichenberg et al., 2019).

Embora existam diferentes modelos explicativos, ambos convergem na ideia de que o comportamento aditivo online está associado a necessidades interpessoais e de vinculação. Neste sentido, Soh et al. (2014) alegam que o escapismo parece contribuir para a dependência online (D'Arienzo et al., 2019) enquanto que, contrariamente, Brisch (2020) introduziu um modelo que preconiza que a função primária desta adição não é o escapismo emocional, mas sim é um comportamento social excessivo mediado digitalmente, de maneira a substituir a vinculação insegura (Eichenberg et al., 2024).

A ansiedade de vinculação está associada ao medo de exclusão, predizendo positivamente a ARS enquanto que o evitamento prediz-la negativamente (Blackwell et al., 2017). Estes meios podem levar a que estes indivíduos comecessem a desenvolver uma vinculação segura (Andangsari et al., 2013), mas por outro, a se afastar do ambiente dado que consideram que a sua autoeficácia está a ser ameaçada (Eroglu, 2015). Indivíduos que apresentem estilos de vinculação romântica inseguros tendem a adotar mais frequentemente comportamentos aditivos online (Odaci & Cikrikci, 2014), sendo que um ambiente familiar conflituoso (Yang et al., 2016), traumas infantis e preocupação com os relacionamentos (Schimmenti et al., 2014) também aumentam a vulnerabilidade a estas adições (Liu & Ma., 2019).

Os resultados da investigação sugerem que o uso das redes sociais pode ser benéfico para indivíduos que apresentam o estilo de vinculação ansiosa, que as usam para evitarem formas de comunicação offline mais pessoais, conseguindo manter relacionamentos românticos à distância psicológica (Nitzburg & Farber, 2013), podendo levar a sentimentos de comunhão percebida, que refletem as necessidades de intimidade de outros (Shaver & Mikulincer, 2002), estando relacionados com uma maior autoestima (Carnelly & Rowe, 2007). Em contraste, indivíduos com o estilo de vinculação evitante experienciam um maior bem-estar como resultado deste uso, sendo capazes de manter relacionamentos amorosos enquanto evitam a intimidade e proximidade (Blackwell et al., 2017), sendo que para estes o uso do *phubbing* pode ser uma forma de se distanciarem da comunicação interpessoal, evitarem interações sociais e reduzirem a sua proximidade íntima com outros indivíduos

(Young et al., 2020). Neste contexto, é possível que indivíduos que apresentam uma elevada ansiedade de vinculação e baixa de evitamento estejam mais propensos a consequências negativas para a saúde mental, visto que tendem a adotar estratégias de vinculação hiperativadoras, para estabelecerem relações sociais (Worsley et al., 2018). Para além disso, a ARS tem sido associada a comportamentos de monitorização do parceiro, ao *phubbing* e à *technoference* (McDaniel & Coyne, 2016), práticas estas que levam ao aumento dos conflitos relacionais, à diminuição da satisfação conjugal e à deterioração do relacionamento (Abbasi, 2019; Arellano-Lino et al., 2025), sendo que indivíduos uma maior ansiedade de vinculação são mais propensos a estes comportamentos como forma de regular a sua insegurança relacional (Musetti et al., 2022; Eichenberg et al., 2024).

Adicionalmente, a literatura evidencia que a vinculação ansiosa e a medrosa estão associadas a níveis mais elevados de ARS (Santoro et al., 2024), sendo que os indivíduos que as apresentam tendem a recorrer frequentemente a devaneios mal-adaptativos, como a fantasia (Somer, 2002) e que isto medeia parcialmente a relação entre a vinculação ansiosa e este uso problemático e media totalmente a relação entre este e a vinculação medroso (Constanzo et al., 2021). Gori et al. (2023) reportam que esta relação é totalmente mediada pela baixa autoestima, pelo FOMO e pela maior quantidade de tempo gasto nas redes sociais (Santoro et al., 2024).

O estudo de Monacis et al. (2017), que analisa a correlação entre a vinculação e o uso problemático das redes sociais em adolescentes e jovens adultos relatou que este uso está relacionado negativamente com a confiança e o desconforto com a proximidade, que são características centrais da vinculação segura e evitante respetivamente, e positivamente relacionada com necessidade de aprovação nos relacionamentos, características essenciais da vinculação ansiosa e evitante, respetivamente (Santoro et al., 2024).

A investigação tem demonstrado a importância do papel da vinculação romântica neste contexto, propondo que apresentar uma vinculação segura pode prevenir o início da ARS e que a vinculação ansiosa pode promover-lo (Musetti et al., 2022). Indivíduos com vinculação segura usam as redes sociais para fortalecer os seus relacionamentos românticos (Oldmeadow et al., 2013; Salehi et al., 2023) enquanto os que apresentam a vinculação ansiosa tendem utiliza-los para satisfazerem as suas necessidades relacionais e de autoapresentação, de maneira a aliviar o seu medo de rejeição (Chen, 2019; Flynn et al., 2018).

Liu e Ma (2019), num estudo com estudante universitários, evidenciam que as dificuldades de regulação emocional medeiam a relação entre a ansiedade de vinculação e a adição às redes sociais, e que o evitamento de vinculação não se associou significativamente a este comportamento após o controlo das dificuldades de regulação emocional.

A literatura científica que estuda em simultâneo a relação entre todas estas variáveis ainda é muito escassa, evidenciando a necessidade de investigação adicional e mais aprofundada nesta área.

Pertinência

As redes sociais ocupam atualmente um lugar de destaque no quotidiano, funcionando com canais privilegiados de estabelecimento e manutenção de relações amorosas (Nie et al., 2020). Em abril de 2026, estas plataformas tinham cerca de 5.79 mil milhões de utilizadores mundialmente (DataReportal, 2026) e, em outubro de 2025, cerca de 7,59 milhões utilizadores em Portugal (DataReportal, 2026), sendo que este uso crescente tem sido associado a diversas consequências negativas como as dificuldades de regulação emocional (Gioia et al., 2021; Russo et al., 2022) e a deterioração da qualidade dos relacionamentos amorosos (Abbasi, 2019; Arellano-Lino et al., 2025).

Neste contexto, a vinculação romântica assume um papel particularmente relevante, visto que influencia a forma como os indivíduos percecionam, interpretam e gerem as suas relações afetivas (Mikulincer & Shaver, 2016). A literatura tem evidenciado que a vinculação romântica insegura está associada a maiores dificuldades de regulação emocional (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015) e ao envolvimento em comportamentos problemáticos online (Odaci & Cikrikci, 2014; Schuhler et al., 2009), sendo que estas dificuldades podem levar a que os indivíduos recorram às redes sociais como uma estratégia autorregulatória desadaptativa (Iñiguez et al., 2024; Liu & Ma, 2019). Neste sentido, a regulação emocional tem sido proposta como um mecanismo mediador nesta relação, tendo em conta que o efeito da ansiedade de vinculação sobre a adição às redes sociais poderá funcionar parcialmente através das dificuldades de regulação emocional que lhe estão associadas (Liu & Ma, 2019; Santoro et al., 2024).

A literatura científica tende a abordar estas variáveis de forma isolada ou a estabelecer relações entre apenas duas variáveis de cada vez, sendo raras as investigações que integram as três simultaneamente. Paralelamente a isto, grande parte dos estudos focam-

se em populações específicas, como os adolescentes ou os estudantes universitários (Santoro et al., 2024), havendo uma escassez científica de estudos que analisem esta relação em adultos, especialmente no contexto português, onde a prevalência da adição às redes sociais tem vindo a aumentar (Carvalho et al., 2023). Neste sentido, o presente estudo pretende colmatar esta lacuna que ao ser explorada pode contribuir para o avanço do conhecimento científico, com implicações relevantes para a investigação, a intervenção clínica e para a promoção da saúde mental, especialmente em contextos relacionais.

Objetivos

A questão de investigação principal desta dissertação é a seguinte: *“De que forma é que a vinculação romântica e as dificuldades de regulação emocional se associam e predizem a adição às redes sociais e em que medida é que as dificuldades de regulação emocional medeiam esta relação?”*

Consequentemente, o objetivo principal deste estudo consiste em analisar as associações entre a vinculação romântica (Evitamento de vinculação e Ansiedade de vinculação), as dificuldades de regulação emocional (Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, Não Aceitação das Respostas Emocionais, Dificuldade no Controlo dos Impulsos, Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, Falta de Consciência Emocional e Falta de Clareza Emocional) e a adição às redes sociais (Sentimentos Compulsivos e Consequências Sociais), explorar o seu poder preditivo e analisar o papel mediador das dificuldades de regulação emocional nesta relação em adultos portugueses.

Para este estudo, são ainda considerados um conjunto de objetivos específicos, sendo estes:

1) Analisar as associações entre a vinculação romântica (Evitamento de vinculação e Ansiedade de vinculação), as dificuldades de regulação emocional (Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, Não Aceitação das Respostas Emocionais, Dificuldade no Controlo dos Impulsos, Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, Falta de Consciência Emocional e Falta de Clareza Emocional) e a adição às redes sociais (Sentimentos Compulsivos e Consequências Sociais) em adultos portugueses.

2) Analisar as diferenças entre géneros e faixas etárias (18-25; 26-64 anos) ao nível da vinculação romântica (Evitamento de vinculação e Ansiedade de vinculação), das dificuldades de regulação emocional (Acesso Limitado às Estratégias de Regulação

Emocional, Não Aceitação das Respostas Emocionais, Dificuldade no Controlo dos Impulsos, Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, Falta de Consciência Emocional e Falta de Clareza Emocional) e da adição às redes sociais (Sentimentos Compulsivos e Consequências Sociais) em adultos portugueses.

3) Explorar em que medida é que a vinculação romântica (Evitamento de vinculação e Ansiedade de vinculação) e as dificuldades de regulação emocional (EDRE-VR Total) predizem a adição às redes sociais (SMAS-PV Total) em adultos portugueses.

4) Analisar o papel mediador das dificuldades de regulação emocional (EDRE-VR Total) na relação entre a vinculação romântica (Evitamento de vinculação e Ansiedade de vinculação) e a adição às redes sociais (SMAS-PV Total) em adultos portugueses.

Assim, tendo em conta a questão de investigação principal, coloca-se como hipótese que níveis mais elevados de adição às redes sociais (Eichenberg et al. 2019; Musetti et al., 2022; Odaci & Cikrikci, 2014; Schuhler et al., 2009) e maiores dificuldades de regulação emocional (Mikulincer & Shaver, 2016; Santoro et al., 2024; Winterheld, 2015) estão associados à vinculação romântica insegura (Liu & Ma, 2019).

Por sua vez, com base na evidência científica, coloca-se como hipótese que menor idade (18-25 anos) está associada a maiores dificuldades de regulação emocional (López et al., 2022; Mayer et al., 1999), a uma maior adição às redes sociais (Bouffard et al., 2021; Carvalho et al., 2023) e a uma maior ansiedade de vinculação (Chopik et al., 2013; Chopik & Edelstein, 2014).

Para além disso, tendo em conta a literatura, coloca-se a hipótese de que adultos portugueses do género feminino apresentam menores dificuldades de regulação emocional (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), uma maior adição às redes sociais (Baloğlu et al., 2020) e uma maior ansiedade de vinculação (Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010).

Por seu turno, com base na evidência científica, coloca-se a hipótese de que a vinculação romântica e as dificuldades de regulação emocional são preditores da adição às redes sociais em adultos portugueses (Blackwell et al., 2017; Liu & Ma, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016).

Por último, com base na literatura, coloca-se a hipótese de que as dificuldades de regulação emocional medeiam a relação entre a ansiedade de vinculação e a adição às redes sociais (Liu & Ma, 2019; Santoro et al., 2024).

Método

Tipo de estudo

Segundo a tipologia de Montero e León (2007), este estudo apresenta um desenho transversal e uma metodologia quantitativa, uma vez que os dados foram recolhidos num único momento temporal. Este trata-se de um estudo de carácter correlacional, preditivo e de mediação visto que se pretendeu analisar as associações entre as variáveis em estudo, investigar o seu valor preditivo e testar o papel mediador das dificuldades de regulação emocional na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais, sem qualquer manipulação experimental das variáveis (Montero & León, 2007).

Participantes

A amostra é constituída por 230 participantes, dos quais 61 são do género masculino (26.5%) e 169 do género feminino (73.5%). As idades encontram-se compreendidas entre os 18 e os 64 anos ($M = 30.66$; $DP = 12.64$), sendo que 126 participante tem entre 18 e 25 anos (54.8%) e 104 entre 26 e 64 anos (45.2%).

Relativamente ao estado civil, 156 participantes encontram-se solteiro (67.8%), 52 casados (22.6%), 20 em união de facto (8.7%) e 2 divorciados (.9%). As restantes características sociodemográficas da amostra encontram se descritas na Tabela 1.

Tabela 1

Características Sociodemográficas da Amostra

Características	Amostra	
	<i>n</i>	%
Género		
Masculino	61	26.5
Feminino	169	73.5
Idade		
18-25	126	54.8
26- 64	104	45.2
Escolaridade		
1º ciclo	3	1.3

2º ciclo	3	1.3
3º ciclo	14	6.1
Ensino secundário	60	26.1
Curso técnico/ profissional/ CTeSP	24	10.4
Licenciatura	84	36.5
Mestrado	39	17
Doutoramento	3	1.3
Situação profissional		
Estudante	73	31.8
Trabalhador/a estudante	32	13.9
Empregado/a	106	46.1
Desempregado/a	18	7.8
Reformado/a Aposentado/a	1	.4
Estado civil		
Solteiro/a	156	67.8
Casado/a	52	22.6
Em união de facto	20	8.7
Divorciado/a	2	.9

Nota. *n* = frequência absoluto; % = frequência relativa.

Tendo em conta os objetivos do presente estudo, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: 1) Idade compreendida entre 18 e 64 anos, faixas etárias que incluem os jovens adultos (18-25 anos) e os adultos (26-64 anos), segundo Arnett (2000); 2) Ter nacionalidade portuguesa 3) Estar atualmente num relacionamento romântico; 4) Ter uma conta e estar ativo em pelo menos uma rede social (Instagram, Facebook, TikTok, e.g.).

Para além disso, foi considerado como critério de exclusão: 1) Adultos que não compreendem a língua portuguesa escrita.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Para a recolha de dados, foi desenvolvido um questionário com o objetivo de recolher informações sociodemográficas (género, idade, escolaridade, profissão, estado civil, duração do relacionamento atual) e sobre os hábitos de utilização das redes sociais (redes sociais

utilizadas e o tempo médio diário e semanal despendido nas mesmas, exclusivamente para fins recreativos) dos participantes.

Inventário “*Experiences in Close Relationship- Relationship Structures*” (ECR-RS)

O Inventário “*Experiences in Close Relationship- Relationship Structures*” (ECR-RS), desenvolvido por Fraley et al. (2011), traduzido e validado para a população portuguesa por Moreira et al. (2015), é um instrumento de autorrelato que avalia a vinculação adulta com diferentes figuras relacionais, sendo estas o pai, a mãe, os amigos próximos e o parceiro romântico. A versão completa é constituída por 36 itens respondidos numa escala do tipo *Likert* de sete pontos, desde 1 (Discordo Totalmente) a 7 (Concordo Totalmente) (Fraley et al., 2011).

Tendo em conta que o objetivo do presente estudo, utilizou-se exclusivamente a subescala relativa ao parceiro romântico, sendo constituída por 9 itens e composta por duas subescalas, ou seja, a subescala Ansiedade de vinculação (e.g. “Preocupo-me ser abandonada(o)”) e a subescala Evitamento de vinculação (e.g. “Sinto-me desconfortável quando o meu companheiro(a) quer ser muito íntimo(a)”). Assim, valores elevados na subescala Ansiedade de vinculação e baixos na subescala Evitamento da vinculação, correspondem ao estilo de vinculação ansioso, valores baixos na subescala Ansiedade de vinculação e elevados na subescala Evitamento de vinculação, representam o estilo de vinculação evitante e que valores baixos em ambas as subescalas evidenciam o estilo de vinculação seguro. É ainda de salientar que os itens 1, 2, 3 e 4 são cotados de forma invertida. (Fraley et al., 2011).

Relativamente às propriedades psicométricas do instrumento, os valores de α de Cronbach reportados pelos estudos de Fraley et al. (2011) e de Moreira et al. (2015) variaram entre .75 e .91 para o subescala Ansiedade de vinculação e entre .87 e .92 para a subescala Evitamento de vinculação, sugerindo uma adequada consistência interna, sendo que os valores de ómega de McDonald (ω) não foram reportados em nenhum dos estudos. A versão portuguesa confirmou a estrutura bifatorial original através de análise fatorial confirmatória, demonstrando ter uma validade de constructo adequada (Moreira et al., 2015). No presente estudo, o valor de $\alpha = .88$ e de $\omega = .88$ para a subescala Ansiedade de vinculação e de $\alpha = .82$ e de $\omega = .80$ para a subescala Evitamento de vinculação evidenciam uma boa consistência interna.

Escala de dificuldades na Regulação Emocional- Versão Reduzida (EDRE-VR)

A Escala de Dificuldades na Regulação Emocional-Versão Reduzida (EDRE-VR), criado por Kaufman et al. (2015), traduzido e validado para a população portuguesa por Moreira et al (2019), é um instrumento de autorrelato que avalia as dificuldades de regulação emocional, sendo a versão portuguesa constituída por 18 itens, numa escala de resposta de tipo *Likert* de cinco pontos, desde 1 (Quase Nunca) a 5 (Quase Sempre). Esta encontra-se dividida em seis subescalas, sendo estas o Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional ($\alpha = .87$), Não Aceitação das Respostas Emocionais ($\alpha = .85$), Dificuldade no Controlo dos Impulsos ($\alpha = .84$), Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos ($\alpha = .84$), Falta de Consciência Emocional ($\alpha = .66$) e a Falta de Clareza Emocional ($\alpha = .81$), cada uma constituída por três itens (Moreira et al. 2019).

Os índices ECV (*Explained Common Variance*) e do Ômega Hierarquico (ω -H) sugerem a presença de um fator geral rubosto de dificuldades de regulação emocional e não apoiam o uso individual das subescalas Objetivos, Estratégias, Impulso e Não Aceitação. De acordo com Moreira et al. (2019), a pontuação total deverá excluir a subescala Consciência Emocional, sendo a única que apresenta uma consistência interna inferior em todas as outras subescalas ($\alpha = .70$; $\omega = .76$). As pontuações de cada subescala e do score total correspondem à média dos itens e somente os itens da subescala de Consciência Emocional (itens 1, 4 e 6) devem ser invertidos. Assim, pontuações mais elevadas indicam maiores dificuldades de regulação emocional (Moreira et al. 2019).

Relativamente às propriedades psicométricas do instrumento, o estudo original (Kaufman et al., 2016) reportou que um valor de α de Cronbach de $\alpha = .93$ para a escala total e o coeficiente de Ômega de McDonald não foi apresentado, porém, na literatura são encontrados valores de α entre .90 e .93, sendo que a maioria dos estudos não reportam o valor de ω . Na versão portuguesa, os valores reportados de $\alpha = .90$ e $\omega = .85$ demonstram uma elevada consistência interna (Moreira et al., 2019) e, no presente estudo, os valores de $\alpha = .90$ e de $\omega = .90$ para a escala total evidenciam uma elevada consistência interna.

Escala de Adição às Redes Sociais- Versão Portuguesa (SMAS-PV)

A Escala de Adição às Redes Sociais (*Social Media Addiction Scale*, SMAS), desenvolvida por Al-Menayes (2015), a partir da adaptação da *Young's Internet Addiction Test* (Young, 1998) e validada para a população portuguesa (SMAS-PV) por Leite et al.

(2023) é um instrumento de autorrelato que avalia os sintomas da adição às redes sociais, com base em 3 fatores e 14 itens respondidos numa escala de *Likert* de 1 (Discordo Totalmente) a 5 (Concordo Totalmente) (Leite et al., 2023).

A versão portuguesa inclui 9 itens divididos em 2 subescalas, sendo estas a subescala Sentimentos Compulsivos (5 itens) e a subescala Consequências Sociais (4 itens). Na versão portuguesa, foram retirados os itens 5,7,10 e 12 para alcançar um modelo mais adequado para esta população, sendo que esta não apresenta itens invertidos. Pontuações mais elevadas refletem uma maior adição às redes sociais (Leite et al., 2023).

Relativamente às propriedades psicométricas do instrumento, o estudo original (Al-Menayes, 2015) não apresenta os valores de α e de ω , sendo que na literatura são encontrados valores de α entre .82 e .97 e que a maioria dos estudos não reportam o coeficiente de ω (Ursoniu et al., 2022). A versão portuguesa apresenta boas qualidades psicométricas, com valores de consistência interna das subescalas equivalentes aos da versão original (Leite et al., 2023), embora os valores exatos não sejam mencionados, o que constitui uma limitação a considerar na interpretação dos resultados. No presente estudo, o α = .83 e o ω = .83 para a escala total indicam uma boa consistência interna.

Procedimentos de recolha de dados

Segundo as regras do regulamento da Universidade Lusíada, foi efetuado um pedido formal de aprovação do projeto geral onde este estudo se encontra inserido (“Vinculação Romântica, Regulação Emocional, Bem-Estar e Satisfação Conjugal: Influência do uso de Redes Sociais e da vigilância eletrónica do parceiro em Adultos Portugueses”), sendo que este foi aprovado pela Comissão de Ética. Foram cumpridos todos os requisitos presentes no Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos (OPP) ao nível do consentimento informado, privacidade, confiabilidade e participação voluntária e foi pedida a permissão dos autores dos instrumentos para a sua utilização. No consentimento informado online ainda foi ressaltado que os participantes poderiam desistir do estudo a qualquer momento e que seria garantido o anonimato das suas respostas. Os dados foram recolhidos entre abril e maio de 2026.

A plataforma *Question Pro* foi utilizada para recolher os dados, sendo que os participantes foram contactados através da divulgação do *link* do questionário online por correio eletrónico e através das redes sociais (e.g. Instagram, Facebook, WhatsApp, entre outros), tendo sido também distribuídos questionários em formato físico a um número reduzido de indivíduos. Em ambos os formatos, adotou-se a técnica de amostragem não

probabilística por bola de neve, tendo sido pedido que os indivíduos partilhassem o estudo com outros potenciais participantes que cumprissem os critérios de inclusão anteriormente mencionados (Marôco, 2021). Para controlar o viés de primazia, efetuou-se a aleatorização da ordem de apresentação dos diferentes questionários, através da função estabelecida diretamente no programa *Question Pro* (Almeida & Freire, 2008).

Estratégia de análise de dados

Os dados recolhidos foram analisados através do software IBM® SPSS® Statistics 30.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) for Windows. O processo de análise foi dividido em duas etapas estatísticas: a descritiva e a inferencial (Marôco, 2021).

Na análise descritiva, calcularam-se a frequência, a média e o desvio-padrão das variáveis em estudo. Os dados ausentes foram tratados através da substituição pela média dos itens respondidos na respetiva escala, sempre que houve uma taxa de resposta igual ou superior a 70% (Tabachnick & Fidell, 2013). A consistência interna foi avaliada através do alfa de Cronbach (α) e do coeficiente de ómega de McDonald (ω), sendo que os valores de α foram interpretados segundo os seguintes critérios de Koo & Li (2016) que preconizam que se o valor for inferior a .50 a fiabilidade é fraca, entre .50 e .75 é moderada, entre .75 e .90 é boa e superior a .90 é excelente, sendo considerados aceitáveis valores de ω superiores a .70 (Lance et al., 2006).

Na análise inferencial, a normalidade da distribuição das variáveis testou-se através do teste de Kolmogorov-Smirnov com a correção de Lilliefors, usado para amostras superiores a 50 participantes (Marôco, 2021), testando-se ainda a homogeneidade das variâncias através do teste de Levene. Visto que os resultados não cumpriram os pressupostos de normalidade na maioria das variáveis, utilizaram-se testes não paramétricos para o estudo das associações e diferenças entre grupos (Field, 2018).

Para investigar as associações entre as variáveis, calcularam-se os coeficientes de correlação de Spearman (ρ), interpretados segundo os critérios de Cohen (1988), que indicam que se $|\rho|$ for inferior a .30 o efeito é considerado fraco, entre .30 e .50 é moderado e superior a .50 é forte. De maneira a analisar as diferenças entre os géneros e as faixas etárias, utilizou-se o teste de Mann-Whitney (U), sendo a magnitude do efeito avaliada através do coeficiente $r = |Z| / \sqrt{N}$, utilizando os critérios de Cohen (1988), que preconizam que se $|r|$ for inferior a .10 a magnitude é negligenciável, entre .10 e .29 é pequena, entre .30 e .49 é média e superior

a .50 é grande (Fields, 2018).

Para analisar o valor preditivo da vinculação romântica e das dificuldades de regulação emocional sobre a adição às redes sociais, realizou-se uma regressão linear múltipla hierárquica. Antes desta análise, verificou-se o cumprimento dos pressupostos de ausência de multicolinearidade severa, de independência dos resíduos e da ausência de casos influentes, através da Distância de Mahalanobis e da Distância de Cook. É de ressaltar que foram ainda identificados e analisados *outliers* univariados através da inspeção de *boxplots* e de valores estandardizados ($|z| > 3.29$) (Field, 2018).

Por sua vez, para testar formalmente o papel mediador das dificuldades de regulação emocional na relação entre as restantes variáveis, utilizou-se o modelo de mediação realizado no *software* JASP, com recurso ao método da máxima verosimilhança (ML). Os coeficientes de trajeto foram estandardizados e a significância dos efeitos foi avaliada através dos intervalos de confiança a 95% obtidos pelo *bootstrapping bias-corrected*, com 5.000 reamostragens (Biesanz et al., 2010), visto que a distribuição amostral dos efeitos indiretos tende a ser assimétrica. Para isso, considerou-se que um efeito era estatisticamente significativo sempre que o intervalo de confiança não incluía o valor zero, sendo a mediação considerada como total quando o efeito direto deixava de ser significativo e parcial quando este se mantinha significativo (Preacher & Hayes, 2008).

Tendo em conta o carácter exploratório do estudo e a interdependência teórica e empírica entre as variáveis, optou-se por não se aplicar a correção de Bonferroni, de forma a não aumentar o risco de ocorrência dos erros do Tipo II (Field, 2018), devendo os resultados ser interpretados com cautela. Em toda a análise, foi adotado um nível de significância de $\alpha = .05$ (Marôco, 2021).

O cálculo da dimensão amostral necessária foi realizado através do *software* G-Power 3.1 (Faul et al., 2007), tendo sido necessário recrutar uma amostra mínima de 210 participantes para detetar um tamanho de efeito médio ($f^2 = 0.15$) com uma potência estatística de 80% e um nível de significância de 5%.

Resultados

Utilização das redes sociais

Ao nível da finalidade para a qual os participantes utilizam as redes sociais (Tabela 2), 196 utilizam-nas para manter contacto com a família e os amigos (85.2%), 15 para fazer amigos (6.5%), 122 para partilhar vídeos, imagens ou música (53%), 30 para jogar (13%) e 26 usam-nas para outra finalidade (13%) (e.g. “Estar a par das notícias”, “Trabalho”, “Fazer *scroll*”).

Quanto às redes sociais mais utilizadas (Tabela 2), 198 participantes reportaram utilizar o Instagram (86.1%), 87 o Facebook (37.8%), 202 o WhatsApp (87.8%), 26 o X (11.3%), 129 o TikTok (56.1%), 114 o Youtube (49.6%), 33 o LinkedIn (14.3%) e 5 participantes (2.2%) reportam utilizar outras redes sociais (e.g. “Discord”, “Snapchat”, “Reddit”).

Por sua vez, relativamente à duração do relacionamento amoroso atual (Figura 1), 134 participantes encontram-se numa relação com uma duração entre 0 a 5 anos (58.3%), 44 entre 6 e 10 anos (19.1%), 13 entre 11 e 15 anos (5.7%), 4 entre 16 e 20 anos (1.7%), 6 entre 21 e 25 anos (2.6%), 6 entre 26 e 30 anos (2.6%), 17 entre 31 e 35 anos (7.4%), 5 entre 36 e 40 anos (2.2%) e 1 entre 41 e 45 anos (.4%).

Por seu turno, no que diz respeito à média diária de horas utilizadas nas redes sociais para fins recreativos (Figura 2), 2 participantes usam-nas por menos de 1 hora (.9%), 49 por cerca de 1 hora (21.3%), 47 por cerca de 2 hora (20.4%), 41 por cerca de 3 hora (17.8%), 41 por cerca de 4 hora (17.8%), 24 por cerca de 5 hora (10.4%), 12 por cerca de 6 hora (5.2%), 4 por cerca de 7 hora (1.7%), 3 por cerca de 8 hora (1.3%), 2 por cerca de 10 hora (.9%), 2 por cerca de 12 hora (.9%) e 2 por cerca de 14 hora (.9%).

Por último, relativamente ao uso médio semanal de dias utilizados nas redes sociais para fins recreativos (Figura 3), 12 participantes não as utilizam em nenhum dia com esta finalidade (5.2%), 8 utilizam-nas 1 dia por semana (3.5%), 8 utilizam-nas 2 dias por semana (3.5%), 9 utilizam-nas 3 dias por semana (3.9%), 10 utilizam-nas 4 dias por semana (4.3%), 6 utilizam-nas 5 dias por semana (2.6%), 7 utilizam-nas 6 dias por semana (3%) e 170 utilizam-nas todos os dias (73.9%).

Tabela 2

Características da utilização das redes sociais na amostra

Características	Amostra
-----------------	---------

	<i>n</i>	%
Finalidade do uso das redes sociais		
Para manter contato com família e amigos	196	85.2
Para fazer amigos	15	6.5
Para partilhar vídeos/ imagens/ música	122	53
Para jogar	30	13
Outro	26	11.3
Rede(s) social(ais) mais utilizada(s)		
Instagram	198	86.1
Facebook	87	37.8
Whatsapp	202	87.8
X	26	11.3
TikTok	129	56.1
Youtube	114	49.6
Linkedin	33	14.3
Outro	5	2.2

Nota. $N=230$. Os participantes podiam seleccionar mais do que uma opção de resposta, pelo que a soma dos valores de n e da % excedem o valor total da amostra.

Figura 1

Média de duração dos relacionamentos amorosos (em anos)

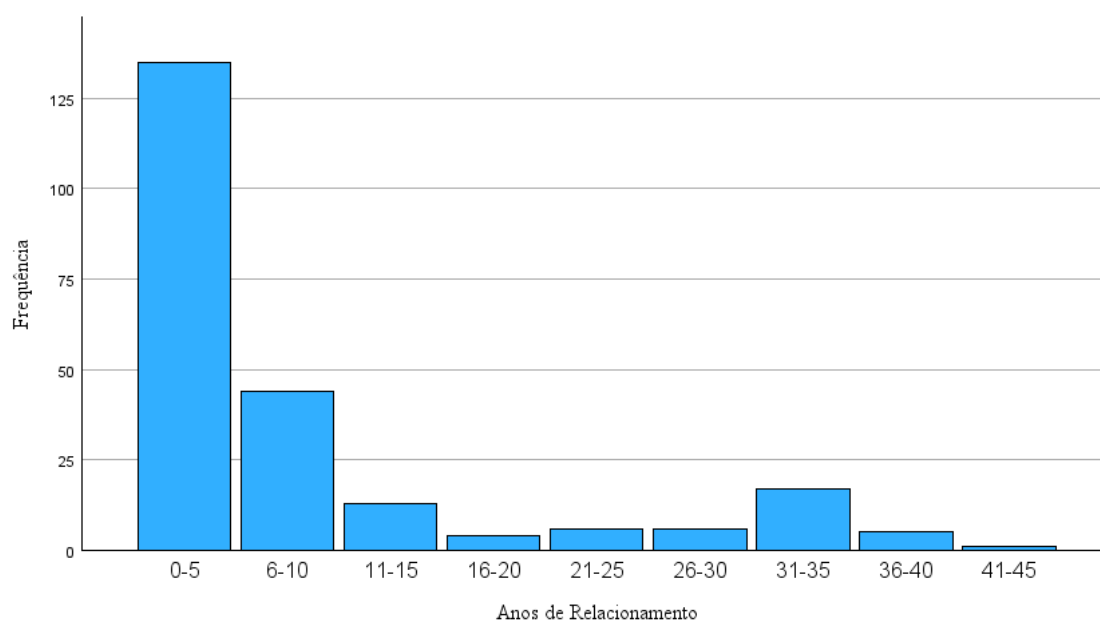


Figura 2

Média diária de horas de uso das redes sociais, para fins recreativos/lazer

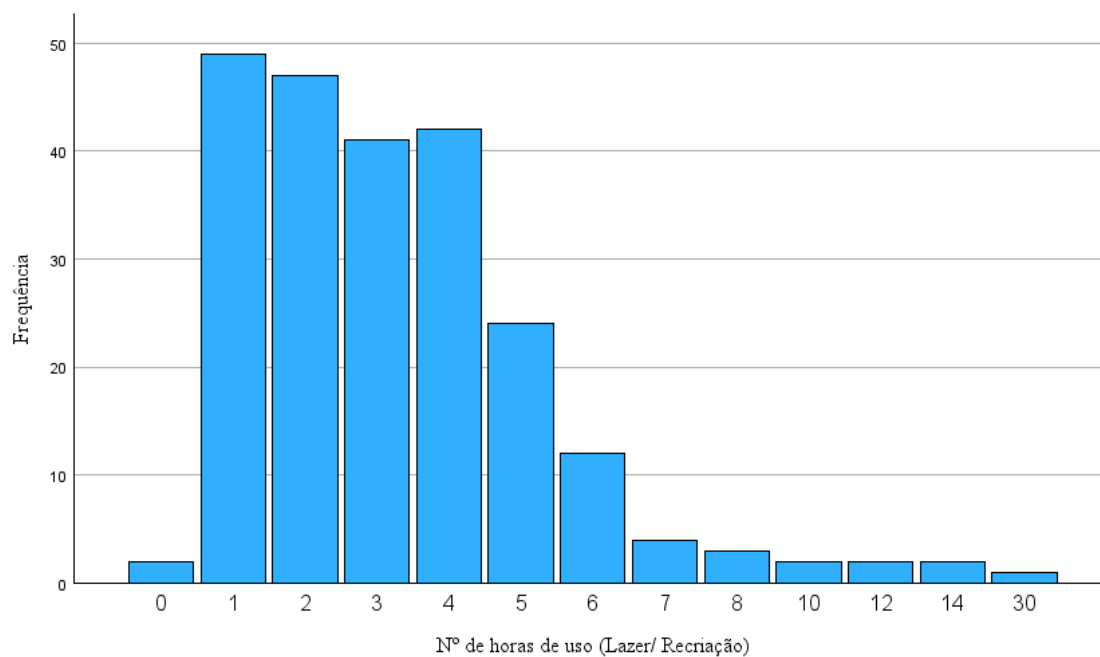
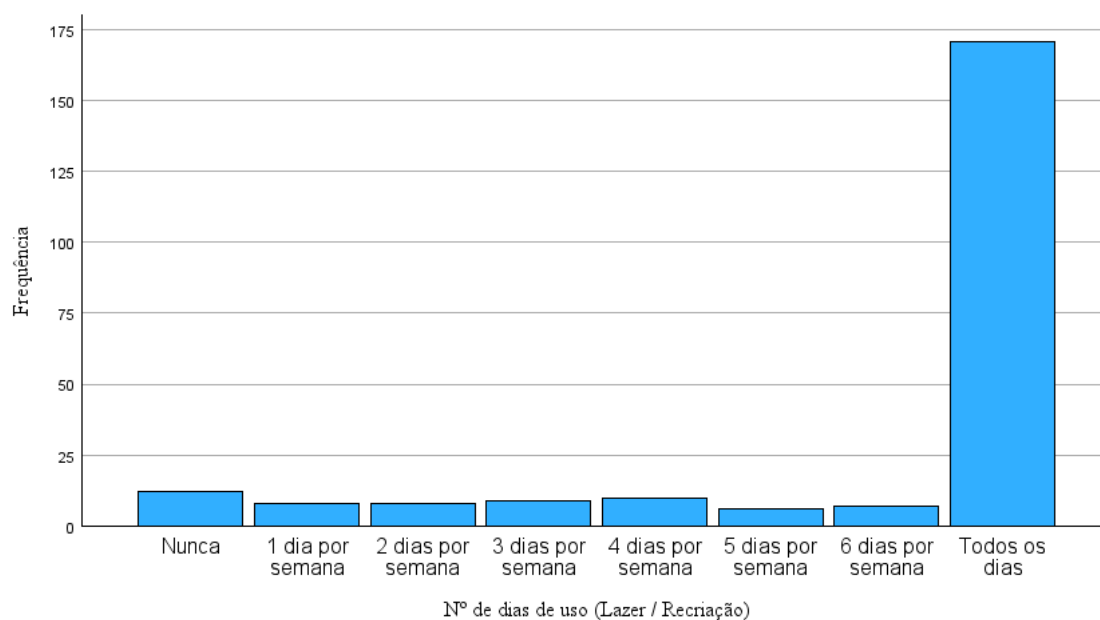


Figura 3

Média semanal de dias de uso das redes sociais, para fins recreativos/lazer



Associação entre a Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais

As associações entre as variáveis foram analisadas com base na sua significância estatística e magnitude e interpretada segundo os critérios de Cohen (1992), que preconiza que valores entre .10 e .29 evidenciam uma associação fraca, entre .30 a .49 uma associação moderada e iguais ou superiores a .50 uma associação forte.

Ao nível da questão de investigação principal, uma vez que os pressupostos da normalidade não foram cumpridos, recorreu-se a uma análise estatística não paramétrica, mais especificamente ao teste de associação de Spearman (r_s) para correlacionar as variáveis em estudo. Tal com recomendado pelos autores da versão portuguesa, o *score* total do EDRE-VR foi calculado excluindo a subescala de Consciência Emocional (Moreira et al., 2019). Os resultados não significativos encontram-se reportados na Tabela 3, por uma questão de transparência científica (Field, 2018).

Relativamente à associação entre a vinculação romântica e as dificuldades de regulação emocional, o *score* total do EDRE-VR apresentou uma associação significativa, positiva e moderada com a Ansiedade de vinculação ($r_s = .408, p < .001$), sugerindo que esta é a subescala mais fortemente associada às dificuldades de regulação emocional. Por sua vez, o Evitamento de vinculação apresenta uma associação significativa e positiva com o *score* total do EDRE-VR, embora apresente uma menor magnitude ($r_s = .279, p < .001$).

Ao nível das suas subescalas, a Ansiedade de vinculação evidenciou associações significativas e positivas com todas as subescalas do EDRE-VR, sendo estas a Dificuldade de Controlo de Impulsos ($r_s = .362, p < .001$), a Não Aceitação das Respostas Emocionais ($r_s = .324, p < .001$), o Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional ($r_s = .320, p < .001$), a Falta de Clareza Emocional ($r_s = .315, p < .001$), a Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos ($r_s = .298, p < .001$) e a Falta de Consciência Emocional ($r_s = .200, p = .002$), todas com magnitudes fracas a moderadas. Por seu turno, o Evitamento de vinculação evidenciou correlações significativas e positivas com todas as subescalas do EDRE-VR, sendo estas a subescala Falta de Consciência Emocional ($r_s = .271, p < .001$), a Falta de Clareza Emocional ($r_s = .249, p < .001$), a Não Aceitação das Respostas Emocionais ($r_s = .213, p < .001$), a Dificuldade de Controlo de Impulsos e da Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos ($r_s = .197, p < .001$, em ambas) e o Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional ($r_s = .185, p = .005$), todas com magnitudes fracas.

Ao nível da correlação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais, a

Ansiedade de vinculação ($r_s = .323, p < .001$) apresenta uma associação significativa, positiva e moderada com o SMAS-PV Total, enquanto que o Evitamento de vinculação se correlaciona de forma significativa, positiva e fraca com o SMAS-PV Total ($r_s = .247, p < .001$).

Relativamente às suas subescalas do SMAS-PV, a subescala Sentimentos Compulsivos evidencia uma correlação significativa, positiva e fraca com a Ansiedade de vinculação ($r_s = .270, p < .001$) e, com menor magnitude, com o Evitamento de vinculação ($r_s = .161, p = .015$). Por sua vez, a subescala Consequências Sociais apresentou correlações significativas, positivas e moderadas com o Evitamento de vinculação e a Ansiedade de vinculação ($r_s = .325, p < .001$, em ambos) sendo que em conjunto, estes resultados sugerem que a Ansiedade de vinculação e, em menor grau o Evitamento de vinculação, estão associados à adição às redes sociais.

Quanto às associações entre as dificuldades de regulação emocional e a adição às redes sociais, o EDRE-VR Total associou-se de forma significativa, positiva e moderada com o SMAS-PV Total ($r_s = .419, p < .001$) e as suas subescalas, sendo estas as Consequências Sociais ($r_s = .422, p < .001$) e os Sentimentos Compulsivos ($r_s = .339, p < .001$).

Já entre as subescalas do EDRE-VR, as associações mais expressivas com o SMAS-PV Total foram encontradas com a Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos ($r_s = .399, p < .001$), a Não Aceitação das Respostas Emocionais ($r_s = .358, p < .001$) e a Dificuldade de Controlo de Impulsos ($r_s = .351, p < .001$). A Falta de Consciência Emocional apresentou a correlação com menor magnitude com o SMAS-PV Total ($r_s = .177, p = .007$), sendo a única subescala que não alcançou significância estatística com os Sentimentos Compulsivos ($r_s = .097, p = .145$). Os resultados das análises de associação mencionadas podem ser consultados na Tabela 3.

Tabela 3*Associações entre a Vinculação Romântica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais*

Variável	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Evitamento de vinculação	230	1.73	0.92	-											
2. Ansiedade de vinculação	230	3.12	1.78	.390**	-										
3. Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional	230	2.02	0.82	.185**	.320**	-									
4. Não Aceitação das Respostas Emocionais	230	2.47	0.94	.213**	.324**	.640**	-								
5. Falta de Consciência Emocional	230	2.13	0.85	.271**	.200**	.273**	.141*	-							
6. Dificuldade de Controlo de Impulsos	230	1.85	0.81	.197**	.362**	.761**	.599**	.320**	-						
7. Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos	230	2.44	0.94	.197**	.298**	.610**	.633**	.152*	.653**	-					
8. Falta de Clareza Emocional	230	1.98	0.90	.249**	.315**	.414**	.378**	.404**	.449**	.377**	-				
9. Sentimentos Compulsivos	230	2.90	0.72	.161*	.270**	.254**	.287**	.097	.291**	.337**	.210**	-			
10. Consequências Sociais	230	1.94	0.85	.325**	.325**	.293**	.368**	.240**	.343**	.385**	.300**	.629**	-		
11. SMAS-PV Total	230	2.51	0.69	.247**	.323**	.306**	.358**	.177**	.351**	.399**	.278**	.924**	.867**	-	
12. EDRE-VR Total	230	2.15	0.71	.279**	.408**	.835**	.819**	.315**	.833**	.828**	.645**	.339**	.422**	.419**	-

Nota. *n* = tamanho da amostra; *M* = média. Os nomes de algumas subescalas foram ligeiramente encurtados nas linhas para garantir a legibilidade visual da tabela. * $p < ,05$. ** $p < ,01$.

Diferenças entre a Vinculação Românica, a Regulação Emocional e a Adição às Redes Sociais face às variáveis sociodemográficas

Com o objetivo de analisar as diferenças entre o género masculino ($n = 61$) e feminino ($n = 169$) nas variáveis em estudo, recorreu-se ao teste de Mann-Whitney (U), dado ser adequado para a comparação de dois grupos independentes quando os pressupostos de normalidade não são cumpridos (Fields, 2018).

A magnitude do efeito foi calculada através do coeficiente $r = |Z| / \sqrt{N}$ e interpretada segundo os critérios de Cohen (1988) que preconizam que se a magnitude for menos que .10 é negligenciável, entre .10 e .29 é pequena, entre .30 e .49 é média e maior que .50 é grande. (Field, 2018). Atendendo ao carácter exploratório do estudo e a fundamentação teórica prévia das hipóteses formuladas, optou-se por não aplicar a correção de Bonferroni, de maneira a reduzir o risco de erros do Tipo II (Perneger, 1998).

Face à questão de investigação complementar, observaram-se a existência de diferenças estatisticamente significativas em quatro variáveis, sendo que em todas elas o género masculino apresentou pontuações superiores ao género feminino (Tabela 4). Posto isto, o género masculino evidenciou valores significativamente mais elevados nas subescalas Evitamento de vinculação ($U = 3711.00$, $p < .001$), Ansiedade de vinculação ($U = 4151.50$, $p = .024$), Falta de Consciência Emocional ($U = 3501.00$, $p < .001$) e Falta de Clareza Emocional ($U = 4126.50$, $p = .019$), sendo que todas apresentam uma magnitude pequena. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis, sendo que os resultados se encontram descritas na Tabela 4.

Tabela 4

Diferenças entre Géneros ao nível da vinculação romântica, das dificuldades de regulação emocional e da adição às redes sociais

Variável	Masculino n= 61		Feminino n= 169		U	p
	M	DP	M	DP		
Evitamento de vinculação**	2.13	1.10	1.58	1.33	3711.00	< .001
Ansiedade de vinculação*	3.51	1.72	2.98	2.33	4151.50	.024
Acesso Limitado Regulação Emocional	1.93	.78	2.04	.84	4824.50	.454
Não Aceitação Respostas Emocionais	2.38	.89	2.49	.95	4910.50	.580
Falta de Consciência	2.48	.82	2.01	.83	3501.00	<.001

Emocional**						
Dificuldade Controlo de Impulsos	1.80	.77	1.86	.80	5068.00	.844
Dificuldade Agir c/ Objetivos	2.45	.89	2.43	.96	5012.00	.747
Falta de Clareza Emocional*	2.23	1.03	1.88	.84	4126.50	.019
Sentimentos Compulsivos	2.91	.73	2.90	.72	5087.00	.879
Consequências Sociais	2.08	.89	1.89	.82	4498.00	.137
SMAS-PV Total	2.57	.73	2.49	.68	4941.00	.631
EDRE-VR Total	2.16	.70	2.14	.72	4995.00	.720

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Com o objetivo de analisar as diferenças entre o género masculino ($n = 61$) e feminino ($n = 169$) nas variáveis em estudo, recorreu-se ao teste de Mann-Whitney (U), dado ser adequado para a comparação de dois grupos independentes quando os pressupostos de normalidade não são cumpridos (Fields, 2018).

A magnitude do efeito foi calculada através do coeficiente $r = |Z| / \sqrt{N}$ e interpretada segundo os critérios de Cohen (1988) que preconizam que se a magnitude for menos que .10 é negligenciável, entre .10 e .29 é pequena, entre .30 e .49 é média e maior que .50 é grande. (Fields, 2018). Atendendo ao carácter exploratório do estudo e a fundamentação teórica prévia das hipóteses formuladas, optou-se por não se aplicar a correção de Bonferroni, de maneira a reduzir o risco de erros do Tipo II (Perneger, 1998).

Face à questão de investigação complementar, observou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas em quatro variáveis, sendo que em todas elas o género masculino apresentou pontuações superiores ao género feminino (Tabela 5). Assim, o género masculino evidenciou valores significativamente mais elevados na subescala Evitamento de vinculação ($U = 3711.00, p < .001$), Ansiedade de vinculação ($U = 4151.50, p = .024$), Falta de Consciência Emocional ($U = 3501.00, p < .001$) e Falta de Clareza Emocional ($U = 4126.50, p = .019$), sendo que todas apresentam uma magnitude pequena. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis, sendo que estas se encontram descritas na Tabela 5.

Tabela 5

Diferenças entre as faixas etárias, ao nível da vinculação romântica, das dificuldades de regulação emocional e da adição às redes sociais

Variável	18–25 anos n= 126		26–64 anos n= 104		<i>U</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Evitamento de vinculação	1.72	.92	1.74	.93	6324.00	.642
Ansiedade de vinculação	3.25	1.70	2.97	1.87	5701.00	.089
Acesso Limitado Regulação Emocional	2.07	.83	1.94	.82	5881.50	.178
Não Aceitação Respostas Emocionais	2.53	.97	2.38	.91	5981.50	.252
Falta de Consciência Emocional	2.08	.82	2.12	.89	6126.50	.393
Dificuldade Controlo de Impulsos*	1.91	.77	1.77	.87	5506.00	.035
Dificuldade Agir c/ Objetivos*	2.58	.99	2.26	.86	5298.50	.012
Falta de Clareza Emocional	2.03	.91	1.91	.90	5939.50	.217
Sentimentos Compulsivos*	3.01	.68	2.77	.74	5296.00	.012
Consequências Sociais	1.96	.83	1.91	.86	6191.50	.469
SMAS-PV Total	2.59	.68	2.42	.71	5591.00	.055
EDRE-VR Total*	2.23	.72	2.05	.70	5535.00	.043

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão; **p* < .05.

Predição da adição às redes sociais a partir da vinculação romântica e das dificuldades de regulação emocional

Com o objetivo de examinar se a vinculação romântica (Evitamento de vinculação e Ansiedade de vinculação) e as dificuldades de regulação emocional (EDRE-VR Total) predizem a adição às redes sociais (SMAS-PV Total) realizou-se uma regressão linear múltipla hierárquica. No Modelo 1 foram introduzidas as subescalas da vinculação romântica como preditores, enquanto que no Modelo 2 foi adicionado o EDRE-VR Total. A variável dependente foi o SMAS-PV Total (*M* = 2.52, *DP* = .70).

Os valores de tolerância variaram entre .729 e .839 e os de VIF (*Variance Inflation Factor*) oscilaram entre 1.192 e 1.372, estando ambos dentro dos limites aceitáveis (< 10). Os índices de condição máximos foram de 4.861 (Modelo 1) e de 8.695 (Modelo 2), muito inferiores ao critério de 30, confirmando a ausência de multicolinearidade (Fields, 2018).

Ao nível da independência dos resíduos, o valor de índice de Durbin-Watson do

Modelo 2 foi de 1.817, situando-se na zona de aceitabilidade, ou seja, entre 1.5 e 2.5, o que indica a ausência de autocorrelação serial. Quanto aos *outliers* e aos casos influentes, os resíduos estandardizados variaram entre -3.456 e 2.492 e a Distância de Cook apresentou um valor máximo de .116, muito abaixo do critério de 1.0, indicando a ausência de casos com influência indevida. A Distância de Mahalanobis atingiu um valor máximo de 19.612 que para os 3 preditores excedeu o valor crítico de $\chi^2(3) = 16.27$, $p < .001$, sugerindo a presença de um potencial *outlier* multivariado que não parecem exceder uma influência determinante nos coeficientes, tendo em conta o valor da Distância de Cook. Por último, o rácio de casos por preditor é de aproximadamente 77:1, superando o mínimo recomendado de 10:1, conferindo robustez ao modelo.

O Modelo 1, que inclui o Evitamento de vinculação ($M = 1.73$, $DP = .92$) e a Ansiedade de vinculação ($M = 3.13$, $DP = 1.78$) como preditores, revelou ser estatisticamente significativo, $F(2, 227) = 16.616$, $p < .001$, explicando 12.8% da variância do SMAS-PV Total ($R^2 = .128$, $R^2_{aj.} = .120$). Tanto o Evitamento de vinculação ($B = .120$, $EP = .051$, $\beta = .159$, $t = 2.355$, $p = .019$, IC95% [.020, .221]), como a Ansiedade de vinculação ($B = .103$, $EP = .026$, $\beta = .263$, $t = 3.904$, $p < .001$, IC95% [.051, .155]) contribuíram significativamente para o modelo, sendo que a Ansiedade de vinculação é o preditor com o maior peso estandardizado.

Por sua vez, no Modelo 2, a introdução do EDRE-VR Total ($M = 2.15$, $DP = .72$) originou um incremento significativo na variância explicada ($\Delta R^2 = .121$, $F \text{ Change}(1, 226) = 36.377$, $p < .001$) demonstrando ser estatisticamente significativo, $F(3, 226) = 24.930$, $p < .001$, explicando 24.9% da variância do SMAS-PV Total ($R^2 = .249$, $R^2_{aj.} = .239$), sendo que o EDRE-VR Total emergiu como o preditor mais robusto ($B = .374$, $EP = .062$, $\beta = .385$, $t = 6.031$, $p < .001$, IC95% [.252, .497]). O Evitamento de vinculação manteve um contributo significativo e independente ($B = .098$, $EP = .048$, $\beta = .129$, $t = 2.049$, $p = .042$, IC95% [.004, .191]), enquanto que a Ansiedade de vinculação deixou de ser um preditor significativo após a introdução do EDRE-VR Total ($B = .044$, $EP = .026$, $\beta = .113$, $t = 1.672$, $p = .096$, IC95% [-.008, .096]), sugerindo que o efeito da ansiedade de vinculação sobre a adição às redes sociais poderá ser explicado pelas dificuldades de regulação emocional. Todos os resultados encontram-se descritos na Tabela 6.

Tabela 6

Modelo hierárquico da predição da adição às redes sociais

Preditor	<i>B</i>	<i>EP</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	IC 95%	R^2	ΔR^2
----------	----------	-----------	---------	----------	----------	--------	-------	--------------

						<i>LL</i>	<i>UL</i>
Modelo 1							.128 .120
Constante	1.987	.104	-	19.165	< .001	1.783	2.192
Evitamento de vinculação	.120	.051	.159	2.355	.019	.020	.221
Ansiedade de vinculação	.103	.026	.263	3.904	< .001	.051	.155
Modelo 2							.249 .239
Constante	1.406	.136	-	10.313	< .001	1.137	1.675
Evitamento de vinculação	.098	.048	.129	2.049	.042	.004	.191
Ansiedade de vinculação	.044	.026	.113	1.672	.096	-.008	.096
EDRE-VR Total	.374	.062	.385	6.031	<.001	.252	.497

Nota. *DP* = desvio padrão; β = coeficiente estandardizado; IC = intervalo de confiança a 95%; *LL* = limite inferior; *UL* = limite superior; R^2 = coeficiente de determinação do modelo; ΔR^2 = incremento da variância explicada

Mediação das dificuldades de regulação emocional na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais

Complementarmente à análise de regressão hierárquica, testou-se formalmente o papel mediador das dificuldades de regulação emocional (EDRE-VR Total) na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais (SMAS-PV Total) (Tabela 7). Posto isto, foi utilizado um modelo de mediação por máxima verosimilhança (ML), no qual o Evitamento de vinculação e a Ansiedade de vinculação foram introduzidos como preditores exógenos, o EDRE-VR Total como mediador e o SMAS-PV Total como variável de desfecho. Todos os coeficientes são apresentados de forma estandardizada, com o respetivo erro padrão (*EP*) e intervalos de confiança a 95% obtidos pelo método *bootstrap* (5000 reamostragens), corrigidos pelo enviesamento (*bias-corrected*).

Ao nível dos trajetos que compõem o modelo (Tabela 8), a Ansiedade de vinculação associou-se significativamente a maiores níveis de EDRE-VR Total ($\beta = .391$, $EP = .069$, p

< .001), o que não se verificou no Evitamento de vinculação ($\beta = .078$, $EP = .063$, $p = .230$), sendo que, por sua vez, o EDRE-VR Total associou-se significativamente ao SMAS-PV Total ($\beta = .385$, $EP = .072$, $p < .001$).

Relativamente aos efeitos indiretos (Tabela 7), o efeito indireto da Ansiedade de vinculação sobre o SMAS-PV Total, através do EDRE-VR Total, foi estatisticamente significativo ($\beta = .151$, $EP = .038$, $p < .001$, IC95% [.085, .236]). Já que o efeito direto da Ansiedade de vinculação deixou de ser significativo neste modelo ($\beta = .113$, $EP = .069$, $p = .101$, IC95% [-.024, .246]), tendo em conta o efeito total significativo ($\beta = .263$, $EP = .070$, $p < .001$, IC95% [.136, .390]), os resultados são consistentes com um efeito de mediação total, com aproximadamente 57,4% do efeito da Ansiedade de vinculação a ser explicado de forma indireta pelas dificuldades de regulação emocional.

O efeito indireto do Evitamento de vinculação não demonstrou ser estatisticamente significativo ($\beta = .030$, $EP = .025$, $p = .238$, IC95% [-.016, .085]), sendo que o efeito direto se manteve marginalmente significativo ($\beta = .129$, $EP = .066$, $p = .051$, IC95% [.004, .261]), tal como o efeito total ($\beta = .159$, $EP = .068$, $p = .019$, IC95% [.032, .297]), não se encontrando evidências consistentes de mediação para esta variável, cujo efeito sobre a adição às redes sociais parece ocorrer de forma direta e relativamente independente das dificuldades de regulação emocional.

Em conjunto, estes resultados identificam a existência de um padrão de mediação diferente consoante a subescala da vinculação romântica analisada, concluindo-se que as dificuldades de regulação emocional medeiam totalmente a relação entre a Ansiedade de vinculação e a adição às redes sociais, mas não medeiam de forma consistente a relação entre o Evitamento de vinculação e a adição às redes sociais, que permanece ser predominantemente direta. Os resultados encontram-se descritos nas Tabelas 7 e 8.

Tabela 7

Análise de Mediação do efeito das dificuldades de regulação emocional na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais

Trajetória	β	<i>EP</i>	<i>p</i>	95% CI LL	95% CI UL
Efeitos diretos					
Evitamento de vinculação → SMAS-PV Total	.129	.066	.051	.004	.261
Ansiedade de vinculação → SMAS-PV Total	.113	.069	.101	-.024	.246
Efeitos indiretos					
Evitamento de vinculação → EDRE-VR Total → SMAS-PV Total	.030	.025	.238	-.016	.085
Ansiedade de vinculação → EDRE-VR Total → SMAS-PV Total	.151	.038	< .001	.085	.236
Efeitos totais					
Evitamento de vinculação → SMAS-PV Total	.159	.068	.019	.032	.297
Ansiedade de vinculação → SMAS-PV Total	.263	.070	< .001	.119	.390

Nota. β = coeficiente estandardizado; *EP* = erro-padrão; IC 95% = intervalo de confiança a 95%; LL = limite inferior; UL = limite superior

Tabela 8

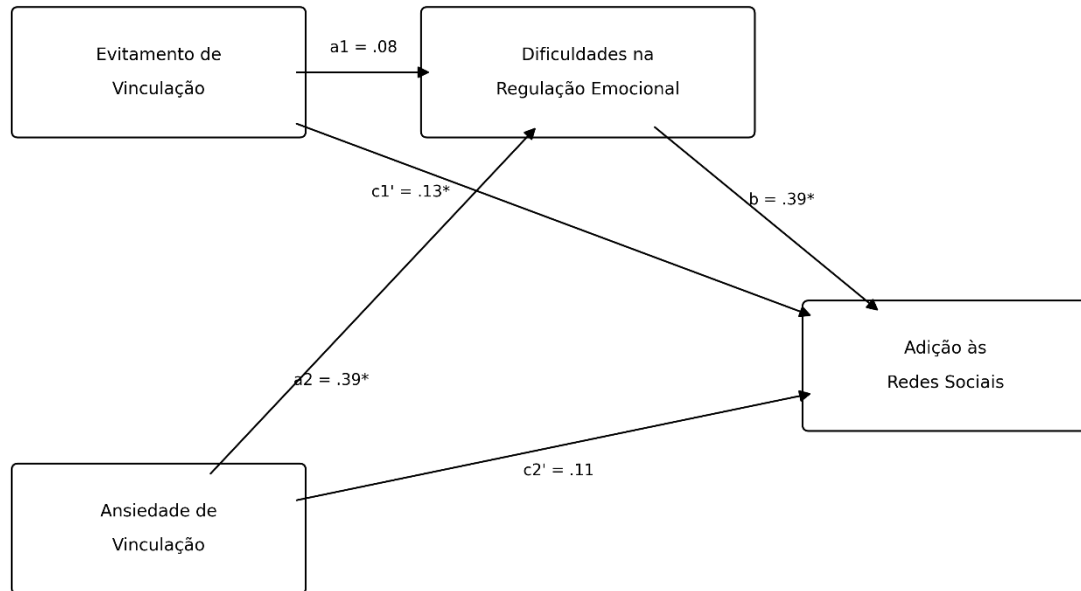
Coefficientes de Trajeto do Modelo de Mediação

Trajetória	β	<i>EP</i>	<i>p</i>	LL (IC 95%)	UL (IC 95%)
Evitamento de vinculação → EDRE-VR Total (<i>a</i> ₁)	.078	.063	.218	-.047	.200
Ansiedade de vinculação → EDRE-VR Total (<i>a</i> ₂)	.391	.069	< .001	.252	.519
EDRE-VR Total → SMAS-PV Total (<i>b</i>)	.385	.072	< .001	.240	.518
Evitamento de vinculação → SMAS-PV Total (<i>c'</i> ₁)	.129	.066	.051	.004	.261
Ansiedade de vinculação → SMAS-PV Total (<i>c'</i> ₂)	.113	.069	.101	-.024	.246

Nota. β = coeficiente estandardizado; *EP* = erro padrão; IC 95% = intervalo de confiança a 95%; LL = limite inferior; UL = limite superior. *a*₁ e *a*₂ representam os efeitos dos preditores sobre o mediador; *b* representa o efeito mediador sobre a variável dependente, controlando os preditores; *c'*₁ e *c'*₂ representam os efeitos diretos dos preditores sobre a variável dependente, controlando o mediador.

Figura 4

Modelo de mediação das Dificuldades na Regulação Emocional na relação entre o Evitamento de Vinculação, Ansiedade de Vinculação e a Adição às Redes Sociais



Nota. São apresentados os coeficientes de regressão estandardizados (β). O $c1'$ ($\beta=.13, p=.05$) e o $c2'$ ($\beta=.11, p=.10$) correspondem aos efeitos diretos. O $c1$ ($\beta=.16, p=.02$) e $c2$ ($\beta=.26, p<.001$) correspondem aos efeitos totais. O $ab1$ ($\beta=.03, p=.24$) e o $ab2$ ($\beta=.15, p<.001$) correspondem aos efeitos indiretos.

Discussão

O presente estudo pretende explorar primeiramente a relação entre a vinculação romântica (Brennan et al., 1998; Paiva & Figueiredo, 2010), as dificuldades de regulação emocional (Kaufman et al., 2015; Moreira et al., 2019) e a adição às redes sociais (Al-Menayes, 2015; Leite et al., 2023), analisando o poder preditivo destas variáveis e o papel mediador das dificuldades de regulação emocional nesta relação em adultos portugueses (Liu & Ma, 2019; Santoro et al., 2024).

Os resultados apontam, de uma forma geral, que a vinculação romântica se associa de forma significativa e positiva com as dificuldades de regulação emocional e com a adição às redes sociais, ainda que este padrão seja diferente consoante a subescala considerada, tal como será descrito detalhadamente nos próximos parágrafos. Estas associações são consistentes com a literatura que aponta que os estilos de vinculação romântica inseguros estão associados a maiores dificuldades de regulação emocional e a comportamentos aditivos online (Liu & Ma, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016; Santoro et al., 2024).

Para além disso, a Ansiedade de vinculação associou-se de forma significativa, positiva e com magnitude moderada com as dificuldades de regulação emocional (EDRE-VR Total), segundo Cohen (1988). Estes resultados são consistentes com a literatura que preconiza que a teoria da vinculação é uma teoria de regulação emocional (Mikulincer et al., 2003), salientando que indivíduos que exibem uma elevada ansiedade de vinculação exibem uma maior hiperativação do sistema de vinculação, tendo frequentemente dificuldades em se regular emocionalmente (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015). As associações com magnitudes mais elevadas encontradas com as subescalas Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, Não Aceitação das Respostas Emocionais, Dificuldade de Controlo de Impulsos e Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos são teoricamente coerentes com este perfil de hiperativação, que é caracterizado pela amplificação emocional e pelas dificuldades em mobilizar estratégias regulatórias eficazes no contexto relacional (Mikulincer & Shaver, 2019; Santoro et al., 2024).

Por sua vez, o Evitamento de vinculação evidenciou associações significativas, positivas e de menor magnitude com as dificuldades de regulação emocional, sendo que a Falta de Consciência Emocional e Falta de Clareza Emocional foram as subescalas que com resultados mais elevados. Estes resultados são consistentes com a literatura uma vez que esta salienta que indivíduos que apresentam uma vinculação romântica evitante tendem a recorrer a estratégias de desativação emocional, como a supressão emocional e a minimização dos

estados internos, podendo comprometer a consciência e clareza das suas próprias emoções (Eilert & Buchheim, 2023; Mikulincer & Shaver, 2016).

Relativamente à associação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais, os resultados obtidos indicam que a Ansiedade de vinculação é a subescala mais fortemente associada a este comportamento, correlacionam-se de forma significativa e positiva com o SMAS-PV Total e com ambas as suas subescalas, ou seja, a Sentimentos Compulsivos e a Consequências Sociais. Estes dados são consistentes com a evidência científica que sugere que indivíduos com uma vinculação romântica ansiosa utilizam as redes sociais para obter uma proximidade simbólica e validação afetiva, dada a sua elevada necessidade de segurança emocional e ao seu medo de abandono (Eichenberg et al., 2019; Odaci & Cikrikci, 2014; Schuhler et al., 2009). Para além disso, Gori e Topino (2023) relatam que a relação entre a ansiedade de vinculação e a ARS é mediada pela baixa autoestima e pelo FOMO, o que pode contribuir para explicar o uso compulsivo destas plataformas observado nestes indivíduos (Gori & Topino, 2023).

Por sua vez, o Evitamento de vinculação correlacionou-se de forma significativa, positiva e fraca com o SMAS-PV Total e com a Consequências Sociais, o que é parcialmente sustentado pela literatura uma vez que esta salienta que indivíduos com a vinculação romântica evitante tendem a preferir formas de comunicação tecnologicamente mediadas, por possibilitar continuar a manter a distância psicológica e a menor exposição à intimidade (Morey & Gentzler, 2013).

Ao nível da correlação entre as dificuldades de regulação emocional e a adição às redes sociais, o *score* total do EDRE-VR correlacionou-se de forma significativa, positiva e moderada com o *score* total do SMAS-PV, sendo as associações mais significativas observadas com as Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos, a Não Aceitação das Respostas Emocionais e a Dificuldade de Controlo de Impulsos. Estes resultados são congruentes com os modelos teóricos que conceptualizam a adição às redes sociais como sendo uma estratégia de regulação emocional desadaptativa utilizada para gerir os estados emocionais negativos e as dificuldades de controlo dos impulsos (Iñiguez et al., 2024; Kuss & Griffiths, 2011; Santoro et al., 2024). A Falta de Consciência Emocional foi a subescala com a correlação mais baixa com o SMAS-PV Total e a única que não alcançou a significância estatística com os Sentimentos Compulsivos, o que é teoricamente consistente visto que este uso tende a ser motivado não pela ausência de consciência emocional, mas pela dificuldade em tolerar, aceitar e regular os seus estados emocionais negativos (Griffiths, 2005; Moreira et al., 2019).

Relativamente às diferenças entre as faixas etárias, os jovens adultos (18–25 anos) apresentaram resultados significativamente mais elevados do que os adultos (26–64 anos) na Dificuldade de Controlo de Impulsos, na Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos, no EDRE-VR Total e na Sentimentos Compulsivos, o que é consistente com a literatura que preconiza que a jovem adultez é um período marcado por uma maior instabilidade emocional e pelo uso mais intensivo das redes sociais (Bouffard et al., 2021; Carvalho et al., 2023; López et al., 2022; Mayer et al., 1999). Contrariamente ao hipotetizado, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as faixas etárias ao nível da vinculação romântica, não confirmando a hipótese de que os jovens adultos apresentariam uma maior ansiedade de vinculação (Chopik et al., 2013; Chopik & Edelstein, 2014). Esta ausência de diferenças pode dever-se à heterogeneidade do grupo dos adultos (26–64 anos) que inclui participantes em fases de desenvolvimento muito diferentes, o que pode ter diluído eventuais diferenças entre grupos. É ainda de salientar que todos os efeitos encontrados são de pequena magnitude o que pode limitar a sua relevância prática para além do contexto da amostra.

Relativamente às diferenças entre géneros, contrariamente ao hipotetizado, o género masculino apresentou resultados superiores no Evitamento de vinculação, na Ansiedade de vinculação, na Falta de Consciência Emocional e na Falta de Clareza Emocional, que podem ser interpretadas à luz de diferenças na socialização emocional relacionada com o género, uma vez que os indivíduos do género masculino tendem a ser encorajados desde cedo a suprimir os seus estados emocionais ou a não os conseguir identificar (Berke et al., 2018; Levant et al., 2006), o que se reflete nos resultados das subescalas Falta de Consciência e Clareza Emocional. Além disso, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros ao nível das escalas de adição às redes sociais (SMAS-PV), nem no *score* total das dificuldades de regulação emocional (EDRE-Total), resultado que, embora contrário ao hipotetizado não é totalmente inesperado, dado que a literatura apresenta resultados inconsistentes neste domínio (Eichenberg et al., 2024). Contudo, todos os efeitos encontrados são de pequena magnitude, o que limita a sua relevância prática fora do contexto da amostra, devendo ser interpretados com cautela.

Por sua vez, relativamente ao modelo preditivo, o Modelo 1 permitiu perceber que o Evitamento de vinculação e a Ansiedade de vinculação explicaram parcialmente a variância da adição às redes sociais, sendo a Ansiedade de vinculação o preditor com maior peso estandardizado. Com a introdução da EDRE-VR Total no Modelo 2, verificou-se um aumento da variância explicada, sendo que o EDRE-Total emergiu como o preditor mais

robusto, enquanto que a Ansiedade de vinculação deixou de ser um preditor individual significativo e o Evitamento de vinculação manteve um contributo independente de menor magnitude. Estes resultados são consistentes com como o modelo proposto por Liu & Ma (2019) que demonstram que as dificuldades de regulação emocional medeia a relação entre a ansiedade de vinculação e a adição às redes sociais e com os modelos integrativos que propõem que a regulação emocional é um mecanismo explicativo da relação entre a vinculação romântica insegura e os comportamentos aditivos (Santoro et al., 2024; Winterheld, 2015).

Por sua vez, esta possibilidade foi formalmente testada através de um modelo de mediação que confirmou que este processo ocorre de forma diferente consoante a subescalas da vinculação romântica considerada. Relativamente à Ansiedade de vinculação, verificou-se que um efeito de mediação total deixou de ser estatisticamente significativo após a introdução das dificuldades de regulação emocional no modelo, sendo que mais de metade deste efeito foi explicado por via indireta, sugerindo que estas dificuldades são um mecanismo explicativo relevante da associação entre a adição às redes sociais e a Ansiedade de vinculação. Estes resultados são consistentes com o modelo de Liu e Ma (2019) e com a perspetiva teórica de que a vinculação romântica ansiosa se caracteriza por uma hiperativação do sistema de vinculação que leva a maiores dificuldades de regulação emocional (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015).

Em contraste, o efeito indireto do Evitamento de vinculação não foi estatisticamente significativo e o seu efeito direto sobre a adição às redes sociais embora se tenha mantido no linear da significância estatística, sugere que a via de mediação testada não é o mecanismo principal desta relação. Este resultado sugere que o mecanismo que liga a o Evitamento de vinculação à adição às redes sociais poderão não passar predominantemente pelas dificuldades de regulação emocional avaliadas neste estudo, mas sim por outros processos, como as estratégias de desativação e o distanciamento emocional, características desta vinculação (Mikulincer & Shaver, 2016), que poderão levar ao uso das redes sociais mais orientado para a regulação da distância relacional do que para a gestão de estados emocionais (Mikulincer & Shaver, 2003). Estes resultados reforçam a ideia de que a Ansiedade e o Evitamento de vinculação, apesar de ambos refletirem inseguranças de base na vinculação, poderão operar através de vias distintas na sua relação com a adição às redes sociais.

Limitações

A interpretação dos resultados do presente estudo deve ser realizada tendo em conta um conjunto de limitações metodológicas que poderão condicionar a generalização das conclusões.

Em primeiro lugar, ressalta-se o facto de este estudo ter um desenho transversal, o que pode dificultar o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis, tendo em conta que por si só as correlações não permitem inferir uma direcionalidade causal, nem clarificar a ordem temporal das influências mútuas.

Por sua vez, a recolha de dados foi realizada maioritariamente através de questionários de autorrelato administrados online, o que pode ter introduzido enviesamentos como a desejabilidade social ou impossibilitado o esclarecimento de eventuais dúvidas durante o seu preenchimento. O facto da própria recolha de dados ter sido feita maioritariamente através das redes sociais pode ter favorecido a participação de indivíduos com um maior envolvimento digital, podendo introduzir um potencial enviesamento nos níveis de adição às redes sociais observados na amostra.

Para além disso, verificou-se uma distribuição desequilibrada entre géneros, o que pode limitar a validade das comparações entre grupos e a generalização dos resultados, principalmente para a população masculina. Por seu turno, a amostra apresenta uma sobre-representação de jovens adultos (18 aos 25 anos) e de participantes com níveis de escolaridade elevados (licenciatura e mestrado), o que pode limitar a sua generalização para a população adulta portuguesa no geral.

Adicionalmente, a análise da regressão identificou a presença de potenciais *outliers* multivariados que apesar de não exercerem influência determinante nos coeficientes, devem ser considerados na interpretação dos resultados. Já na análise do modelo de mediação, apesar de se ter identificado um efeito indireto significativo na Ansiedade de vinculação, outras variáveis potencialmente relevantes como a autoestima e o FOMO, não foram incluídas no modelo, pelo que não é possível excluir a possibilidade da existência de outros mecanismos presentes na relação entre a vinculação romântica e a adição às redes sociais. Por último, o presente estudo foca-se exclusivamente em adultos portugueses que se encontravam em relacionamentos amorosos no momento da recolha de dados, não sendo possível a generalizar os resultados para indivíduos solteiros ou em outros contextos relacionais.

Estudos Futuros

Para colmatar as limitações acima referidos, propõe-se a realização de estudos longitudinais, de maneira a clarificar a direccionalidade das relações entre as variáveis e a utilização de uma amostra de maior dimensão e com uma distribuição de géneros mais equilibrada, de forma a aumentar a sua representatividade e possibilidade de generalização para a população portuguesa. Sugere-se ainda o uso de medidas complementares ao autorrelato como entrevistas clínicas estruturadas, de forma a minimizar os enviesamentos associados à desejabilidade social e aumentar a validade dos dados. Por último, considera-se relevante realizar este estudo com uma amostra mais diversificada incluindo indivíduos em diferentes fases do ciclo da vida, como adolescentes e idosos e indivíduos em diferentes contextos relacionais, como em relações não monogâmicas ou em relações à distância, de forma a aumentar a validade externa dos resultados.

Implicações Para a Prática

Os resultados do presente estudo permitem identificar um conjunto de implicações para a prática psicológica. Do ponto de vista da intervenção clínica, estes dados destacam a importância de integrar a avaliação da vinculação romântica e das dificuldades de regulação emocional na intervenção com adultos com adição às redes sociais (Eichenberg et al., 2024; Mussetti et al., 2022), sugerindo-se a realização de intervenções dirigidas para trabalhar o desenvolvimento de competências de regulação emocional e a redução do uso problemático das redes sociais, como a Terapia Dialético-Comportamental (Linehan, 1993) ou a Terapia de Aceitação e Compromisso (Balhara et al., 2026), que promovem a tolerância ao mal-estar emocional, a flexibilidade psicológica e a redução do uso de estratégias de evitamento emocional (Linehan, 1993; Balhara et al., 2026).

Para além disso, tendo em conta que a ansiedade de vinculação emergiu como o preditor mais robusto da adição às redes sociais, considera-se pertinente integrar a avaliação e intervenção nos estilos de vinculação em contextos de terapia de casal, onde este uso pode constituir uma fonte adicional de conflito relacional e de deterioração da intimidade (Abbasi, 2019; Arellano-Lino et al., 2025), sugerindo-se a utilização da Terapia Focada nas Emoções para Casais (Johnson, 2004), de maneira a ajudar a abordar os mecanismos relacionais subjacentes a estes comportamentos.

Por último, considera-se relevante o desenvolvimento de programas de prevenção precoce dirigidos principalmente a jovens adultos, que integrem o desenvolvimento de competências de regulação emocional, a promoção de vinculação romântica segura e a utilização mais consciente das redes sociais (Bouffard et al., 2021; Griffiths et al., 2014).

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo explorar as associações entre a vinculação romântica (Brennan et al., 1998; Paiva & Figueiredo, 2010), as dificuldades de regulação emocional (Kaufman et al., 2015; Moreira et al., 2019) e a adição às redes sociais (Al-Menayes, 2015; Leite et al., 2023), analisando o poder preditivo destas variáveis e o papel mediador das dificuldades de regulação emocional nesta relação em adultos portugueses (Liu & Ma, 2019; Santoro et al., 2024).

Os resultados obtidos permitiram concluir que os adultos portugueses com uma maior ansiedade de vinculação, apresentam maiores dificuldades de regulação emocional (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015) e uma maior adição às redes sociais (Blackwell et al., 2017; Odaci & Cikrikci, 2014). As dificuldades de regulação emocional emergiram como o preditor mais robusto da adição às redes sociais e como o mediador total da relação entre a ansiedade de vinculação e este comportamento (Liu & Ma, 2019; Santoro et al., 2024).

Relativamente às diferenças em função da faixa etária, os jovens adultos (18–25 anos) apresentaram maiores dificuldades de regulação emocional e de sentimentos compulsivos associados às redes sociais (Bouffard et al., 2021; Carvalho et al., 2023; Mayer et al., 1999; Satıcı et al., 2021), comprovando parcialmente as hipóteses formuladas. Ao nível do género, o género masculino apresentou, contrariamente ao hipotetizado, pontuações mais elevadas nas subescalas Ansiedade de vinculação, Evitamento de vinculação, Falta de Consciência Emocional e Falta de Clareza Emocional (Van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011), não se verificando diferenças ao nível da adição às redes sociais nem das dificuldades de regulação emocional totais, tendo todos os efeitos uma pequena magnitude.

Em suma, o presente estudo reforça a importância de investir na prevenção e promoção da literacia emocional e relacional e do uso problemático das redes sociais (Griffiths et al., 2014; Kuss & Griffiths, 2011), principalmente junto aos jovens adultos enquanto um grupo de risco (Bouffard et al., 2021; Satıcı et al., 2021) e de integrar a avaliação e intervenção na vinculação romântica e nas dificuldades de regulação emocional no contexto individual e de casal (Arellano-Lino et al., 2025; Eichenberg et al., 2024; Schuhler et al., 2009).

Referências Bibliográficas

- Abbasi, I. S. (2018). Social media and committed relationships: What factors make our romantic relationship vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37, 425–434. <https://doi.org/10.1177/0894439317742985>
- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity? *Personality and Individual Differences*, 139, 277–280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Abbasi, I. S., & Alghamdi, N. G. (2017). When flirting turns into infidelity: The Facebook dilemma. *The American Journal of Family Therapy*, 45(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/01926187.2016.1277804>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (5.^a ed.). Psiquilíbrios.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23–28. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Alshakhsi, S., Babiker, A., Montag, C., & Ali, R. (2023). On the association between personality, fear of missing out (FoMO), and problematic social media use tendencies in European and Arab samples. *Acta Psychologica*, 240, 104026. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104026>

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Andangsari, E., Gumilar, I., & Godwin, R. (2013). Social networking sites uses and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *International Journal of Social Science Studies*, 1(2), 133–138. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v1i2.66>
- Anderson, C., Keltner, D., & John, O. P. (2003). Emotional convergence between people over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1054–1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1054>
- Anderson, T. L. (2005). Relationships among internet attitudes, internet use, romantic beliefs, and perceptions of online romantic relationships. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 521–531. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.521>
- Antoniac, L. D., Huțul, T. D., & Karner, A. (2024). Emotion regulation, relationship satisfaction, and the moderating role of age: Findings and ethical implications. *Journal of Intercultural Management and Ethics*, 7, 43–54. <https://doi.org/10.35478/jime.2024.1.05>
- Arellano-Lino, M., Madrid-Valdiviezo, J., & Conde Rodríguez, I. A. (2025). Influência do vício em mídias sociais no ajustamento diádico em casais da comunidade online de família e fé. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941251320560>
- Arikewuyo, A. O., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2020). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, e2331. <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aron, A., Lewandowski, G. W., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L.

- Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press.
- Bajoghli, H., Keshavarzi, Z., Mohammadi, M.-R., Schmidt, N. B., Norton, P. J., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2014). 'I love you more than I can stand!'—Romantic love, symptoms of depression and anxiety, and sleep complaints are related among young adults. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 18(3), 169–174. <https://doi.org/10.3109/13651501.2014.907938>
- Baloğlu, M., Şahin, R., & Arpacı, I. (2020). A review of recent research in problematic internet use: Gender and cultural differences. *Current Opinion in Psychology*, 36, 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.008>
- Barbar, S., Haddad, C., Sacre, H., Dagher, D., Akel, M., Kheir, N., Salameh, P., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Factors associated with problematic social media use among a sample of Lebanese adults: The mediating role of emotional intelligence. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57, 1313–1322. <https://doi.org/10.1111/ppc.12695>
- Bargh, J. A., & McKenna, K. Y. A. (2004). The internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55, 573–590. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141922>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bassi, G., Mancinelli, E., Spaggiari, S., Lis, A., Salcuni, S., & Di Riso, D. (2022). Attachment style and its relationships with early memories of separation anxiety and adult separation anxiety symptoms among emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8666. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148666>
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling

- routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46, 69S–80S. <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- Berke, D. S., Reidy, D. E., & Zeichner, A. (2018). Masculinity, emotion regulation, and psychopathology: A critical review and integrated model. *Clinical Psychology Review*, 66, 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.01.004>
- Biesanz, J. C., Falk, C. F., & Savalei, V. (2010). Assessing mediational models: Testing and interval estimation for indirect effects. *Multivariate Behavioral Research*, 45(4), 661–701. <https://doi.org/10.1080/00273171.2010.498292>
- Billieux, J., & Starcevic, V. (2017). Does the construct of internet addiction reflect a single entity or a spectrum of disorders? *Clinical Neuropsychiatry*, 14, 5–10.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.049>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Cosma, A., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66, S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Bonache, H., González-Méndez, R., & Krahé, B. (2019). Adult attachment styles, destructive conflict resolution, and the experience of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287–309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>
- Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. Basic Books.

- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., Boden, M. T., & Gross, J. J. (2011). Posttraumatic stress, difficulties in emotion regulation, and coping-oriented marijuana use. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(1), 34–44. <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.525253>
- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: A scoping review. *Current Addiction Reports*, 9, 518–539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00444-5>
- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2021). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1523–1541. <https://doi.org/10.1177/08944393211013566>
- Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society*, 18(5), 524–538. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Routledge.
- Brand, M., Rumpf, H.-J., King, D. L., Potenza, M. N., & Wegmann, E. (2022). Clarifying terminologies in research on gaming disorder and other addictive behaviors: Distinctions between core symptoms and consequences. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101121. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). Guilford Press.
- Brisch, K. H. (2020). *Bindungsstörungen: Von der Bindungstheorie zur Therapie* (17. Aufl.). Klett-Cotta.
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In W. R. Eadington & J. Cornelius (Eds.), *Gambling behavior and problem gambling* (pp. 241–272). University of Nevada Press.
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147, 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Caiozzo, C. N., Houston, J., & Grych, J. (2016). Predicting aggressiveness in romantic relationships in late adolescence: A short-term longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 53, 237–248. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.007>
- Carnelly, K. B., & Rowe, A. C. (2007). Repeated priming of attachment security influences later views of self and relationships. *Personal Relationships*, 14(2), 307–320. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00156.x>
- Carvalho, T., Relva, I. C., & Fernandes, O. M. (2023). Addiction to the internet and cyberbullying in adolescents and young adults. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 57(1), e1669. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v57i1.1669>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>

- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 228–249. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17, 341. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Chen, Y.-F. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80–92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.006>
- Choi, Y. H., & Bazarova, N. N. (2015). Self-disclosure characteristics and motivations in social media: Extending the functional model to multiple social network sites. *Human Communication Research*, 41(4), 480–500. <https://doi.org/10.1111/hcre.12053>
- Chopik, W. J., & Edelstein, R. S. (2014). Age differences in romantic attachment around the world. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 892–900. <https://doi.org/10.1177/1948550614538462>
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81(2), 171–183. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00793.x>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of 'phubbing' on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48, 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Christensen, S. P. (2018). *Social media use and its impact on relationship and emotions* [Dissertação de mestrado, Brigham Young University]. BYU ScholarsArchive. <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/6927>
- Ciarrochi, J., Hynes, K., & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder? Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition & Emotion*, 19(1), 133–141. <https://doi.org/10.1080/02699930441000102>

- Cizmeci, E. (2017). Disconnected, though satisfied: Phubbing behavior and relationship satisfaction. *Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 7, 364–375. <https://doi.org/10.7456/10702100/018>
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 717–720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0424>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cole, D. A., Nick, E. A., Zelkowitz, R. L., Roeder, K. M., & Spinelli, T. (2017). Online social support for young people: Does it recapitulate in-person social support; can it help? *Computers in Human Behavior*, 68, 456–464. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.058>
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 203–207. <https://doi.org/10.1177/0165025414522170>
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrino, J. (2018). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 40, 1374–1385. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0062-x>
- Costa, C., Cenci, C., & Mosmann, C. (2016). Conflito conjugal e estratégias de resolução: Uma revisão sistemática da literatura. *Temas em Psicologia*, 24, 325–338. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-22>
- Costanzo, A., Santoro, G., Russo, S., Cassarà, M. S., Midolo, L. R., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2021). Attached to virtual dreams: The mediating role of maladaptive daydreaming in the relationship between attachment styles and problematic social media use. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(9), 656–664. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001338>
- D'Agostino, A., Covanti, S., Monti, M. R., & Starcevic, V. (2017). Reconsidering emotion dysregulation. *Psychiatric Quarterly*, 88(4), 807–825. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9499-6>

- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Predictors and consequences of 'phubbing' among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family & Community Medicine*, 25(1), 35–42. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17
- Delgado, B., Amor, P. J., Domínguez-Sánchez, F. J., & Holgado-Tello, F. P. (2023). Relationship between adult attachment and cognitive emotional regulation style in women and men. *Scientific Reports*, 13(1), 8144. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35250-0>
- Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. G. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Di Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Dijkstra, P., Barelds, D. P. H., & Groothof, H. A. K. (2013). Jealousy in response to online and offline infidelity: The role of sex and sexual orientation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 328–336. <https://doi.org/10.1111/sjop.12055>
- Dolev-Cohen, M., & Barak, A. (2013). Adolescents' use of instant messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 58–63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>

- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2018). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *Frontiers in Psychology*, 9, 856. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00856>
- Dong, W., Li, S., & Wang, X. (2023). Parental phubbing and social networking sites addiction in Chinese adolescents: Loneliness as a mediator and self-esteem as a moderator. *Current Psychology*, 42, 16560–16572. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02873-9>
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 601–619. <https://doi.org/10.1037/a0013969>
- Dworkin, J. D., Zimmermann, L., Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2019). Capturing naturally occurring emotional suppression as it unfolds in couple interactions. *Emotion*, 19(7), 1224–1237. <https://doi.org/10.1037/emo0000524>
- Edelstein, R. S., & Gillath, O. (2007). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 171–181. <https://doi.org/10.1177/0146167207310024>
- Egeci, I. S., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28, 383–391. <https://doi.org/10.1007/s10591-006-9019-2>
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rumpl, H. (2024). Social media addiction: Associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24(1), 278. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z>
- Eichenberg, C., Schott, M., & Schroiff, A. (2019). Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of attachment style. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 681. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00681>
- Eilert, D. W., & Buchheim, A. (2023). Attachment-related differences in emotion regulation in adults: A systematic review on attachment representations. *Brain Sciences*, 13(6), 884. <https://doi.org/10.3390/brainsci13060884>

- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & 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. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46, 780–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.09.006>
- Eroglu, Y. (2015). Interrelationship between attachment styles and Facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150–160. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i1.1194>
- Etxaburu, N., Ibabe, I., Montes-Álvarez, P., Zulaika, L. M., & Echeburúa, E. (2024). Emotional dependence in couples: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 278. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030278>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Special issue on emotional intelligence: An overview. *Psicothema*, 18(Suppl.), 1–6.

- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2007). Emotional intelligence and social competence. *Psicología Conductual*, 15(2), 237–250.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE.
- Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 361(1476), 2173–2186. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1938>
- Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0247-4>
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89(2–3), 298–301. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2006.12.026>
- Fox, J., & Andereg, C. (2014). Romantic relationship stages and social networking sites: Uncertainty reduction strategies and perceived relational norms on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 685–691. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0232>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-

- specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 354–368. <https://doi.org/10.1037/pspp0000027>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fredrickson, B. L. (2016). Love: Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (4th ed., pp. 847–858). Guilford Press.
- Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic duration, relationship quality, and attachment insecurity among dating couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 856. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010856>
- Frost, D. M., LeBlanc, A. J., & Meyer, I. H. (2024). Minority stress and intimate relationships: Understanding the mechanisms. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 956–978. <https://doi.org/10.1177/02654075231190765>
- Fung, T. W. (2002). Identity, emotional regulation and interpersonal relationship between highly and mildly internet-addictive groups. *Formosa Journal of Mental Health*, 15, 65–76.
- Gábor, O., Tóth-Király, I., & Bothe, B. (2015). Four facets of Facebook intensity—The development of the multidimensional Facebook Intensity Scale. *Personality and Individual Differences*, 100, 95–104. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.023>
- Gardner, A. A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Campbell, S. M. (2020). Attachment and emotion regulation: A person-centred examination and relations with coping with rejection, friendship closeness, and emotional adjustment. *British Journal of Developmental Psychology*, 38, 125–143. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12298>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045–1053. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.010>

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition & Emotion*, 32, 1401–1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Gillath, O., Karantzas, G., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18, 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210103>
- Girme, Y. U., Jones, R., Fleck, C., Simpson, J. A., & Overall, N. (2021). Infants' attachment insecurity predicts attachment-relevant emotion regulation strategies in adulthood. *Emotion*, 21(2), 260–272. <https://doi.org/10.1037/emo0000721>
- Glaser, P., Liu, J. H., Hakim, M. A., Vilar, R., & Zhang, R. (2018). Is social media use for networking positive or negative? Offline social capital and internet addiction as moderators of the association between online and offline friendships. *Australian Journal of Psychology*, 70(1), 39–48. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12179>
- Goodman-Deane, J., Mieczakowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T., & Clarkson, P. J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 57, 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.053>
- Gori, A., & Topino, E. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment* (pp. 119–141). Elsevier.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotional regulation strategies and aggression in youth: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9, e14048. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review*, 18, 42–58. <https://doi.org/10.1177/1088868313507964>
- Harrell, M. (2015). *The effects of deficits in emotional self-regulation on relationship satisfaction in young adults* [Master's thesis, University of South Carolina]. USC Aiken Psychology Theses.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Henline, B. H., Lamke, L. K., & Howard, M. D. (2007). Exploring perceptions of online infidelity. *Personal Relationships*, 14, 113–128. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00144.x>
- Henschel, S., Nandrino, J.-L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 109763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>
- Hertlein, K. M. (2012). Digital dwelling: Technology in couple and family relationships. *Family Relations*, 61, 374–387. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00702.x>
- Hohenstein, J., Kizilcec, R. F., DiFranzo, D., Aghajari, Z., Mieczkowski, H., Levy, K., Naaman, M., Hancock, J., & Jung, M. F. (2023). Artificial intelligence in communication impacts language and social relationships. *Scientific Reports*, 13(1), 5487. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-30938-9>
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and attachment theory* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315879772>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites. *International Journal of Information Management*, 36(2), 192–206. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007>

- Iñiguez, L. S. M., García, E. L., Luna, E. R., Garcia-Rodriguez, L., Pinillos, M. A., de la Fuente Arias, J., & Henche, I. M. (2024). Relationship between regulatory processes and problematic social media use: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 16, 100507. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100507>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2012). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- Ji, Y., & Liu, S. (2024). Social media addiction: Causes, effects, and interventions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 897–903. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4378>
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Kamal, N. M. (2021). Social media: Contributors to relationship dissolution? *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 106, 441–450. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.02.56>
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., & Kiss, J. (2021). Prevalence and risk factors of internet addiction among Hungarian high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 6989. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136989>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2024). The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, 1291638. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291638>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale—Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kemp, S. (2024, fevereiro). *Digital 2024: Portugal*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-portugal>
- Kemp, S. (2026, novembro). *Digital 2026: Portugal*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-portugal>
- Kılıç, A. (2020). *Examination of the relationship between social media addictions, social media usage purposes and romantic relationship satisfaction of young adults* [Dissertação de mestrado não publicada]. Biruni University.
- Klein, S., Renshaw, K., & Curby, T. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47, 143–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of psychological adaptation to marital breakup after a long-term marriage. *Gerontology*, 62(5), 541–552. <https://doi.org/10.1159/000442950>
- Köber, C., Facompré, C., Waters, T., & Simpson, J. (2019). Autobiographical memory stability in the context of the adult attachment interview. *Cognition*, 191, 103980. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2019.05.017>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202–220. <https://doi.org/10.1177/1094428105284919>
- Lasa-Aristu, A., Delgado, B., Holgado-Tello, F. P., Amor, P. J., & Domínguez-Sánchez, F. J. (2019). Profiles of cognitive emotional regulation and their association with emotional traits. *Clínica y Salud*, 30(1), 33–39. <https://doi.org/10.5093/clysa2019a6>
- Lee, E. W., Ho, S. S., & Lwin, M. O. (2017). Explicating problematic social network sites use: A review of concepts, theoretical frameworks, and future directions for communication theorizing. *New Media & Society*, 19(2), 308–326. <https://doi.org/10.1177/1461444816671891>
- Lee, M., Reese-Weber, M., & Kahn, J. (2014). Exposure to family violence and attachment styles as predictors of dating violence perpetration among men and women. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(1), 20–43. <https://doi.org/10.1177/0886260513504172>
- Leite, Â., Ramires, A., Lira, V., & Magano, J. (2023). Social Media Addiction Scale validation in a Portuguese sample. *Psicologia*, 37(2), 10–22. <https://doi.org/10.17575/psicologia.1841>
- Levant, R. F., Allen, P. A., & Lien, M.-C. (2014). Alexithymia in men: How and when do emotional processing deficiencies occur? *Psychology of Men & Masculinity*, 15(3), 324–334. <https://doi.org/10.1037/a0033860>
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481–504. <https://doi.org/10.1080/026999399379232>

- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. J. (2013). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 267–283). Guilford Press.
- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- López, O., Suárez, S., & Calvo, V. (2022). Emotion regulation and social media addiction in young adults. *Psicología Educativa*, 28(1), 45–52. <https://doi.org/10.5093/psed2021a18>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012). When social networking turns to social overload: Explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites' users. In *Proceedings of the 20th European Conference on Information Systems (ECIS 2012)*. Association for Information Systems.
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In M. Yogman & T. B. Brazelton (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (8.^a ed.). ReportNumber.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2018). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880–2895. <https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). 'Technoference': The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technological interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>
- McDaniel, B. T., Drouin, M., & Cravens, J. D. (2017). Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 66, 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.031>
- Meier, T., Stephens, J., & Haase, C. (2022). Emotion regulation in romantic relationships. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gkhvw>
- Mendes, W. B., Reis, H. T., Seery, M. D., & Blascovich, J. (2003). Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: Do content and gender context matter? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 771–792. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.771>
- Merlyn, M. F., Díaz-Mosquera, E., & Latorre, G. (2024). Types of attachment as predictors of emotional dependence in couples. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 11(8), 178–186. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2024.08.019>
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory & Review*, 4, 259–274. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00142.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 66–89). Oxford University Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Horesh, N. (2006). Attachment bases of emotion regulation and posttraumatic adjustment. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 77–99). American Psychological Association.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862.
- Morales-Sanhueza, J., Martín-Mora-Parra, G., & Cuadrado-Gordillo, I. (2024). Attachment style and emotional regulation as protective and risk factors in mutual dating violence

- among youngsters: A moderated mediation model. *Healthcare*, 12(6), 605. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060605>
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, S. A., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771–1778.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2019). A bifactor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale—Short Form (DERS-SF) in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00602-5>
- Moreira, J. M., Martins, T., Gouveia, J. P., & 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(6), 622–630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
- Musetti, A., Manari, T., Billieux, J., Starcevic, V., & Schimmenti, A. (2022). Problematic social networking sites use and attachment: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 131, 107199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107199>
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721–727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Nie, J., Li, W., Long, J., Zeng, P., Wang, P., & Lei, L. (2020). Emotional resilience and social network site addiction: The mediating role of emotional expressivity and the moderating role of type D personality. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00745-w>
- Nitzburg, G. C., & Farber, B. A. (2013). Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1183–1190. <https://doi.org/10.1002/jclp.22045>

- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51, 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being: A view from different angles. In I. Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 1–9). Springer.
- Obegi, J. H., & Berant, E. (2010). Introduction. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 1–14). Guilford Press.
- Ochoa, M., & Barragán, C. (2022). Social media and romantic relationship quality. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 14(2), 87–96. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2022a9>
- Odaci, H., & Cikrikci, O. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Overall, N. C. (2018). Distinguishing between partner-regulation and self-regulation in couple interactions: How co-regulation predicts well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(4), 615–640. <https://doi.org/10.1037/pspi0000137>
- Ozer, Z., Yildirim, M., & Arslan, G. (2024). Emotional dysregulation and behavioral addiction: The mediating role of impulsivity. *Journal of Psychiatric Research*, 171, 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.01.011>
- Paiva, C. A., & Figueiredo, B. (2010). Study of validation of the Portuguese version of the inventory 'Experiences in Close Relationships'. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 4(2), 237–270. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v4i2.51>

- Palmieri, A., Fernandez, K. C., Cariolato, Y., Kleinbub, J. R., Salvatore, S., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation in psychodynamic and cognitive-behavioural therapy: An integrative perspective. *Clinical Neuropsychiatry*, 19(2), 103–113. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220204>
- Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2012). 'Are we Facebook official?' Implications of dating partners' Facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 85–90. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0291>
- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15, 83–103. <https://doi.org/10.1080/14616734.2013.745713>
- Peker, A., & Nebioglu Yıldız, M. (2022). Examining the relationships between adolescents' emotion regulation levels and social media addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12, 678–685. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.869465>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasavi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>
- Peluso, P. R. (Ed.). (2007). *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. Routledge.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Perneger, T. V. (1998). What's wrong with Bonferroni adjustments. *BMJ*, 316(7139), 1236–1238. <https://doi.org/10.1136/bmj.316.7139.1236>
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>

- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender differences in the construct validity of the Silencing the Self Scale. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 151–159. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00053>
- Rholes, W. S., Paetzold, R. L., & Kohn, J. L. (2016). Disorganized attachment mediates the link from early trauma to externalizing behavior in adult relationships. *Personality and Individual Differences*, 90, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.031>
- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24, 790–803. <https://doi.org/10.1111/pere.12213>
- Russo, A., Santoro, G., & Schimmenti, A. (2022). Interpersonal guilt and problematic online behaviors: The mediating role of emotion dysregulation. *Clinical Neuropsychiatry*, 19, 236–247. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220405>
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 525–539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>

- Salehi, E., Fallahchai, R., & Griffiths, M. (2023). Online addictions among adolescents and young adults in Iran: The role of attachment styles and gender. *Social Science Computer Review*, 41(3), 554–572. <https://doi.org/10.1177/08944393211047264>
- Salsman, N. L., & Linehan, M. M. (2012). An investigation of the relationships among negative affect, difficulties in emotion regulation, and features of borderline personality disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(2), 260–267. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9275-8>
- Sandberg, D. A., Valdez, C. E., Engle, J. L., & Menghrajani, E. (2019). Attachment anxiety as a risk factor for subsequent intimate partner violence victimization: A 6-month prospective study among college women. *Journal of Interpersonal Violence*, 34, 1410–1427. <https://doi.org/10.1177/0886260516657914>
- Santoro, G., Costanzo, A., Franceschini, C., Lenzo, V., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2024). Insecure minds through the looking glass: The mediating role of mentalization in the relationships between adult attachment styles and problematic social media use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 255. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030255>
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2023). Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: Psychological distress as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2037–2051. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>
- Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1–77. <https://doi.org/10.2307/1165727>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 588–595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>
- Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9–20. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7>

- Schuhler, P., Vogelgesang, M., & Petry, J. (2009). Pathologischer PC-/Internetgebrauch: Krankheitsmodell, diagnostische und therapeutische Ansätze. *Psychotherapeut*, 54(3), 187–192. <https://doi.org/10.1007/s00278-008-0653-4>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). Guilford Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Attachment bonds in romantic relationships. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of social connection* (pp. 273–290). American Psychological Association.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., & Shemesh-Iron, M. (2016). A behavioral systems perspective on prosocial behavior. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (pp. 237–258). Oxford University Press.
- Sirvent, C., & Moral, M. V. (2018). Construction and validation of the inventory of interpersonal relations and sentimental dependencies (IRIDS-100). *Health and Addictions*, 18(2), 35–47. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i2.342>
- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2–3), 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
- Sommantico, M., Ramaglia, F., & Lacatena, M. (2023). Relationships between depression, fear of missing out, and social media addiction: The mediating role of self-esteem. *Healthcare*, 11(12), 1667. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121667>
- Spencer, C. M., Keilholtz, B. M., & Stith, S. M. (2021). The association between attachment styles and physical intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Family Process*, 60, 270–284. <https://doi.org/10.1111/famp.12576>
- Starcevic, V., Eslick, G. D., Viswasam, K., Billieux, J., Gainsbury, S. M., King, D. L., & Berle, D. (2023). Problematic online behaviors and psychopathology in Australia. *Psychiatry Research*, 327, 115405. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115405>

- Stern, J. A., & Cassidy, J. (2017). Empathy from infancy to adolescence: An attachment perspective on the development of individual differences. *Developmental Review*. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.09.002>
- Sun, J., & Miller, H. (2023). Insecure attachment styles and phubbing: The mediating role of problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 4331787. <https://doi.org/10.1155/2023/4331787>
- Sun, J., & Samp, J. A. (2022). 'Phubbing is happening to you': Examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tan, R., Overall, N. C., & Taylor, J. K. (2012). Let's talk about us: Attachment, relationship-focused disclosure, and relationship quality. *Personal Relationships*, 19(3), 521–534. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01383.x>
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Applied Psychology Bulletin*, 272, 3–15.
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974–985. <https://doi.org/10.1177/0146167298249009>
- Toma, C. L. (2010). Affirming the self through online profiles: Beneficial effects of social networking sites. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1749–1752). ACM. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753588>
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51–70. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>
- Twohig, A., Lyne, J., & McNicholas, F. (2024). Attachment theory: Survival, trauma, and war through the eyes of Bowlby. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 41(3), 273–275. <https://doi.org/10.1017/ipm.2024.12>

- Ursoniu, S., Serban, C. L., Giurgi-Onocu, C., Ravis, I. A., Bucur, A., Papava, I., & Bredicean, A. C. (2022). Validation of the Romanian version of the Social Media Addiction Scale—Student Form (SMAS-SF) among undergraduate medical students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18, 1195–1205. <https://doi.org/10.2147/NDT.S368476>
- Valle, L., & Moral, M. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27–41. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status? *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 200–208. <https://doi.org/10.1177/0265407509360908>
- Velotti, P., Beomonte Zobel, S., Rogier, G., & Tambelli, R. (2018). Exploring relationships: A systematic review on intimate partner violence and attachment. *Frontiers in Psychology*, 9, 1166. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01166>
- Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., Chirumbolo, A., & Zavattini, G. C. (2022). The relation of anxiety and avoidance dimensions of attachment to intimate partner violence: A meta-analysis about perpetrators. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(1), 196–212. <https://doi.org/10.1177/1524838020933865>
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3875–3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*, 110, 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Weinraub, M., Brooks, J., & Lewis, M. (1977). The social network: A reconsideration of the concept of attachment. *Human Development*, 20(1), 31–47. <https://doi.org/10.1159/000271540>

- Wells, J. L., Haase, C. M., Rothwell, E. S., Naugle, K. G., Otero, M. C., Brown, C. L., Lai, J., Chen, K.-H., Connelly, D. E., Grimm, K. J., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2022). Positivity resonance in long-term married couples: Multimodal characteristics and consequences for health and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(5), 1140–1157. <https://doi.org/10.1037/pspi0000392>
- Winterheld, H. A. (2015). Calibrating use of emotion regulation strategies to the relationship context: An attachment perspective. *Journal of Personality*, 83(4), 468–478. <https://doi.org/10.1111/jopy.12165>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11: International classification of diseases* (11th rev.). <https://icd.who.int/>
- Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment anxiety and problematic social media use: The mediating role of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 563–568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555>
- Yang, X. J., Zhu, L., Chen, Q., Song, P. P., & Wang, Z. H. (2016). Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.041>
- Yen, J.-Y., Yeh, Y.-C., Wang, P.-W., Liu, T.-L., Chen, Y.-Y., & Ko, C.-H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 30. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Young, G. K. (2019). *Examination of communication and social media usage among socially anxious individuals* [Doctoral dissertation, University of Mississippi].
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), e04056. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04056>

- Zeifman, D., & Hazan, C. (1997). Attachment: The bond in pair-bonds. In J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolutionary social psychology* (pp. 237–263). Lawrence Erlbaum.
- ZER, N., Tanriverd, D., & ZG, S. (2024). The relationship between social media addiction and emotion regulation skills and sleep quality of university students. *Annals of Medical Research*, 31, 540. <https://doi.org/10.5455/annalsmedres.2024.05.099>
- Zsido, A. N., Teleki, S. A., Csokasi, K., Rozsa, S., & Bandi, S. A. (2021). Development of the short version of the Spielberger State–Trait Anxiety Inventory. *Psychiatry Research*, 291, 113223. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113223>



instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusfada



**Estilos de Vinculação Romântica, Regulação Emocional e Adição às Redes
Sociais em Adultos Portugueses**

Lara Catarina Lima Pacheco

Dissertação de Mestrado
Psicologia Clínica

Porto
2026