

MESTRADO
PSICOLOGIA

Efeito da vinculação na reação à separação amorosa durante a adultez emergente: ensaio randomizado controlado

Juliana Alexandra Castro e Silva

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**EFEITO DA VINCULAÇÃO NA REAÇÃO À SEPARAÇÃO AMOROSA
DURANTE A ADULTEZ EMERGENTE: ENSAIO RANDOMIZADO
CONTROLADO**

Juliana Alexandra Castro e Silva

Outubro 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto,
orientada pela Professora Doutora *Mariana Veloso Martins* (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais 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 dissertação, a autora 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 de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

RESUMO

A separação amorosa pode conceptualizar-se como um acontecimento doloroso para os jovens adultos. Embora possam assumir estatutos diferentes na separação, não existe consenso sobre quem experiencia níveis mais elevados de *distress*. Neste sentido, o presente estudo consiste num ensaio randomizado controlado que se propôs a explorar o impacto da exposição a um estímulo de uma separação amorosa nos níveis de solidão e *stress* numa amostra de jovens adultos, assim como o efeito de interação da vinculação nesta relação. Participantes (N = 246) com idades entre 18 e 27 anos foram distribuídos aleatoriamente a um de três grupos, onde eram estimulados a imaginar um de três cenários hipotéticos face a uma separação amorosa: o participante termina a relação (grupo experimental - estatuto iniciador); o parceiro termina a relação (grupo experimental - estatuto não-iniciador); um diálogo neutro (grupo de controlo). Num primeiro momento, foram analisados os níveis de qualidade de vinculação ao pai e à mãe, assim como os níveis de *stress* e solidão através dos respetivos instrumentos: Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM) – versão reduzida; Perceived Stress Scale (PSS-5); Escala da solidão da UCLA. No pós-teste, avaliaram-se novamente os níveis de *stress* e solidão dos participantes. Os resultados revelam que não existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de solidão e *stress* após a manipulação experimental comparativamente aos níveis reportados na linha de base e no grupo de controlo. Conclui-se também que não existem diferenças estatisticamente significativas entre iniciadores e não-iniciadores ao nível do *stress* e solidão. Verifica-se ainda que indivíduos com vinculação insegura a ambos os progenitores apresentam níveis mais elevados de *stress* e solidão. Estas descobertas contribuem significativamente para a controvérsia existente na literatura entre iniciadores e não-iniciadores quanto aos níveis de *distress*. Por outro lado, revelam o quão importante é ter-se em consideração o estilo de vinculação para se poder compreender melhor a interpretação dos jovens adultos aos acontecimentos do dia-a-dia.

Palavras-chave: separações amorosas, vinculação, adultez emergente, *stress* percebido, solidão, RCT, estudo experimental

ABSTRACT

Romantic breakups can be conceptualized as a painful event for young adults. Although they may assume different statuses in the breakup, there is no consensus on who experiences higher levels of distress. The present study consists of a randomized controlled trial that aims to explore the impact of a romantic breakup stimulus on levels of loneliness and stress in a sample of young adults, as well as the interaction effect of attachment in this relationship. Participants (N = 246) aged between 18 and 27 were randomly assigned to one of three groups were led to imagine one of three hypothetical scenarios of a breakup: the participant ends the relationship (experimental group initiator status); the partner ends the relationship (experimental group non-initiator status); a neutral dialogue (control group). The quality of attachment to the father and mother was assessed in the first moment and the levels of stress and loneliness were measured in both moments. The instruments used included Questionnaire on Attachment to Fathers and Mothers (QVPM) – short version, the Perceived Stress Scale (PSS-5) and the UCLA Loneliness Scale. The results show there are no statistically significant differences in the levels of loneliness and stress after the experimental manipulation compared to the levels reported at baseline and in the control group. It is also concluded that there are no statistically significant differences between initiators and non-initiators in terms of stress and loneliness. It has also been found that individuals with insecure attachment have higher levels of stress and loneliness. These findings contribute significantly to the controversy in the literature between initiators and non-initiators regarding levels of distress. On the other hand, they show how important it is to take attachment style into account in order to better understand young adults' interpretation of everyday events.

Keywords: romantic breakups, attachment, emerging adulthood, perceived stress, loneliness, RCT, experimental study

1. INTRODUÇÃO

1.1 Separações amorosas na adultez emergente

Por idade adulta emergente, considera-se a fase de desenvolvimento que se estende desde os 18 aos 29 anos. Esta etapa da vida é descrita como um período favorecedor de diversas oportunidades e possibilidades em que os jovens adultos tendem a acreditar que os seus sonhos e objetivos se irão concretizar. Daí a adultez emergente ser encarada como uma fase da vida de grande otimismo. Neste período, os indivíduos coordenam objetivos pessoais (p.e., completar a educação e iniciar uma carreira), contudo, o facto de serem alvo de constantes reformulações faz com que esta etapa desenvolvimental assuma um carácter de instabilidade. Ainda assim, promove simultaneamente o solidificar do sentido de identidade e permite que os jovens percebam que tipo de futuro desejam (Arnett, 2015).

É de lembrar que enquanto na infância e adolescência os indivíduos têm responsabilidades e obrigações para com quem vivem, na adultez as responsabilidades assumem um carácter diferente. A adultez emergente é o período que se estabelece entre estas duas fases desenvolvimentais em que os jovens têm poucas obrigações ou responsabilidades para com os outros. Nesta altura, a maior parte começa a viver sozinho e acaba por se deparar com um conjunto de decisões que devem ser tomadas (p.e., o que cozinhar para o jantar; quando lavar a roupa; ir ou não para a faculdade; começar um trabalho a *part-time* ou a tempo integral; mudar de curso; etc), embora recorram muitas vezes aos seus familiares e amigos para os ajudarem nas ditas decisões. Assim, não será de estranhar que estejam mais focados em si próprios (*self-focus*). Por outro lado, estes indivíduos sentem que ainda não possuem as características principais que percecionam na vida adulta como, por exemplo, aceitar as responsabilidades para si mesmos, tomar decisões de forma autónoma e ser financeiramente independentes. Apesar de tudo, não se identificam também com a designação de adolescentes. Tudo isto culmina num sentimento de ambivalência (*in-between*) que surge muitas vezes nos discursos dos jovens adultos (Arnett, 2015).

As relações amorosas são também uma tarefa central do desenvolvimento dos jovens adultos (Alonso-Ferres et al., 2019; Shulman, 2024; Shulman & Connolly, 2013). A segurança, o compromisso, a estabilidade e o conforto que estas relações são capazes de proporcionar, começam a ser características cada vez mais desejadas pelos adultos emergentes (Simon & Barrett, 2010). Além disso, jovens adultos que estabelecem e mantêm relações amorosas

positivas, tendencialmente demonstram maior satisfação com as suas vidas, maior ajustamento na vida adulta (Adamczyk & Segrin, 2016) e menos problemas de saúde física e mental (Braithwaite et al., 2010). Contudo, se as relações amorosas constituem-se como um dos relacionamentos mais importantes e significativos, em contrapartida, uma separação amorosa pode conceptualizar-se como um dos acontecimentos mais dolorosos durante esta fase da vida (Randelović & Goljović, 2020). Rollie e Duck (2006) salientam que o fim de um relacionamento amoroso é igualmente informativo como o processo da formação do relacionamento, sendo considerado um acontecimento muito comum e normativo (Kansky & Allen, 2018b; O’Sullivan, et al., 2019). De acordo com Norona et al. (2017), vários jovens adultos vivenciam diversas separações amorosas ao longo do processo de estabelecer uma relação estável e duradoura. Como tal, é comum observar-se jovens adultos a iniciarem e a dissolverem várias relações com diferentes graus de compromisso, intimidade (Cohen et al., 2003), envolvimento emocional e expectativas de relacionamento (Roberson et al., 2017).

Estudos prévios indicam que os adolescentes experienciam um a cinco ou mais relacionamentos românticos durante o ensino secundário (Connolly & McIsaac, 2009), apresentando uma média de quatro relacionamentos antes ou durante esse mesmo período de tempo (Zimmer-Gembeck, 1999). Estas taxas prolongam-se na idade adulta emergente (Rhoades et al., 2011). Várias razões podem ser apontadas para a ocorrência da dissolução dos relacionamentos amorosos. Nesta fase da vida, os jovens optam por explorar opções, apaixonando-se por várias pessoas, e ganhar experiência sexual. Esta exploração permite a consolidação da identidade dos indivíduos e ajuda-os a perceber que tipo de pessoa será a mais adequada para passar a vida ao seu lado (Arnett, 2015; Norona & Welsh, 2017). Por outro lado, a literatura tem identificado motivos tais como preocupação com a intimidade (p.e., desconfiança, comunicação deficiente), afiliação (p.e., tédio, falta de tempo juntos), autonomia (p.e., parceiro demasiado controlador; Field et al., 2010), elevados níveis de conflito (Dailey et al., 2009) e perda de atração física (Lantagne et al., 2017). Todavia, esta área, particularmente entre jovens adultos, tem recebido menos atenção empírica (Norona & Welsh, 2017).

1.2 Impacto psicossocial decorrente das separações amorosas

O fim de uma relação amorosa pode ter um impacto significativamente negativo nas diferentes áreas de funcionamento do indivíduo (Nascimento et al., 2021) e causar um sofrimento emocional intenso que se faz sentir ao longo de vários meses (Petersen, 2019; Slotter

et al., 2010). Vários estudos indicam que adolescentes e jovens adultos, no geral, consideram as separações amorosas eventos altamente *stressantes* (p.e., Boals, 2014; Owenz & Fowers, 2019). Por conseguinte, apresentam níveis mais elevados de depressão e ansiedade, uma redução da autoestima (Kansky & Allen, 2018a) e um aumento de raiva e tristeza (Sbarra & Ferrer, 2006). O fim da relação pode também gerar dificuldades a nível académico, profissional (Ross, 1999; citado por Rajabi & Nikpoor, 2018) e social, reduzindo a rede de contactos de integração social do indivíduo (Harvey, 2002). À semelhança dos estudos supracitados, Navenetham e Kanth (2022) afirmam que o fim de uma relação amorosa pode constituir-se como um fator de risco para a saúde mental dos jovens adultos. Concretamente, destacam o aumento da solidão, uso de substâncias, redução da satisfação da vida, *distress* psicológico¹, ideação suicida e comportamentos sexuais de risco.

1.2.1 Separações amorosas: estatuto de iniciador e não-iniciador

A decisão de pôr termo a uma relação amorosa resulta de um processo gradual. Durante o processo de reflexão sobre o fim da relação, os adultos emergentes podem ponderar o compromisso que têm para com a relação e como podem agir para pôr fim à mesma (VanderDrift et al., 2009). A maior parte das separações amorosas não são mútuas. Normalmente, um dos parceiros toma a decisão de terminar a relação e, posteriormente, comunica esse desejo ao seu parceiro/a (Weiss, 1975; citado por Chung et al., 2003), o que faz com que as reações ao fim de uma relação romântica possam diferir consoante o estatuto que o indivíduo assume na separação (Randelović & Goljović, 2020).

De entre os estudos realizados em torno das separações amorosas, saber se iniciadores (quem inicia a separação) ou não-iniciadores (aqueles que são deixados) experienciam diferentes níveis de *distress*, é das questões mais frequentemente estudadas (Kansky & Allen, 2018b). Os indivíduos são motivados pela necessidade de pertença e, como tal, possuem um desejo intenso em estabelecer e manter relações interpessoais duradouras (Baumeister & Leary, 1995). Neste sentido, a experiência de rejeição interpessoal é vivenciada como uma experiência perturbadora associada a várias respostas emocionais negativas (Koch, 2020).

¹ *Distress* psicológico está associado à evolução do conceito de *stress*. Pode caracterizar-se como sendo a reação do indivíduo a fatores *stressores* internos e externos que conduz a um estado psicológico desagradável associado a um elevado desgaste emocional. É, por isso, uma forma prejudicial de *stress* (Ritsner et al., 2002).

Estudos realizados por Davis et al. (2003) e Field et al. (2009), referem que não-iniciadores, independentemente do género, relatam mais sofrimento emocional e/ou físico em comparação aos iniciadores. Resultados similares são corroborados noutras investigações conduzidas por Randelović e Goljović (2020) e Field (2020). Estes estudos também indicam que não-iniciadores experienciam níveis mais elevados de *stress*, raiva, confusão, choque e ciúme devido ao fim da relação. Uma hipótese justificativa deve-se ao facto dos mesmos não terem controlo sobre a decisão do fim da relação (Field et al., 2009). De salientar ainda que não-iniciadores ruminam sobre a separação amorosa e tentam descobrir porque é que as relações acabaram (Horwitz & Wakefield, 2007). No que respeita aos iniciadores, Yıldırım e Demir (2015) referem que os mesmos apresentam um melhor ajustamento perante uma separação amorosa. Por exemplo, Sbarra e Emery (2005) observaram que os iniciadores sentem níveis mais baixos de tristeza e saudade porque tiveram a oportunidade de se preparar emocionalmente para a separação. Um estudo mais recente, desenvolvido por Carter et al. (2018) mostrou também que quem inicia a separação sente mais alívio. Este alívio assume-se como uma oportunidade de redescoberta do “eu” e permite a emergência de emoções mais positivas (Lewandowski & Bizzoco, 2007).

1.2.2 *Stress* na separação amorosa

O *stress* é um conceito difícil de definir por ser muito amplo e ambíguo, o que levou a que várias teorias fossem desenvolvidas e o considerassem como um estímulo, uma resposta e/ou uma interação (Reis et al., 2010). O conceito sofreu também várias alterações ao longo dos anos, tendo sido primeiramente definido como se tratando de um fenómeno que afetava os indivíduos e o seu bem-estar, e mais recentemente passou a ser visto também como um fenómeno diádico ou social (Randall & Bondenmann, 2009). De acordo com a perspetiva de Cohen et al. (1995), o *stress* percebido consiste numa medida dos níveis de *stress* experienciados pelos indivíduos, implicando a imprevisibilidade, incontrolabilidade e sobrecarga que os mesmos sentem na sua vida.

É sabido que as pessoas diante de experiências *stressantes* não respondem uniformemente às mesmas (Cicchetti & Rogosch, 2009). Vários estudos sugerem uma ligação entre diferentes estilos de vinculação e os níveis de *stress* experienciado (p.e., Gormley & Lopez, 2010), mostrando que pessoas com vinculação insegura apresentam níveis mais elevados de *stress* (Howard & Medway, 2004). De entre as experiências no quotidiano dos indivíduos, as

separações amorosas são vistas como situações altamente *stressantes*. Owenz e Fowers (2019) defendem que o sofrimento causado por uma separação amorosa é normalmente descrito a partir de uma perspectiva de *stress* e de *coping*, sugerindo que se trata de um processo a ser suportado. Ainda assim, sublinha-se que apesar do conceito de *stress* ter sido amplamente estudado mediante uma variedade de experiências *stressantes* decorrentes dos relacionamentos românticos, o mesmo não se verifica nas separações amorosas (Boals, 2014).

1.2.3 Solidão na separação amorosa

Ao longo dos anos, diversos autores têm sugerido diferentes definições de solidão. Perlman e Peplau (1981) definem solidão como sendo uma experiência desagradável onde a rede de relações sociais do indivíduo apresenta um déficit significativo (quantitativo ou qualitativo). Assim, a solidão conceptualiza-se como sendo um constructo unidimensional derivado da discrepância entre as relações sociais desejadas pelo indivíduo e as atuais (Peplau & Perlman, 1982).

A experiência da solidão é notória em diversas situações, incluindo nas separações amorosas. Neste âmbito, salienta-se a investigação de Harkleroad (2023) que permitiu que se percebesse que a solidão não só era um sentimento comum após uma separação amorosa, como se mantinha presente logo no início da separação. Importa referir que a experiência de solidão pode levar os jovens a manifestarem consequências a nível psicológico, nomeadamente aqueles com padrões que propiciam esta experiência. De entre os padrões, destacam-se os estilos de vinculação insegura, quer em adolescentes quer em jovens adultos (p.e., Larose et al., 2002).

1.3 Teoria da Vinculação

A Teoria da Vinculação alude à necessidade dos seres humanos desenvolverem ligações afetivas de proximidade ao longo da sua existência (Ainsworth & Bowlby, 1991). Um dos princípios desta teoria é que os seres humanos nascem com um sistema psicobiológico (i.e., sistema comportamental de vinculação) que os impulsiona na procura de proximidade de pessoas significativas (i.e., figuras de vinculação) quando necessitam (Bowlby, 1982). A necessidade de procura de proximidade deve-se à dependência prolongada da criança a uma figura que geralmente é entendida como mais forte e sábia e, como tal, capaz de defender a

criança de predadores e perigos enquanto apoia simultaneamente o seu gradual desenvolvimento físico e cognitivo (Coan, 2008).

Ao longo dos primeiros anos de vida, as interações repetidas com a figura de vinculação permitem à criança a construção de um conjunto de expectativas acerca de si própria, dos outros e do mundo, que Bowlby (1969) designou por modelos internos dinâmicos (MID). Ainda que independentes, os modelos de si próprio e do outro tendem a desenvolver-se de forma complementar e mutuamente confirmatória, resultando fundamentalmente da interiorização da relação da criança com a figura de vinculação (Matos, 2003). Quer isto dizer que interações com figuras de vinculação que se mostram adequadamente responsivas e sensíveis em momentos de necessidade e que incentivam a exploração da criança pelo meio, possibilitam o desenvolvimento de uma vinculação segura que resulta da construção de representações mentais positivas do eu e dos outros (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1988). Em contrapartida, crianças cujas figuras de vinculação se mostram inconsistentes ou não responsivas, tendem a desenvolver uma imagem negativa dos outros e de si próprias (Cassidy, 2000), resultando numa vinculação insegura (Bowlby, 1973).

1.3.1 Teoria da Vinculação: especificidades da vinculação ao pai e à mãe

Sabe-se que uma vinculação duradoura é restrita a um conjunto reduzido de pessoas. Tal, significa que a criança desenvolve uma hierarquia de preferências, organizando a sua relação com as figuras de vinculação primárias e secundárias (Bowlby, 1969).

De acordo com a Teoria da Vinculação, a mãe tem sido considerada o cuidador preferido da criança (figura de vinculação primária; Ainsworth, 1989; Bowlby, 1982), o que fez com que estudos na área que foram sendo desenvolvidos ao longo dos anos se centrassem na relação entre a mãe-criança. Ainda assim, importa referir que existem outros cuidadores (p.e., pai) que podem ser considerados como tal (Berlin & Cassidy, 1999; Howes, 1999). De facto, desde a década de 70, tem havido maior interesse na avaliação da qualidade da vinculação ao pai, que é descrito como sendo um progenitor ativo e envolvido nos cuidados da criança (Lamb, 1992). O que a literatura tem vindo a propor é que a qualidade da vinculação à mãe e ao pai apresenta especificidades entre si (Bretherton, 2010), uma vez que a interação de ambos com a criança tendencialmente se mostra diferente embora complementar (Paquette, 2004). Vários estudos apontam também para a existência de classificações distintas na qualidade de vinculação em relação aos dois progenitores (p.e., Bridges et al., 1988; Cox et al., 1992).

Relativamente à vinculação ao pai, este progenitor desempenha um papel preponderante nos aspetos exploratórios ao mesmo tempo que funciona enquanto base segura (Grossman et al., 2002). Quer isto dizer que tende a encorajar a criança a correr riscos ao mesmo tempo que lhe proporciona segurança psicológica (Paquette, 2004). Tudo isto se processa através da brincadeira física (Lamb, 2010) que estimula a abertura da criança ao mundo exterior (Paquette, 2004), bem como a construção de amizades (Torres et al., 2008). Percebe-se então que o pai desempenha um papel fundamental na adaptação da criança a meios imprevisíveis e desafiantes, como é o caso da interação com crianças desconhecidas num ambiente igualmente desconhecido. Contrariamente, a vinculação à mãe parece estar mais associada ao mundo interno da criança (Steele et al., 1996; citado por Veríssimo et al., 2011) e à prestação de cuidados (Grossman et al., 2002), garantindo-lhe conforto e proteção em situações angustiantes (Paquette, 2004).

Em referência às diferentes classificações relativamente à qualidade da vinculação ao pai e à mãe, importa destacar que crianças com vinculação segura ao pai manifestam um comportamento mais adequado relativamente à resolução de problemas por comparação às crianças com vinculação insegura (Easterbrooks & Goldberg, 1984). Bureau et al. (2017) concluíram também que dificuldades de adaptação social e problemas de conduta estariam mais fortemente associados a uma vinculação insegura ao pai por oposição a uma vinculação insegura à mãe. Mesmo quando a vinculação à mãe foi controlada, a vinculação insegura ao pai manteve-se associada aos problemas de conduta enquanto que o mesmo não se verificou na associação oposta.

É igualmente relevante compreender o papel que a qualidade da vinculação ao pai e à mãe desempenha e de que modo se reflete noutras faixas etárias, concretamente na adolescência e adultez emergente. Acerca disto, a literatura não é consensual, uma vez que existem estudos que defendem que tanto adolescentes como adultos emergentes são capazes de refletir sobre as suas relações, fundindo as representações distintas que têm de cada um dos progenitores num só estado de espírito (Bretherton, 1985; Main, 1999). Pelo contrário, investigações mais recentes indicam que existem diferenças nas representações que os indivíduos têm de cada progenitor ao longo do desenvolvimento. A investigação conduzida por Sagi-Schwartz e Aviezer (2005) sublinha que a vinculação à mãe previu um número consideravelmente maior de comportamentos adaptativos comparativamente à vinculação ao pai (p.e., vários aspetos do funcionamento na escola, qualidade da discussão entre pais e filhos, relações auto-percebidas com amigos e pares e sentido de coerência). Contudo, a partir dos 20 anos, verificou-se o irromper de duas associações significativas à vinculação ao pai, nomeadamente a perceção da

qualidade das relações românticas e a autoestima global.

1.3.2 Teoria da Vinculação no jovem e no adulto

Apesar da vinculação ter sido estudada em bebês e cuidadores, Bowlby assumiu que ninguém, em qualquer idade, está completamente livre da dependência dos outros (Bowlby, 1988). O sistema de vinculação permanece ativo ao longo da vida (Hazan & Zeifman, 1999). Enquanto na infância as figuras de vinculação primordiais são os adultos, essencialmente, os pais (Matos & Costa, 1996), na idade adulta as necessidades de vinculação são satisfeitas a partir de uma variedade de parceiros de diversos relacionamentos (p.e., irmãos, amigos, parceiros românticos; Bowlby, 1982). Este movimento transferencial não representa, no entanto, a substituição dos pais enquanto figuras de vinculação. A vinculação aos pais continua a persistir e a ser fundamental para a manutenção do sentido de segurança interna, embora se assista à transformação de uma relação complementar numa relação recíproca (Matos & Costa, 1996).

Na literatura, existem diversas classificações da vinculação na idade adulta. De acordo com o modelo de Bartholomew e Horowitz (1991), considera-se quatro estilos de vinculação – seguro, preocupado, desinvestido, amedrontado - definidos a partir da combinação de duas dimensões, nomeadamente o modelo do *self* e o modelo dos outros que sendo positivos ou negativos transmitem significados diferentes (Matos, 2003). Indivíduos com estilo de vinculação seguro possuem uma imagem positiva de si próprios e dos outros e têm capacidade para desenvolver e manter relações de intimidade sem perderem a sua autonomia e identidade. Os restantes estilos de vinculação inserem-se no que se designa por vinculação insegura. Indivíduos com estilo de vinculação preocupado têm uma imagem negativa de si próprios e positiva dos outros, e verifica-se que a manutenção da sua autoestima depende muito das relações que estabelecem com os outros e da total aceitação deles. Estes indivíduos envolvem-se excessivamente nas relações e definem-se a partir delas. Já o estilo de vinculação desinvestido baseia-se em indivíduos que têm um modelo de si próprio positivo, mas negativo dos outros e, como tal, mostram-se compulsivos por independência e autoconfiança. Estes indivíduos refreiam a partilha das suas emoções e sentimentos e desvalorizam a importância das relações de proximidade. Por fim, o estilo de vinculação amedrontado engloba indivíduos que possuem uma imagem negativa quer de si próprios quer dos outros. Estes indivíduos são extremamente inseguros e embora desejem a intimidade receiam-na, mantendo-se distantes de

qualquer tipo de relação de proximidade por medo de virem a ser rejeitados ou abandonados (Bartholomew & Horowitz, 1991).

1.3.3 Teoria da Vinculação nas separações amorosas

De entre as relações de vinculação estabelecidas na idade adulta, o par romântico parece ganhar destaque na hierarquia da vinculação. É possível conceptualizar-se o amor romântico como um processo biopsicossocial no qual se estabelecem laços afetivos idênticos àqueles que se observam entre crianças e figuras parentais (Hazan & Shaver, 1987). Além disso, embora os modelos do eu e do outro tenham sido discutidos essencialmente no contexto das primeiras relações da criança com as figuras de vinculação, ambos permanecem relativamente estáveis na idade adulta (Fraley & Brumbaugh, 2004), desempenhando um papel importante nas relações românticas (Hazan & Shaver, 1987). Como tal, perspetiva-se que as representações de vinculação que se baseiam nas primeiras experiências de relações de vinculação possam ter efeitos duradouros nas representações posteriores (Fraley & Brumbaugh, 2004). Vários estudos mostram que uma vinculação segura aos pais pode predizer o desenvolvimento saudável de relações românticas na vida adulta (p.e., Altin & Terzi, 2010; Pereira et al., 2012). Neste sentido, enquanto indivíduos seguros tendencialmente mostram elevada confiança nos parceiros e níveis elevados de satisfação na relação, assim como intimidade e empenho com os seus parceiros, indivíduos inseguros apresentam níveis mais baixos (Kirkpatrick & Davis, 1994).

Dado o paralelismo entre as relações de vinculação na infância e na vida adulta, sabe-se também que as consequências de uma separação amorosa podem assemelhar-se àquelas que se registam em crianças ao separarem-se de uma figura de vinculação primária (Bowlby, 1980). Os adultos emergentes podem manifestar reações e respostas sob a forma de protestos, procura da figura de vinculação e sintomas de depressão, mas também sentimentos de abandono e traição (Johnson & Whiffen, 1999; Kobak, 1999). A intensidade do *distress* ocasionado de uma separação amorosa depende do nível de necessidades de vinculação associadas ao ex-parceiro (Márquez & Castillo, 2017). Neste sentido, a investigação mostra que indivíduos com vinculação segura recuperam mais rapidamente do fim de uma relação amorosa por comparação a indivíduos com vinculação insegura (Sbarra & Emery, 2005). Especificamente, indivíduos com vinculação segura denotam menos apreensão em voltar a ver o ex-parceiro, menos culpabilização e menor probabilidade de voltar a ter uma relação com ele, estando mais

disponíveis para voltar a namorar. Já indivíduos com vinculação insegura, apresentam níveis mais elevados de *distress* após uma separação amorosa, referem que o fim do relacionamento não foi amigável e consideram que têm menos probabilidades de se sentirem preparados para iniciar uma nova relação amorosa com outra pessoa (Madey & Jilek, 2012). À semelhança dos estudos supracitados, outras investigações demonstraram que níveis elevados de vinculação ansiosa estão associados a maiores níveis de *distress* após uma separação amorosa, quer tenha sido medido por sintomas de depressão e ideação suicida (Brassard et al., 2018), sofrimento físico e emocional (Davis et al., 2003), ou por afetos negativos (Fagundes, 2012).

A respeito do papel da vinculação nos níveis de *stress*, vários investigadores sugerem que a vinculação insegura associa-se a uma maior perceção do *stress* (Ditzen et al., 2008, Howard & Medway, 2004), maior reatividade (Powers et al., 2006; Quirin et al., 2008) e a uma recuperação mais tardia em jovens adultos (Powers et al., 2006). Similarmente, verifica-se que indivíduos com estilo de vinculação inseguro apresentam níveis mais elevados de solidão do que aqueles com estilo de vinculação seguro (Erozkan, 2011).

1.4 O presente estudo

O presente estudo pretende explorar o impacto da exposição a um estímulo de uma separação amorosa tanto nos níveis de solidão como de *stress* numa amostra de jovens adultos, assim como o efeito de interação da vinculação nesta relação. Mais especificamente, estabeleceram-se as seguintes hipóteses: a) os níveis de solidão e *stress* serão significativamente mais elevados após a exposição a um estímulo de término de uma relação (grupo experimental), quando comparados com os níveis reportados na linha de base e com o grupo de controlo; b) os participantes expostos a um estímulo de separação como não-iniciadores da decisão apresentarão níveis significativamente mais elevados de solidão e *stress* do que aqueles expostos a um estímulo de separação como iniciadores; c) a exposição a estímulos de separação terá maior impacto nos níveis de *stress* e solidão nos indivíduos com vinculação insegura.

2. MÉTODO

2.1 Procedimento

O presente estudo obteve um parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref^a 2023/07-03b). Trata-se de um ensaio randomizado controlado cuja recolha de dados implicou a aplicação de dois questionários através do *software LimeSurvey*. Foi pedido aos participantes que indicassem o seu contacto (número telefónico e endereço eletrónico) no primeiro questionário, de modo a serem contactados novamente e completarem a sua participação no presente estudo, preenchendo o segundo questionário. Além disso, solicitou-se a criação de um código que foi indicado novamente aquando do preenchimento do segundo questionário. Através deste código, conseguiu-se estabelecer *match* e identificar qual o participante correspondente entre ambos os questionários.

No primeiro questionário foram medidos os níveis de qualidade de vinculação ao pai e à mãe, assim como os níveis de *stress* e de solidão, estabelecendo-se desta maneira uma *baseline* (T0). No espaço de uma semana, foi pedido aos participantes para preencherem um segundo questionário (T1). Neste momento, os participantes foram distribuídos aleatoriamente a um de três grupos: grupo de controlo, grupo experimental - estatuto iniciador e grupo experimental - estatuto não-iniciador. Após a distribuição aleatória, os participantes foram estimulados a imaginar situações hipotéticas de separação, através da apresentação de vinhetas que foram adaptadas do estudo de Sinclair et al. (2011). No grupo experimental - estatuto iniciador era apresentada a vinheta em que o participante tinha de terminar a relação:

“Imagina que estás numa relação romântica há vários meses. Não vivem juntos, mas falam todos os dias e estão juntos com muita frequência. Fazem planos juntos e também com amigos. No início havia mais ligação, agora as coisas são diferentes. É quarta-feira e combinam encontrar-se no ‘sítio do costume’.

(ele/ela) - Consegui arranjar bilhetes para o concerto! Vou-te buscar amanhã?

(tu) – (silêncio...) Não me parece boa ideia, desculpa.

(ele/ela) - O que é que se passa?

(tu) – As coisas mudaram... já não sinto o mesmo, estamos diferentes. Devia ter-te dito mais cedo, mas não sabia como te dizer. Acho que é melhor acabarmos.

_ De repente, ouve-se um carro a passar na rua.”

No grupo experimental - estatuto não-iniciador era apresentada a vinheta em que o parceiro terminava a relação:

“Imagina que estás numa relação romântica há vários meses. Não vivem juntos, mas falam todos os dias e estão juntos com muita frequência. Fazem planos juntos e também com amigos. No início havia mais ligação, agora as coisas são diferentes. É quarta-feira e combinam encontrar-se no ‘sítio do costume’.

(tu) - Consegui arranjar bilhetes para o concerto! Vou-te buscar amanhã?

(ele/ela) – (silêncio...) Não me parece boa ideia, desculpa.

(tu) - O que é que se passa?

(ele/ela) – As coisas mudaram... já não sinto o mesmo, estamos diferentes. Devia ter-te dito mais cedo, mas não sabia como te dizer. Acho que é melhor acabarmos.

De repente, ouve-se um carro a passar na rua.”

No grupo de controlo era apresentada a vinheta com um diálogo neutro:

“Imagina que está numa relação romântica há vários meses. Não vivem juntos, mas falam todos os dias e estão juntos com muita frequência. Fazem planos juntos e também com amigos. No início havia mais ligação, agora as coisas são diferentes. É quarta-feira e combinam encontrar-se no ‘sítio do costume’.

(tu) - Consegui arranjar bilhetes para o concerto! Vou-te buscar amanhã?

(ele/ela) – (silêncio...) Não me parece boa ideia, desculpa.

(tu) - O que é que se passa?

(ele/ela) – Nem imaginas, tenho que entregar um trabalho na sexta e apresentá-lo. Claro que preferia ir ao concerto, mas vou ter mesmo que fazer isto. Estou numa aflição!

De repente, ouve-se um carro a passar na rua.”

No T1 foram ainda administrados novamente os instrumentos que avaliam os níveis de *stress* e solidão. A confidencialidade e proteção dos dados foi garantida aos participantes através do preenchimento do consentimento informado.

O estudo foi divulgado em diversas plataformas digitais, especificamente redes sociais (p.e., Instagram, Whatsapp) e meios de comunicação institucionais da Universidade do Porto. Também foi solicitada a colaboração de estudantes de Psicologia nas aulas teóricas de Licenciatura e Mestrado da FPCEUP. Este período de recolha de dados ocorreu entre outubro e dezembro de 2023.

Relativamente aos critérios de inclusão, os participantes tinham de ser jovens adultos com idades entre 18 e 29 anos, não podiam ter filhos, nem estarem/terem estado casados ou em coabitação com um parceiro romântico. Ademais, a sua língua materna tinha de ser português.

2.2 Participantes

Inicialmente, registaram-se 676 respostas no T0 e 400 no T1, contudo, apenas 406 questionários completos foram registados no T0 e 326 no T1. Após à retificação da base de dados de modo a garantir a validade e a confiabilidade dos resultados: eliminaram-se os participantes que não concluíram o preenchimento do T0 ($n = 270$); eliminaram-se os participantes que completaram o T0, mas que não se conseguiu estabelecer *match* com o T1 ($n = 90$); eliminaram-se os participantes que não concluíram o preenchimento do T1, mas que se conseguiu estabelecer *match* com o T0 ($n = 9$); eliminaram-se os participantes que não cumpriam os critérios de inclusão ($n = 54$); eliminaram-se 3 participantes que preencheram o T1 dias e/ou semanas depois do limite estabelecido entre o preenchimento do T0 e do T1 (i.e., uma semana); e eliminaram-se 4 participantes que responderam ao T0 e T1 no mesmo dia. A amostra final ficou assim constituída por 246 participantes que foram designados a diferentes grupos, nomeadamente ao grupo de controlo ($n = 87$), ao grupo experimental – estatuto iniciador ($n = 81$) e ao grupo experimental – estatuto não-iniciador ($n = 78$).

2.3 Materiais

Primeiramente, foi desenvolvido especificamente para este estudo um questionário sociodemográfico onde foram recolhidas informações gerais sobre os participantes, tais como

o gênero, nível de ensino, agregado familiar, experiência da morte de um cuidador primário, estatuto amoroso atual, relacionamentos prévios, duração da relação, orientação sexual, vivência de uma separação amorosa significativa no último ano, entre outras. De entre todas as variáveis, somente o gênero, o agregado familiar, a experiência da morte de um cuidador primário e o estatuto amoroso atual foram usadas nas análises estatísticas do presente estudo. Para consultar o questionário, ver anexo A.

O questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM) – versão reduzida (Nunes et al., 2020; versão original de Matos & Costa., 2001) é um instrumento de autorrelato concebido com o intuito de avaliar as representações de vinculação dos adolescentes e jovens adultos com as figuras parentais. É constituído por 15 itens que organizam-se em torno de uma estrutura de 3 dimensões, sendo cada uma composta por 5 itens e ajustada à Teoria da Vinculação de Bowlby (1969) e Bartholomew (1990): inibição da exploração e da individualidade (IEI); qualidade do laço emocional (QLE); ansiedade de separação (AS). A IEI pretende avaliar a perceção do participante às restrições da expressão da individualidade própria que se podem exteriorizar em dificuldades sentidas na manifestação de pontos de vista e/ou opiniões diferentes da figura parental. A dimensão QLE destina-se a avaliar a importância da figura parental como figura de vinculação, isto é, se essa figura é percebida pelo participante como única e fundamental para o seu desenvolvimento, se é a quem pode recorrer em situações de dificuldades, e com quem projeta uma relação duradoura. Já a dimensão AS permite avaliar a perceção do participante no que diz respeito a experiências de ansiedade e medo da separação da figura parental de vinculação, potencialmente reveladora de uma relação de dependência (Matos, 2002). Para o preenchimento deste instrumento, é pedido ao participante que leia um conjunto de afirmações sobre as relações familiares e que assinale as respostas que melhor exprimem o modo como se sente com cada uma das figuras parentais. As respostas são dadas em colunas separadas para o pai e para a mãe, tendo em conta seis alternativas de resposta (1 = *Discordo totalmente* a 6 = *Concordo totalmente*). Quanto às qualidades psicométricas deste instrumento, estas foram testadas em amostras independentes, apresentando uma boa consistência interna ($\alpha > 0.60$) em todas as dimensões na qualidade da vinculação ao pai e à mãe (Nunes et al., 2020). O instrumento no presente estudo, apresentou os seguintes valores de consistência interna: IEI: $\alpha = .860$ – pai, $\alpha = .859$ – mãe; QLE: $\alpha = .923$ – pai, $\alpha = .922$ – mãe; AS: $\alpha = .647$ – pai; $\alpha = .733$ – mãe.

A escala de Solidão da UCLA, originalmente desenvolvida por Russel et al. (1978), foi adaptada para a população portuguesa por Neto (1989) e tem como objetivo avaliar os sentimentos subjetivos de solidão ou isolamento social. Trata-se de uma escala unidimensional

que encara a solidão enquanto estado psicológico e é composta por 18 itens. Cabe aos participantes lerem as afirmações, indicando com que frequência se sentem da maneira descrita, mediante quatro alternativas de resposta (1 = *Nunca* a 4 = *Muitas vezes*). O *score* total corresponde à soma dos 18 itens, ainda que primeiramente se tenha de proceder à inversão da escala em metade dos itens (itens positivos) que a compõem. São eles: 1, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 17, 18. Relativamente às qualidades psicométricas da escala, a mesma apresenta uma boa consistência interna, uma vez que o coeficiente alfa de Cronbach numa amostra de 286 sujeitos foi de 0.87 (Neto, 1989). Já na amostra do presente estudo, obteve-se um alfa de Cronbach de 0.92 no T0 e de 0.93 no T1.

A Perceived Stress Scale (PSS), originalmente desenvolvida por Cohen et al. (1983), é utilizada na avaliação global do *stress* e permite determinar o quanto os acontecimentos do quotidiano são percebidos como indutores de *stress* em consequência do seu carácter imprevisível, incontroável ou excessivo. Assumiu ao longo dos anos várias versões, sendo que a utilizada no presente estudo comporta 5 itens e foi desenvolvida por Can et al. (2020). Uma vez que a versão utilizada não está traduzida para a população portuguesa, procedeu-se à tradução dos cinco itens num acordo entre 4 pessoas. Quer isto dizer que a tradução surgida mais vezes entre as quatro pessoas para os cinco itens e opções de resposta foi a escolhida para a versão final da escala. De entre as opções de resposta, cabe aos participantes escolherem uma de cinco opções (1 = *Muito pouco* a 5 = *Extremamente*). Quanto aos itens propriamente ditos, dois deles são avaliados de forma inversa (as emoções positivas), o que significa que o *score* total da escala passa pela inversão dos dois itens e pela soma dos mesmos com os itens correspondentes às emoções negativas (itens 3, 4 e 5; Can et al., 2020). No presente estudo, obteve-se um alfa de Cronbach de 0.83 no T0 e T1.

2.4 Análise estatística

Para o tratamento dos dados e análises estatísticas recorreu-se ao *software* IBM SPSS *Statistics*, versão 27, estabelecendo-se o valor de significância de 0.05 (Marôco, 2007). Seguiu-se também o critério de Cohen relativamente ao tamanho do efeito: $d_{\text{pequeno}} = 0.20$, $d_{\text{médio}} = 0.50$ e $d_{\text{grande}} = 0.80$ (Cohen, 1992). Acerca da caracterização da amostra, efetuou-se a análise de medidas de estatística descritiva para variáveis sociodemográficas e para variáveis relativas à separação amorosa. Concretamente, utilizaram-se medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão), bem como frequências absolutas (n) e relativas (%). Procedeu-se

igualmente à análise das dimensões de cada instrumento utilizado. De seguida, realizou-se a análise da consistência interna de cada instrumento e dimensões, tendo sido calculada através do coeficiente alfa de Cronbach (α). Aceitaram-se valores iguais ou superiores a 0.60 (Pestana & Gageiro, 2008). Finalmente, verificou-se a análise das correlações dos itens de cada instrumento e dimensões, baseando-se a interpretação da intensidade das correlações registadas nos seguintes parâmetros: $r_{baixo} = .20$ a $.39$, $r_{médio} = .40$ a $.69$ e $r_{elevado} = .70$ a $.89$ (Bryman & Cramer, 2003).

Relativamente à estatística inferencial, primeiramente verificaram-se os pressupostos obrigatórios na realização de análises inferenciais. A distribuição da normalidade das escalas foi verificada através dos coeficientes de assimetria (SK) e curtose (KU), a partir dos valores de referência $|SK| < 3$ e $|KU| \leq 10$ (Kline, 2015). Já com o intuito de explorar a presença de diferenças entre grupos face aos níveis de *stress* e de solidão consoante as características sociodemográficas, efetuaram-se análises de Teste *t de Student* para amostras independentes. Realizaram-se igualmente testes Qui-Quadrado para a independência das variáveis de modo a determinar se as características sociodemográficas e a qualidade da vinculação ao pai e à mãe eram independentes entre si. Importa referir que previamente à realização destes testes, procedeu-se à análise de *clusters* que será descrita em maior detalhe na secção seguinte. Por fim, de modo a avaliar as três hipóteses do presente estudo, procedeu-se à realização de análises em função de dois fatores – fator inter-sujeitos e fator intra-sujeitos – através da ANOVA Mista. Analisou-se o efeito dos respetivos fatores, bem como o efeito de interação.

3. RESULTADOS

3.1 Resultados descritivos

Os participantes do presente estudo têm idades compreendidas entre 18 e 27 anos ($M = 20.91$, $DP = 2.02$), sendo a maioria do género feminino (76.8%). Na generalidade, os participantes são estudantes (96.1%) e o seu agregado familiar é essencialmente composto pelos pais (72%). Além disso, grande parte dos participantes nunca experienciou a morte de um cuidador primário (90.7%). Relativamente ao estatuto amoroso atual, mais de metade dos participantes descreve-se como solteiro (55.3%), muito embora já tenham tido relacionamentos prévios (1-3 relacionamentos - 72%, >3 relacionamentos - 3.7%). A descrição detalhada das características sociodemográficas da amostra está sumariada nas Tabelas 3 e 4.

Tabela 3

Estatística descritiva dos dados sociodemográficos (N = 246)

	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade (anos)	20.92	2.02
Orientação sexual	1.75	1.90
	<i>n</i>	%
Género		
Feminino	189	76.8
Masculino	44	17.9
Não-binário	11	4.5
Prefiro não responder	2	.8
Nível de ensino		
≤ 12º ano	167	67.9
Licenciatura ou Mestrado	79	32.1
Curso		
Sim	198	96.1
Não	8	3.9

Tabela 4*Estatística descritiva dos dados sociodemográficos (N = 246)*

	<i>n</i>	<i>%</i>
Agregado Familiar		
Pais	177	72.0
Colegas	47	19.1
Sozinho/a	10	4.1
Outro	12	4.9
Morte de cuidadores primários		
Nenhum	223	90.7
Pais	10	4.1
Avós	10	4.1
Outro	3	1.2
Estatutos		
Solteiro	136	55.3
Namoro	106	43.1
Outro	4	1.6
Relacionamentos prévios (namoro e exclusivos)		
Nenhum	60	24.4
Entre 1 e 3	177	72.0
Mais de 3	9	3.7
Tempo de duração relação		
Menos de um mês	7	6.0
Entre um e doze meses	43	36.8
Entre um e três anos	42	35.9
Mais que três anos	25	21.4
Separação amorosa significativa (último ano)		
Sim	59	24.0
Não	187	76.0

No presente estudo, constatou-se que apenas 24% da amostra experienciou uma separação amorosa significativa no último ano. A relação durou menos de um ano na maioria dos casos (55.9%) e cerca de metade dos participantes afirmaram que tinham sido os iniciadores do fim do relacionamento (50.8%). Na generalidade, os participantes não mantinham contacto com o

ex-parceiro (42.4%) ou mantinham às vezes (23.7%). A descrição detalhada das características referentes à separação amorosa está sumariada na Tabela 5.

Tabela 5

Estatística descritiva dos dados sobre a relação (n = 59)

	<i>n</i>	<i>%</i>
Duração da relação (ex-parceiro)		
Menos de 1 ano	33	55.9
Entre 1 e 3 anos	19	32.2
Mais de 3 anos	7	11.9
Iniciativa do término da relação		
Eu	30	50.8
Parceiro/a	12	20.3
Ambos	17	28.8
Contacto mantido com ex-parceiro/a		
Nunca	25	42.4
Raramente	8	13.6
Às vezes	14	23.7
Muitas vezes	8	13.6
Sempre (todos os dias)	4	6.8

3.2 Diferenças sociodemográficas ao nível do *stress* e da solidão

De referir que previamente à realização das respetivas análises estatísticas, criaram-se novas variáveis apenas com duas opções de resposta. Em relação à variável “Género” criou-se uma nova variável com as opções de resposta “Feminino” e “Masculino”, tendo-se assim incluído apenas os participantes que se identificavam com os dois géneros. No que concerne à variável “Estatuto amoroso atual”, agruparam-se os participantes que indicaram estar num relacionamento romântico ou noutro tipo de relacionamento (opção Outro) na opção de resposta “Namoro”. Em contrapartida, participantes que indicaram estar solteiros, foram agrupados na opção de resposta “Solteiro”. Já a variável “Agregado familiar”, que incluída quatro opções de resposta, foi recodificada numa nova variável, com as opções de resposta “Pais” e “Colegas;sozinho/a;outro”. Por fim, a respeito da variável “Morte de cuidadores primários”, decidiu-se criar uma nova com as respetivas opções de resposta - “Sim” e “Não”.

Os resultados apurados revelam que pessoas solteiras (vs. pessoas numa relação amorosa) experienciam níveis mais elevados de solidão ($M = 42.07$, $DP = 13.40$ vs. $M = 38.22$, $DP = 10.11$, respetivamente), $t(242.87) = 2.57$, $p = .011$, $d = 0.32$, IC95% [0.90, 6.81]. Quanto às

restantes variáveis, não se verificam diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$). Para consulta dos resultados em maior detalhe, ver tabelas 6 e 7.

Tabela 6

Diferenças sociodemográficas nos níveis de *stress* através do Teste *t de Student* para Amostras Independentes

Variável	<i>Stress</i>		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Género					
Feminino	12.34	4.10	1.70	.091	-
Masculino	11.16	4.39			
Estatuto amoroso atual					
Solteiro	12.53	4.23	1.45	.148	-
Namoro	11.76	3.98			
Agregado familiar					
Pais	12.05	4.20	-0.83	.408	-
Colegas;sozinho/a;outro	12.54	3.96			
Morte cuidadores primários					
Não	12.20	4.18	.012	.903	-
Sim	12.09	3.62			

Nota. Os valores médios dos parâmetros para cada uma das análises são apresentados para os níveis de *stress*, bem como os resultados do Teste *t de Student* que comparam as variáveis género, estatuto amoroso atual, agregado familiar, morte de cuidadores primários entre os níveis de *stress*.

Tabela 7

Diferenças sociodemográficas nos níveis de solidão através do Teste *t de Student* para Amostras Independentes

Variável	Solidão		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Gênero					
Feminino	39.65	12.01	-0.75	.453	-
Masculino	41.16	11.93			
Estatuto amoroso atual					
Solteiro	42.07	13.40	2.57	.011	0.32 ^a
Namoro	38.22	10.11			
Agregado familiar					
Pais	40.09	12.38	-0.53	.597	-
Colegas;sozinho(a);outro	41.01	11.68			
Morte cuidadores primários					
Não	39.90	11.97	-1.81	.071	-
Sim	44.71	13.44			

Nota. Os valores médios dos parâmetros para cada uma das análises são apresentados para os níveis de solidão, bem como os resultados do Teste *t de Student* que comparam as variáveis gênero, estatuto amoroso atual, agregado familiar, morte de cuidadores primários entre os níveis de solidão.

^a tamanho de efeito pequeno

3.3 Construção de *clusters*

Com o objetivo de aferir os padrões de vinculação mediante as dimensões avaliadas pelo QVPM, realizaram-se procedimentos estatísticos de análise de *clusters* não-hierárquico, através do método *K_Means*. Para a interpretação dos resultados, recorreu-se ao manual desenvolvido por Gouveia e Matos (2013) e a dois artigos cujas investigações implicaram a realização de procedimentos estatísticos de análise de *clusters* não-hierárquico relativamente aos padrões de vinculação de Bartholomew (Mota, 2018; Sobral et al., 2010). Neste sentido, foram atribuídas as seguintes designações aos *clusters*: seguro, preocupado, amedrontado, desinvestido, como ilustrado nas Tabelas 8 e 9. Importa referir que apesar do QVPM basear-se no modelo de vinculação no adulto proposto por Bartholomew (1990), o presente estudo diferenciou apenas o estilo de vinculação seguro e inseguro. Neste sentido, os estilos de vinculação preocupado, desinvestido e amedrontado foram agrupados na categoria estilo de vinculação inseguro. Após a análise de *clusters*, procedeu-se à criação de duas novas variáveis com dois níveis – vinculação segura e vinculação insegura -, tanto para a qualidade da vinculação ao pai como para a qualidade da vinculação à mãe.

Tabela 8

Análise de *clusters* do QVPM – versão pai

Dimensões	<i>Clusters</i>			
	<i>Cluster 1</i>	<i>Cluster 2</i>	<i>Cluster 3</i>	<i>Cluster 4</i>
	Desinvestido	Amedrontado	Seguro	Preocupado
	(<i>n</i> = 33)	(<i>n</i> = 49)	(<i>n</i> = 113)	(<i>n</i> = 51)
Inibição da Exploração e da Individualidade	4.65 ^a	2.61 ^c	1.83 ^d	3.69 ^b
Qualidade do Laço Emocional	1.93 ^d	3.60 ^c	5.28 ^a	4.08 ^b
Ansiedade de Separação e Dependência	1.52 ^b	1.76 ^b	2.76 ^a	2.83 ^a

Nota. Diferentes letras identificam diferenças significativas dos valores indicados na célula à significância estatística de $p \leq .05$.

Tabela 9Análise de *clusters* do QVPM – versão mãe

Dimensões	<i>Clusters</i>			
	<i>Cluster 1</i>	<i>Cluster 2</i>	<i>Cluster 3</i>	<i>Cluster 4</i>
	Amedrontado (<i>n</i> = 64)	Desinvestido (<i>n</i> = 26)	Seguro (<i>n</i> = 84)	Preocupado (<i>n</i> = 72)
Inibição da Exploração e da Individualidade	3.42 ^b	4.73 ^a	1.82 ^c	2.01 ^c
Qualidade do Laço Emocional	4.10 ^c	2.40 ^d	5.33 ^b	5.56 ^a
Ansiedade de Separação e Dependência	2.54 ^b	1.64 ^c	2.35 ^b	4.06 ^a

Nota. Diferentes letras identificam diferenças significativas dos valores indicados na célula à significância estatística de $p \leq .05$.

3.4 Associações entre as diferenças sociodemográficas, a qualidade da vinculação ao pai e a qualidade da vinculação à mãe

Verifica-se que existe uma associação significativa embora fraca entre a qualidade da vinculação à mãe e o estatuto amoroso atual dos participantes, $\chi^2(1, N = 246) = 4.75, p = .029$, $\phi = -.15$. Conclui-se então que existem mais casos do que o esperado de participantes com vinculação insegura à mãe num relacionamento amoroso. Quanto às restantes variáveis, não se verificam diferenças estatisticamente significativas ($p > .05$). Para consulta dos resultados em maior detalhe, ver Tabelas 10, 11 e 12.

Tabela 10

Valores observados e valores esperados na associação entre a qualidade da vinculação à mãe e estatuto amoroso atual

Variáveis		Estatuto de relacionamento amoroso	Estatuto de solteiro
Observados	Vinculação segura	29	55
	Vinculação insegura	81	81
Esperados	Vinculação segura	37.6	46.4
	Vinculação insegura	72.4	89.6

Tabela 11

Teste Qui-Quadrado relativo à qualidade da vinculação à mãe

Variáveis	$\chi^2(2)$	φ	<i>gl.</i>	<i>p</i>
Estatuto amoroso atual	4.75	-.15	1	.029
Género	0.50	-	1	.480
Morte cuidadores primários	2.40	-	1	.121
Agregado familiar	0.08	-	1	.779

Nota. Os valores médios dos parâmetros para cada uma das análises são apresentados para a qualidade de vinculação à mãe, bem como os resultados do Teste Qui-Quadrado que permite que se perceba se existe uma associação entre as variáveis estatuto amoroso atual, género, morte cuidadores primários, agregado familiar e a variável qualidade de vinculação à mãe.

Tabela 12

Teste Qui-quadrado relativo à qualidade da vinculação ao pai

Variáveis	$\chi^2(2)$	ϕ	<i>gl.</i>	<i>p</i>
Estatuto amoroso atual	0.07	-	1	.791
Género	1.41	-	1	.236
Morte cuidadores primários	1.81	-	1	.178
Agregado familiar	0.64	-	1	.424

Nota. Os valores médios dos parâmetros para cada uma das análises são apresentados para a qualidade de vinculação ao pai, bem como os resultados do Teste Qui-Quadrado que permite que se perceba se existe uma associação entre as variáveis estatuto amoroso atual, género, morte cuidadores primários, agregado familiar e a variável qualidade de vinculação ao pai.

3.5 Diferenças entre o grupo de controlo e o grupo experimental ao nível do *stress* e solidão após a exposição à manipulação experimental

Uma ANOVA Mista entrando como fator intra-sujeitos as dimensões dos níveis de *stress* (*stress_T0* e *stress_T1*) e de solidão (*solidão_T0* e *solidão_T1*) e o fator Grupo (grupo experimental vs. grupo de controlo) não revelam efeitos significativos (*stress*: equivalente nos três - $F(1, 244) < 1$; solidão: maior - $F(1, 244) = 3.70, ns$). Deste modo, conclui-se que os participantes do grupo experimental e do grupo de controlo apresentam níveis equivalentes entre si quanto ao *stress* e à solidão. Percebe-se também que os níveis de *stress* e de solidão não diferem significativamente quando comparados entre si nos dois momentos de avaliação (linha de base vs. pós-teste). Compreende-se ainda que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo quando comparados os níveis de *stress* e de solidão entre o T0 e T1. Para consulta dos resultados em maior detalhe, ver Tabela 13.

Tabela 13

Diferenças entre o grupo de controlo e o grupo experimental ao nível do *stress* e da solidão após a exposição à manipulação experimental

Fator	gl.	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
<i>Stress</i>	1	0.12	.733	-
<i>Stress</i> *Grupo	1	0.41	.523	-
Grupo	1	0.83	.364	-
Solidão	1	3.70	.055	-
Solidão*Grupo	1	0.49	.486	-
Grupo	1	2.96	.086	-

3.6 Diferenças entre iniciadores e não-iniciadores ao nível do *stress* e solidão após a exposição a um estímulo de separação

Uma ANOVA Mista entrando como fator intra-sujeitos as dimensões dos níveis *stress* (*stress_T0* e *stress_T1*) e de solidão (*solidão_T0* e *solidão_T1*) e o fator Grupo (estatuto iniciador vs. estatuto não-iniciador) não revelam efeitos significativos (*stress*: maior - $F(1, 157) = 3.74, ns$; solidão: equivalente nos três - $F(1, 157) < 1$). Assim, conclui-se que iniciadores

e não-iniciadores não apresentam diferenças estatisticamente significativas entre si quanto ao *stress* e à solidão. Compreende-se também que os níveis de *stress* e de solidão não diferem significativamente entre si após os participantes terem sido sujeitos a um estímulo de separação por comparação aos níveis reportados na linha de base. Por fim, percebe-se ainda que não existem diferenças estatisticamente significativas entre iniciadores e não-iniciadores quando comparados os níveis de *stress* e de solidão nos dois momentos diferentes (linha de base vs. pós-teste). Para consulta dos resultados em maior detalhe, ver Tabela 14.

Tabela 14

Diferenças entre iniciadores e não-iniciadores ao nível do *stress* e solidão após a exposição a um estímulo de separação

Fator	<i>gl.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
<i>Stress</i>	1	0.68	.411	-
<i>Stress</i> *Grupo	1	0.56	.455	-
Grupo	1	3.74	.055	-
Solidão	1	0.95	.332	-
Solidão*Grupo	1	0.69	.407	-
Grupo	1	0.78	.378	-

3.7 Efeito da vinculação nos níveis de *stress* e solidão após a exposição a estímulos de separação.

Através dos resultados obtidos, constata-se somente a presença do efeito significativo do fator inter-sujeitos de vinculação tanto ao nível do *stress* como da solidão, não se verificando um efeito de interação (*stress* vs. qualidade de vinculação ao pai – $F(1, 157) < 1$; *stress* vs. qualidade de vinculação à mãe – $F(1, 157) = 2.30, ns$; solidão vs. qualidade de vinculação ao pai – $F(1, 157) < 1$; solidão vs. qualidade de vinculação à mãe – $F(1, 157) = 1.31, ns$). Assim, percebe-se que não existe uma interação na relação entre o antes e o depois da exposição a um estímulo de separação mediante a vinculação, tanto no *stress* como na solidão.

Relativamente ao efeito do fator inter-sujeitos, este mostra que os participantes com

vinculação insegura ao pai (vs. participantes com vinculação segura ao pai) apresentam níveis mais elevados de *stress* ($M = 13.21$, $DP = 3.21$ vs. $M = 10.79$, $DP = 3.31$, respetivamente), $F(1, 157) = 21.99$, $p < .001$, $\eta^2 = .12$, e de solidão ($M = 42.34$, $DP = 12.07$ vs. $M = 36.05$, $DP = 10.15$, respetivamente), $F(1, 157) = 12.70$, $p < .001$, $\eta^2 = .08$. Similarmente, os participantes com vinculação insegura à mãe (vs. participantes com vinculação segura à mãe) também apresentam níveis mais elevados de *stress* ($M = 12.80$, $DP = 3.38$ vs. $M = 10.58$, $DP = 3.19$, respetivamente), $F(1, 157) = 16.71$, $p < .001$, $\eta^2 = .10$, e de solidão ($M = 41.12$, $DP = 12.06$ vs. $M = 35.76$, $DP = 9.78$, respetivamente), $F(1, 157) = 8.49$, $p = .004$, $\eta^2 = .05$.

Por outro lado, os resultados do efeito do fator intra-sujeitos indicam que os níveis de *stress* e de solidão não diferem significativamente entre si após os participantes terem sido sujeitos a um estímulo de separação por comparação aos níveis reportados na linha de base. Estas conclusões são passíveis de serem observadas em relação à qualidade da vinculação ao pai e à mãe. Para consulta dos resultados em maior detalhe, ver Tabelas 15, 16, 17 e 18.

Tabela 15

Efeito da qualidade da vinculação ao pai nos níveis de *stress* e solidão após a exposição a estímulos de separação

Fator	<i>gl.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
<i>Stress</i>	1	0.69	.406	-
<i>Stress</i> *vinculação_pai	1	0.52	.472	-
Solidão	1	1.01	.316	-
Solidão*vinculação_pai	1	0.40	.530	-

Tabela 16

Efeito da qualidade da vinculação à mãe nos níveis de *stress* e solidão após a exposição a estímulos de separação

Fator	<i>gl.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
<i>Stress</i>	1	0.18	.676	-
<i>Stress</i> *vinculação_mãe	1	2.30	.132	-
Solidão	1	0.46	.498	-
Solidão*vinculação_mãe	1	1.31	.254	-

Tabela 17Efeito da qualidade da vinculação ao pai nos níveis de *stress* e de solidão

Medidas	Vinculação Segura		Vinculação Insegura		<i>gl.</i>	<i>F</i>	η^2
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
<i>Stress</i>	10.79	3.31	13.21	3.21	1	21.99*	.12
Solidão	36.05	10.15	42.34	12.07	1	12.70*	.08

*p < .001

Tabela 18Efeito da qualidade da vinculação à mãe nos níveis de *stress* e de solidão

Medidas	Vinculação Segura		Vinculação Insegura		<i>gl.</i>	<i>F</i>	η^2
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
<i>Stress</i>	10.58	3.19	12.80	3.38	1	16.71*	.10
Solidão	35.76	9.78	41.12	12.06	1	8.49**	.05

*p < .001

** p < .05

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo potenciar o aumento de literatura acerca do impacto da exposição a um estímulo de separação amorosa nos níveis de solidão e *stress* numa amostra de jovens adultos, bem como o efeito de interação da vinculação nesta relação.

Relativamente às diferenças do estatuto amoroso atual, os resultados obtidos vão ao encontro de investigações prévias que indicam que indivíduos envolvidos num relacionamento romântico apresentam menos problemas de saúde mental comparativamente a indivíduos solteiros (Braithwaite et al., 2010), sendo a solidão um indicador para resultados negativos ao nível da saúde física e mental (Aanes et al., 2010). Uma hipótese justificativa para estas evidências tem que ver com a conceptualização do constructo de solidão e com especificidades existentes entre solteiros. Como mencionado previamente, existem diferentes definições para o conceito de solidão. O presente estudo baseou-se na perspetiva da solidão enquanto constructo unidimensional, contudo, a solidão pode ser igualmente classificada como uma experiência multidimensional que se decompõe em solidão social e emocional. Enquanto a solidão social se refere à perceção de um défice nas redes sociais, a solidão emocional resulta da inexistência de relações próximas/íntimas com outrem (p.e., par romântico; Weiss, 1973). DiTommaso e Spinner (1993) observaram ainda que a solidão emocional compõe-se por dois domínios – solidão emocional familiar e solidão emocional romântica - e referiram que estar envolvido num relacionamento amoroso estava altamente correlacionado com níveis mais baixos de solidão romântica e fracamente correlacionado à solidão familiar e social. Investigações mais recentes revelam que jovens adultos solteiros relatam níveis mais elevados de solidão romântica comparativamente àqueles que não se encontram num relacionamento amoroso (p.e., Adamczyk, 2016). No entanto, apesar do estatuto de estar solteiro encontrar-se relacionado com a experiência de solidão romântica, o nível desta solidão é menor naqueles que escolhem voluntariamente estar solteiros por comparação a solteiros involuntários. Dado que o presente estudo teve em conta os níveis de solidão dos participantes naquilo que pode ser considerado solidão social, os resultados apurados foram surpreendentes já que a dimensão social da solidão não está relacionada com a dimensão emocional. Contudo, deve ter-se em consideração que embora se tenha encontrado resultados significativos, o tamanho do efeito foi pequeno, portanto, não devemos precipitarmo-nos com certas ilações. Assim sendo, sugere-se que investigações futuras tenham em consideração a complexidade do constructo da solidão e as especificidades do estatuto de solteiro, de modo a chegar-se a resultados mais robustos e, consequentemente, ao avanço do conhecimento científico.

Em contrapartida, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de *stress* reportados pelos participantes e o estatuto amoroso atual. A literatura aponta que o estatuto de solteiro tem uma relação favorável com a percepção de *stress* devido à existência de fatores de *stress* como obrigações sociais, solidão e finanças (Ta et al., 2017). Quer isto dizer que a relação existente entre a percepção de *stress* e estar solteiro surge quando se efetuam comparações entre indivíduos adultos casados e solteiros. Efetivamente, estar-se solteiro em idade de casar viola as normas e os valores socioculturais ocidentais que privilegiam o casamento (DePaulo & Morris, 2005). Além disso, existem diversos estereótipos negativos e experiências de discriminação associadas ao estatuto de solteiro (Greitemeyer, 2009) que, consequentemente, aumentam a probabilidade de fatores *stressores* conduzirem a consequências adversas para a saúde (Wilken et al., 1993). Já a nível financeiro, sabe-se que solteiros recebem tendencialmente menos do que casados e têm também maior carga fiscal (DePaulo & Morris, 2005). Embora seja uma realidade para indivíduos adultos casados, deve ter-se em consideração que jovens adultos encontram-se numa fase da vida completamente diferente com especificidades desenvolvimentais muito específicas. Como tal, questiona-se se é realmente expectável encontrar diferenças de estatuto amoroso atual na percepção de *stress* na idade adulta emergente. Sabe-se que o envolvimento em relações românticas é uma das tarefas desenvolvimentais na adultez emergente que prediz o bem-estar nos jovens adultos (Beckmeyer & Cromwell, 2019; Ta et al., 2017). Jovens adultos que estabelecem e mantêm relações amorosas positivas, tendencialmente demonstram maior satisfação com as suas vidas, maior ajustamento na vida adulta (Adamczyk & Segrin, 2016) e menos problemas de saúde física e mental (Braithwaite et al., 2010). Porém, investigações mais recentes apontam que estar solteiro também pode trazer benefícios para o desenvolvimento dos jovens adultos. Enquanto que, por um lado, pode constituir-se um fator de *stress* se um dos objetivos dos jovens adultos for ter um parceiro romântico, por outro estar solteiro pode constituir-se como uma oportunidade de auto-descoberta e de desenvolvimento contínuo da identidade. Vários jovens indicam que decidem conscientemente manter-se solteiros para se concentrarem no crescimento intrapessoal e definirem o que ambicionam em futuras experiências interpessoais. Mesmo os jovens adultos que não escolhem estar propositadamente solteiros, também indicam aproveitar o tempo para se concentrarem em si mesmos (Beckmeyer & Jamison, 2024). Além disso, estar solteiro pode permitir oportunidades de construção de amizades que se constituem fatores preditores de benefícios significativos para a saúde e bem-estar (Lee & Dik, 2017). Importa referir que estar solteiro pode também resultar de circunstâncias específicas (p.e., separação amorosa recente, transições de vida educacionais e profissionais), constituindo-se deste modo como uma

alternativa a relações estagnadas que prejudicam o bem-estar dos jovens adultos (Beckmeyer & Jamison, 2021).

No presente estudo, cerca de 55% dos participantes indicaram estar solteiros enquanto 43% referiram estar num relacionamento romântico. Além disso, 24% dos participantes indicaram ter experienciado uma separação amorosa significativa no último ano, tendo sido em 51% dos casos os próprios participantes os iniciadores da separação. Neste sentido, e mediante as investigações supracitadas que mostram tanto o potencial dos relacionamentos amorosos e estar solteiro no crescimento e desenvolvimento dos jovens adultos, não será difícil perceber a razão pela qual não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre o estatuto amoroso atual e os níveis de *stress* percebido.

Já no que concerne à associação existente entre a vinculação à mãe e o estatuto de solteiro, concluiu-se que há uma maior prevalência de indivíduos com vinculação insegura à mãe numa relação amorosa. De facto, indivíduos com vinculação insegura mostram-se mais dependentes enquanto aqueles com vinculação segura mostram-se mais autónomos devido às experiências precoces com as suas figuras de vinculação primárias. A este respeito, Bowlby (1969) defende que as crianças que evidenciam uma vinculação segura às figuras parentais (i.e., acessibilidade do cuidador e capacidade de resposta em momentos de necessidade), sentem-se capazes de se aventurar e explorar, promovendo deste modo a sua autonomia. Segundo o modelo de Bartholomew e Horowitz (1991), indivíduos com estilo de vinculação preocupado e amedrontado apresentam uma forte dependência relativamente aos outros como forma de manterem a sua autoestima positiva. Conquanto, diferem na sua prontidão para se envolverem em relacionamentos íntimos. Enquanto indivíduos com estilo de vinculação preocupado envolvem-se excessivamente nas relações e definem-se a partir delas, indivíduos com estilo de vinculação amedrontado evitam relações de proximidade de modo a minimizar eventuais desilusões. Considera-se que tais evidências podem explicar os resultados obtidos no presente estudo. Se tivermos em conta os quatro *clusters* que foram constituídos, rapidamente se verifica que o estilo de vinculação preocupado é o segundo *cluster* que agrupou um maior número de participantes. Especificamente, no que respeita à qualidade da vinculação à mãe, identificaram-se 72 participantes com estilo de vinculação preocupado, 64 com estilo de vinculação amedrontado e somente 26 com estilo de vinculação desinvestido. Deste modo, pode colocar-se em hipótese que existem mais indivíduos com vinculação insegura à mãe num relacionamento amoroso precisamente porque são indivíduos mais dependentes dos outros e que se envolvem excessivamente nas relações. Ainda assim, como o presente estudo não teve em consideração o modelo de vinculação de Bartholomew e Horowitz (1991), sugere-se que

investigações futuras tenham em conta os quatro estilos de vinculação nos jovens de modo a perceber-se se, de facto, os resultados apurados no presente estudo devem-se às especificidades dos mesmos. Além disso, importa salientar que previamente referiu-se existirem associações significativas entre a vinculação ao pai e a percepção da qualidade das relações românticas em jovens adultos (Sagi-Shwartz & Aviezer, 2005). Embora ter vinculação insegura não prediga necessariamente a qualidade da vinculação ao par romântico e a qualidade da relação em si mesmo, prediz para a maioria das pessoas. Indivíduos com vinculação insegura que estão num relacionamento amoroso poderão não se sentir satisfeitos com a sua relação, sobretudo porque a literatura aponta que indivíduos seguros tendencialmente demonstram níveis elevados de satisfação na relação por oposição a indivíduos inseguros (Kirkpatrick & Davis, 1994). No entanto, tem de se ter em conta que o presente estudo apenas verificou a existência de resultados significativos na qualidade da vinculação à mãe e não ao pai. Como tal, tais resultados devem ser tidos em linha de conta noutros estudos, de modo a poder chegar-se a conclusões mais robustas.

Avançando para a hipótese A, esta foi infirmada. A experiência de níveis elevados de *distress* após uma separação amorosa em jovens adultos tem sido fortemente documentada na literatura ao longo dos anos (p.e., Kansky & Allen, 2018a; Navaheetham & Kanth, 2022; Sbarra & Ferrer, 2006). Como tal, previu-se que após a exposição a uma manipulação experimental indutora de imaginação da vivência de uma separação, os indivíduos reportariam níveis mais elevados de *stress* e solidão por comparação ao grupo de controlo. Não obstante, os resultados obtidos revelaram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Estes resultados podem ser explicados, em parte, pelo ambiente em que as repostas dos participantes foram dadas, que se constitui a primeira limitação do presente estudo. A maioria das repostas dadas pelos participantes foram obtidas em sala de aula, onde existe uma variedade de fontes de distração (p.e., estarem na presença de colegas). Tal, poderá ter condicionado as capacidades imagéticas dos participantes e a sua concentração e, por conseguinte, as repostas fornecidas pelos mesmos. Mesmo no caso dos participantes que preencheram os questionários através do meio digital, não foi possível controlar o ambiente onde os mesmos responderam às questões e aos itens dos instrumentos. Estes participantes podiam igualmente encontrar-se em espaços com várias fontes de distração. Por isso mesmo, considera-se que caso as repostas dos participantes tivessem sido fornecidas num ambiente mais controlado (p.e., laboratório) poder-se-ia ter obtido resultados completamente diferentes.

O presente estudo teve também a intenção de verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os inquiridos que foram submetidos à condição

experimental de iniciarem o fim da relação, por comparação àqueles que tinham de imaginar terem sido deixados pelo parceiro. A hipótese de que existe uma diferença (hipótese B) foi infirmada e os resultados apurados vão ao encontro de alguns estudos anteriormente realizados que reportam a ausência de diferenças estatisticamente significativas nos níveis de *distress* experienciados por iniciadores e não-iniciadores (p.e., Rhoades et al., 2011; Tashiro & Frazier, 2003). No entanto, existem divergências na literatura, que podem dever-se ao efeito de variáveis moderadoras. Waller e MacDonald (2010) argumentam que embora possam existir níveis mais elevados de *distress* em não-iniciadores, essa diferença é bastante pequena na ausência da variável moderadora da autoestima global (traço). Os resultados do estudo destes investigadores mostraram que não-iniciadores com baixa autoestima (traço) reportam níveis mais elevados de *distress*, comparativamente aos não-iniciadores com elevada autoestima. Os contributos trazidos pelo estudo qualitativo desenvolvido por Finkelstein (2014) podem explicar igualmente a ausência de diferenças significativas entre iniciadores e não-iniciadores, embora a partir de uma perspetiva diferente. Os resultados desse estudo mostraram que os iniciadores sentiam falta do parceiro, do apoio prestado pelo parceiro e sentiam-se tristes, zangados ou confusos. Sentiam-se também culpados por terem magoado o ex-parceiro e relatavam sentimentos de luto preventivo enquanto ponderavam a decisão de pôr termo à relação, questionando-se e duvidando de si mesmos enquanto imaginavam simultaneamente a vida sem o seu parceiro. Deste modo, pode-se perceber que iniciadores também experienciam reações muito intensas após uma separação amorosa.

Mediante as constatações referenciadas anteriormente e os resultados do presente estudo, sugere-se que estudos subsequentes tenham em conta que o papel que o indivíduo assume na separação, por si só, talvez não seja suficiente para prever consistentemente os níveis de *distress* após separações amorosas. As separações amorosas são uma realidade vivenciada nos jovens adultos que pode resultar em processos diferentes mas igualmente desafiadores tanto para iniciadores como para não-iniciadores. Vale a pena referir também que o presente estudo trata-se de um estudo experimental. Inclusive, apenas 24% dos participantes indicaram ter experienciado uma separação amorosa significativa no último ano. Neste sentido, percebe-se que imaginar o cenário da vivência de uma separação amorosa independentemente do estatuto que o participante assume nesse cenário é completamente diferente da vivência real de uma separação amorosa. Consequentemente, o *design* do próprio estudo poderá ter comprometido o apuramento de resultados mais específicos e conclusões mais fidedignas da vivência de uma separação amorosa pelos jovens adultos mediante o estatuto que assumem nessa separação. Assim, sugere-se que investigações posteriores que desejem elaborar um estudo com o mesmo

design assegurem uma maior percentagem de participantes que tenham experienciado uma separação amorosa recente à data da realização do mesmo. Além disso, sugere-se também que elaborem dois grupos distintos (aqueles que tenham experienciado uma separação amorosa recente vs. aqueles que não tenham experienciado uma separação amorosa recente) e que os distribuam aleatoriamente a um dos três grupos já existentes no presente estudo, de modo a poder perceber-se se existem diferenças significativas entre aqueles que vivenciam uma separação amorosa daqueles que imaginam experienciar um acontecimento desta natureza.

Relativamente à hipótese C, em que se previa que a vinculação insegura teria maior impacto nos níveis de *stress* e solidão após a exposição a estímulos de separação, esta foi infirmada. Existe um grande debate sem um consenso na comunidade científica em torno da estabilidade/mudança da organização da vinculação ao longo do desenvolvimento (Matos & Costa, 1996). Enquanto a perspectiva protótipo defende que os estilos de vinculação são estáveis desde a infância até à morte (Fraley, 2002), a perspectiva revisionista aponta para a capacidade contínua de co-construção dos MID. Quer isto dizer que novas relações significativas podem constituir-se condições oportunas e ideais para a revisão dos modelos do *self* e dos outros (Hazan & Shaver, 1987). Um indivíduo com vinculação insegura devido a experiências precoces com figuras de vinculação indisponíveis, pode tornar-se seguro devido a uma relação romântica com uma figura de vinculação segura disponível (Van der Watt et al., 2022). Assim sendo, talvez seja possível explicar, em parte, o facto da hipótese C ter sido infirmada, precisamente por ter sido incluído apenas a qualidade da vinculação aos pais. Uma vez que indivíduos com vinculação insegura aos pais podem ser avaliados como seguros mediante experiências desconfirmatórias com o par romântico, seria interessante ter-se tido também em consideração a avaliação da qualidade de vinculação ao par romântico afim de verificar-se se os resultados seriam os mesmos reportados pelo presente estudo.

Embora a hipótese C tenha sido infirmada, é relevante ter-se em conta as conclusões obtidas a partir da análise do efeito do fator inter-sujeitos que são condizentes com os resultados de investigações prévias que indicam que indivíduos com vinculação insegura apresentam níveis mais elevados de solidão (Erozkan, 2011) e de *stress* (Howard & Medway, 2004). Acerca da vivência de solidão, sabe-se que indivíduos com vinculação insegura apresentam poucos comportamentos de exploração social (Bowlby, 1969), o que pode levar ao estabelecimento de um desenvolvimento carente de competências sociais que dificulta o estabelecimento de relações harmoniosas com os pares (Cassidy et al., 1996) e, consequentemente, aumentar o risco de experiência de solidão. Além disso, a vinculação e o apoio social preveem experiências de solidão (Larose et al., 2002) e de *stress* (Khodarahimi et al., 2016), sendo as interações com

as figuras de vinculação o preditor apontado para as diferenças individuais na procura de apoio entre indivíduos seguros e inseguros (Bowlby, 1973). Apesar de anteriormente se ter tido em consideração a capacidade de co-construção dos MID, reconhece-se também que caso não se registem mudanças significativas, a qualidade das relações de vinculação entre crianças-pais constituir-se-ão protótipos das relações na vida adulta (Cassidy & Berlin, 1994). Por essa mesma razão, é que a literatura aponta que indivíduos com vinculação segura normalmente procuram apoio quando necessitam porque as interações reconfortantes que tiveram durante a infância com as figuras de vinculação levam-nos a ter perceções e expectativas mais positivas em relação ao apoio dos outros (Mikulincer & Shaver, 2009). Acreditam na disponibilidade do apoio dos outros e na capacidade de resposta dos mesmos, o que conduz a uma maior satisfação face ao apoio que recebem (Mikulincer & Shaver, 2007). Em contrapartida, indivíduos com vinculação insegura mostram mais dúvidas sobre a eficácia de procurar apoio devido a interações com figuras de vinculação durante a infância que se mostraram indisponíveis e não prestaram apoio de forma fiável. De facto, Collins e Feeney (2004) descobriram em dois estudos experimentais que indivíduos com vinculação insegura estavam predispostos a perceberem e a recordar o comportamento de um parceiro como sendo menos apoiante. Assim, percebe-se que os MID são utilizados para orientar o processo de procura de ajuda em caso de necessidade, o que pode afetar indiretamente a qualidade da ajuda recebida dos pares. Neste sentido, a vivência de solidão e *stress* pode ser o resultado de enviesamentos cognitivos que levam os jovens adultos a selecionar a informação social com base nos seus modelos representacionais prévios (Feeney & Noller, 1996; Mikulincer & Shaver, 2009) e não tanto devido a experiências sociais reais. Daí ser importante fazer-se distinção entre a componente emocional e social do apoio.

Apesar dos contributos deste estudo, a existência de limitações é inevitável. Desde já, como referido anteriormente, destaca-se o ambiente onde os participantes preencheram os questionários. Na maioria dos casos, os participantes preencheram ambos os questionários no início ou final das aulas. Não será difícil de concluir que pudessem encontrar-se fadigados ou aborrecidos por si só, prejudicando indubitavelmente a capacidade de concentração dos mesmos numa tarefa que exigia níveis consideráveis de atenção e capacidade imagética (i.e., a leitura da vinheta e a imaginação do cenário descrito) para além das fontes de distração presentes. Em segundo lugar, importa ter em consideração as respostas dos participantes à questão de controlo. Apenas 87 participantes responderam de forma correta à questão, mostrando que possivelmente não compreenderam ou não estiveram verdadeiramente atentos à vinheta que tinham acabado de ler. Apesar de tudo, refere-se a ressalva de que as principais análises foram repetidas somente com os 87 participantes que responderam corretamente à

questão de controlo e não se verificaram diferenças dos resultados obtidos com a amostra total. Quanto à escala utilizada para avaliação dos níveis de *stress* percebido pelos participantes (PSS-5), esta não está validada para a população portuguesa, o que poderá ter comprometido a fiabilidade da escala para medir o que verdadeiramente se pretendia. Já no que respeita à amostra, a evidente mortalidade a que se assistiu do T0 para o T1 e o facto da percentagem dos participantes do género feminino ser superior à do masculino, poderá ter condicionado o número reduzido de participantes em certos grupos e ter contribuído para uma distribuição mais uniforme entre indivíduos do género feminino e masculino. Inevitavelmente, a realidade da amostra do presente estudo poderá ter afetado os resultados nas análises de comparação de médias e estabelecimento de associações (i.e., Teste *T de Student* e Teste Qui-Quadrado), bem como no teste das três hipóteses. Embora não se tenha elaborado nenhuma hipótese tendo em conta o género, os resultados de qualquer estudo são mais fiáveis quanto maior a heterogeneidade ao nível do género. Sobretudo, porque existem claras evidências na literatura relativamente a uma diversidade de áreas de estudo que as vivências entre géneros são subjetivas e diferem entre si. Neste sentido, sugere-se que investigações futuras possam replicar os resultados a partir de uma amostra mais diversificada, numa tentativa de se afirmar com maior solidez o poder estatístico das diferenças entre grupos e perceber se existem outros resultados. Importa salientar ainda que a maior parte dos participantes eram estudantes universitários, o que impede de se perceber se os resultados encontrados são específicos da população universitária ou, pelo contrário, são transponíveis à faixa etária da adultez emergente em geral.

Apesar das limitações supracitadas, é possível enumerar algumas potencialidades deste estudo. A discussão e a explicação detalhada das limitações que podem ter condicionado os resultados encontrados permite a sua consideração em estudos subsequentes, para que seja possível potenciar o avanço científico e, consequentemente, contribuir para investigações científicas mais precisas. Além disso, excetuando a escala PSS-5, os restantes instrumentos utilizados estão validados para a população portuguesa e apresentam boas qualidades psicométricas. De referir também que o presente estudo contribui significativamente para a controvérsia existente na literatura entre iniciadores e não-iniciadores quanto aos níveis de *distress* reportados. Ao contrário do que estudos prévios referiram acerca das diferenças existentes entre iniciadores e não-iniciadores aquando da vivência de uma separação amorosa, os resultados apurados mostram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre ambos. Tais resultados possibilitam que os profissionais de saúde mental tenham conhecimento desta realidade de modo a atuarem adequadamente junto da população de jovens adultos. Por

último, o presente estudo reforça a literatura, mostrando que os indivíduos com vinculação insegura reportam níveis mais elevados de *stress* e solidão. Tratando-se de um estudo recente e mesmo assim os resultados obtidos irem ao encontro dos resultados de investigações prévias, permite que haja uma maior confiança nas conclusões salientadas na literatura relativamente a esta área de estudo. Ainda assim, salienta-se que os resultados após um estímulo de separação podem ser melhor explicados pela vinculação ao par romântico. Por isso mesmo, é que o presente estudo incentiva a que investigações subsequentes repitam as análises estatísticas efetuadas e que considerem simultaneamente estas especificidades que não foram ponderadas. Neste sentido, poder-se-á avançar no conhecimento científico e na compreensão do ser humano. Acima de tudo, permitirá adequar os acompanhamentos terapêuticos à evolução da compreensão dos indivíduos, de modo a que os profissionais de saúde mental forneçam respostas mais eficazes.

5. CONCLUSÃO

Uma separação amorosa durante a adultez emergente assume especial relevância, sobretudo porque é nesta fase da vida que os jovens iniciam a vivência da intimidade e o estabelecimento de relações amorosas. Apesar de se tratar de um período promotor de potencialidades e desafios que conduzem à solidificação do sentido de identidade, é também nesta altura que os jovens adultos vivenciam várias separações amorosas. No entanto, embora as separações amorosas sejam consideradas um acontecimento normativo nesta fase da vida, tal não significa que não causem um impacto significativo a nível emocional nos jovens adultos. A este respeito, importa não se desconsiderar que a reação dos jovens adultos a uma separação amorosa depende de padrões que os mesmos apresentam, como é o caso do estilo de vinculação. É sabido que indivíduos com estilo de vinculação inseguro apresentam um pior ajustamento a uma separação amorosa por comparação a jovens adultos com um estilo de vinculação seguro. Ainda assim, embora a vivência de separações amorosas seja impactante e suscitadora de reações intensas, permite que os jovens se conheçam melhor a si próprios afim de construírem um *self* coeso. Permite também que percebam o tipo de pessoa que desejam que passe a vida ao seu lado. Neste sentido, o presente estudo teve por objetivo explorar o efeito da vinculação nas separações amorosas. Pretendeu ainda verificar as diferenças existentes entre iniciadores e não-iniciadores perante um acontecimento desta natureza.

As conclusões dos resultados apurados mostram a ausência de diferenças significativas nas reações dos grupos de participantes que estavam a ser comparados no decorrer das análises estatísticas efetuadas. Tais conclusões devem ser tidas em consideração para que se possa compreender melhor o impacto da vivência das separações amorosas nos jovens adultos. Por exemplo, a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre iniciadores e não-iniciadores no que respeita aos níveis de solidão e de *stress* reportados. Tal constatação deve manter-se presente no espaço terapêutico para que não se caia na tentação de desconsiderar o sofrimento sentido por jovens adultos que vivenciam uma separação amorosa, independentemente do estatuto que assumem na separação. Os resultados obtidos demonstram ainda que deve ter-se em conta certas características dos jovens adultos (p.e., estilo de vinculação) para que se perceba melhor a vivência da solidão e do *stress* nesta população. O facto de se ter confirmado aquilo que a literatura já tem vindo a salientar acerca dos indivíduos que apresentam uma vinculação insegura e a experiência de solidão e de *stress*, mostra que no *setting* terapêutico deve ter-se atenção a certas dificuldades sentidas e interpretações feitas pelos indivíduos a certas situações (i.e., experiências *stressantes* e de solidão) que podem ser

derivadas do estilo de vinculação que apresentam. A atenção a estas dificuldades, bem como a exploração das mesmas, pode resultar numa ação promotora de efeitos positivos no desenvolvimento emocional e relacional dos pacientes. Deste modo, o facto dos profissionais de saúde mental reconhecerem o funcionamento e as idiossincrasias do ser humano, permite-lhes atuar adequadamente na co-construção dos indivíduos e, consequentemente, potenciar maior bem-estar.

REFERÊNCIAS

- Aanes, M. M., Mittelmark, M. B., & Hetland, J. (2010). Interpersonal stress and poor health: The mediating role of loneliness. *European Psychologist*, 15(1), 3–11. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000003>
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 35(4), 674–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among Polish young adults. *Journal of Adult Development*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9216-3>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Alonso-Ferres, M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2019). Las respuestas a los conflictos de pareja desde una perspectiva de género: la inteligencia emocional como patrón diferencial. *Psychosocial Intervention*, 28(3), 147–156. <https://dx.doi.org/10.5093/pi2019a9>
- Altın, M., & Terzi, Ş. (2010). How does attachment styles relate to intimate relationship to aggravate the depressive symptoms?. *Procedia-social and behavioral sciences*, 2(2), 1008–1015. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.142>

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3^a ed). Oxford University Press. <https://encurtador.com.br/qMZrQ>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality & Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2019). Romantic relationship status and emerging adult well-being: Accounting for romantic relationship interest. *Emerging Adulthood*, 7(4), 304–308. <https://doi.org/10.1177/2167696818772653>
- Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2021). Identifying a typology of emerging adult romantic relationships: Implications for relationship education. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 70(1), 305–318. <https://doi.org/10.1111/fare.12464>
- Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2024). Contextualizing singlehood among young adults: Exploring the meanings and perceived reasons for being single. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 73(3), 1607–1624. <https://doi.org/10.1111/fare.12975>
- Berlin, L. J. & Cassidy, J. (1999). Relations among relationships: Contributions from attachment theory and research. Em J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 688-712). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02469-030>
- Boals, A. (2014). Using event centrality to predict depressive symptoms after a romantic

- conflict: A prospective design. *Applied Cognitive Psychology*, 28(2), 259-265.
<https://doi.org/10.1002/acp.2996>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2^a ed.). Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal relationships*, 17(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Brassard, A., Dubé, M. S. L., Gehl, K., & Lecomte, T. (2018). Attachement amoureux, symptômes dépressifs et comportements suicidaires en contexte de rupture amoureuse. *Santé mentale au Québec*, 43(1), 145-162.
- Bretherton, I. (2010). Fathers in attachment theory: A review. *Early Child Development and Care*, 180, 9–23. <https://doi.org/10.1080/03004430903414661>
- Bretherton, I., & Waters, E. (1985). Growing points of attachment theory and research. *Monographs of the society for research in child development*, 50, 3-35.
- Bridges, L. J., Connell, J. P., & Belsky, J. (1988). Similarities and differences in infant-mother and infant-father interaction in the strange situation: A component process analysis. *Developmental Psychology*, 24(1), 92–100. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.24.1.92>
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em Ciências Sociais: Introdução às Técnicas Utilizando o SPSS para Windows* (3^a ed.). Celta Editora.

- Bureau, J. F., Martin, J., Yurkowski, K., Schmiedel, S., Quan, J., Moss, E., ... & Pallanca, D. (2017). Correlates of child–father and child–mother attachment in the preschool years. *Attachment & human development, 19*(2), 130-150. <https://doi.org/10.1080/14616734.2016.1263350>
- Can, Y. S., Gokay, D., Kılıç, D. R., Ekiz, D., Chalabianloo, N., & Ersoy, C. (2020). How laboratory experiments can be exploited for monitoring stress in the wild: A bridge between laboratory and daily life. *Sensors, 20*(3), 838. <https://doi.org/10.3390/s20030838>
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma, 23*(8), 698-714. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of general psychology, 4*(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.111>
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child development, 65*(4), 971-991. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00796.x>
- Cassidy, J., Kirsh, S. J., Scolton, K. L., & Parke, R. D. (1996). Attachment and representations of peer relationships. *Developmental Psychology, 32*(5), 892–904. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.32.5.892>
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C., & Stone, N. (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress, 19*(1), 27-36. <https://doi.org/10.1002/smi.956>
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2009). Adaptive coping under conditions of extreme stress: Multilevel influences on the determinants of resilience in maltreated children. *New directions for Child and Adolescent development, 2009*(124), 47-59.

<https://doi.org/10.1002/cd.242>

- Coan, J. A. (2008). Toward a neuroscience of attachment. Em J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2^a., pp. 241–265). The Guilford Press. <https://encurtador.com.br/oaJfz>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transmissions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39(4), 657-669. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.4.657>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Strategies for Measuring Stress in Psychiatric and Physical Disorders. Em S. Cohen, R. C. Kessler, & L. U. Gordon (Eds.), *Measuring Stress* (pp. 3-28). Oxford University Press. <https://encurtador.com.br/vV6KV>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of adolescence*, 32(5), 1209-1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.01.006>
- Cox, M., Owen, M., Henderson, V., & Margand, N. (1992). Prediction of infant- -father and infant-mother attachment. *Developmental Psychology*, 28(3), 474-483.

- Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfiester, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/off-again romantic relationships: "It's up and down, all around." *Journal of Social & Personal Relationship*, 26(4), 443-466. <https://doi.org/10.1177/0265407509351035>
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57-83. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2005.9682918>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Ditzen, B., Schmidt, S., Strauss, B., Nater, U. M., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2008). Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol responses to stress. *Journal of psychosomatic research*, 64(5), 479-486. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.011>
- Easterbrooks, A. M. & Goldberg, W. A. (1984). Toddler development in the family: Impact of father involvement and parenting characteristics. *Child Development*, 55(3), 740-752. <https://doi.org/10.2307/1130126>
- Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186-193. <https://doi.org/10.5897/IJPC11.032>
- Fagundes, C. P. (2012). Getting over you: Contributions of attachment theory for postbreakup emotional adjustment. *Personal Relationships*, 19(1), 37-50. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01336.x>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult Attachment*. Sage Publications, Inc.

<https://doi.org/10.4135/9781452243276>

- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 3(30), 1-20. <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1(3), 173-177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Finkelstein, L. P. (2014). *Breaking your own heart: A qualitative study of grief after initiating a breakup*. [Dissertação, University of Denver]. Digital Commons @ DU. <https://digitalcommons.du.edu/etd/198>
- Fraley, R. C. (2002). Attachment Stability From Infancy to Adulthood: Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and social psychology review*, 6(2), 123-151. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03
- Fraley, R. C., & Brumbaugh, C. C. (2004). A dynamical systems approach to conceptualizing and studying stability and change in attachment security. Em W. S. Rholes, & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 86–132). The Guilford Press. <https://www.web-research-design.net/PDF/F&B2004b.pdf>
- Gormley, B., & Lopez, F. G. (2010). Psychological abuse perpetration in college dating relationships: Contributions of gender, stress, and adult attachment orientations. *Journal of interpersonal Violence*, 25(2), 204-218. <https://doi.org/10.1177/0886260509334404>
- Gouveia, T., & Matos, P. M. (Eds.). (2013). *Manual QVPM - Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe*. Eudito.
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal*

of *Social Psychology*, 39(3), 368–383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.542>

Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, A. P. (2002). The uniqueness of the child–father attachment relationship: Fathers’ sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social development*, 11(3), 301-337. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00202>

Harkleroad, K. (2023). *Experiencing Romantic Loss in College: The Role of Social Support on Mental Health* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Nebraska]. DigitalCommons@UNO. https://digitalcommons.unomaha.edu/university_honors_program/201

Harvey, J. H. (2002). *Perspectives on loss and trauma. Assaults on the self*. Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483328638>

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. Em J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336-354). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02469-016>

Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). *The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder*. Oxford University Press.

Howard, M. S., & Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402. <https://doi.org/10.1002/pits.10167>

Howes, C. (1999). Attachment relationships in the context of multiple caregivers. Em J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 671-687). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1999->

- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 366-381. <https://doi.org/10.1093/clipsy.6.4.366>
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018a). Long-Term Risks and Possible Benefits Associated with Late Adolescent Romantic Relationship Quality. *Journal of Youth & Adolescence*, 47(7), 1531-1544. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0813-x>
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018b). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(3), 172-190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Khodarahimi, S., Hashim, I. H. M., & Mohd-Zaharim, N. (2016). Attachment styles, perceived stress and social support in a Malaysian young adults sample. *Psychologica Belgica*, 56(1), 65–79. <https://doi.org/10.5334/pb.320>
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4^a ed.). Guilford Publications.
- Kobak, R. (1999). The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships: Implications for theory research, and clinical intervention. Em J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory research, and clinical applications* (pp. 21-43). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02469-002>
- Koch, E. J. (2020). Remembering that “everybody hurts”: The role of self-compassion in responses to rejection. *Basic and Applied Social Psychology*, 42(3), 167-175. <https://doi.org/10.1080/01973533.2020.1726748>

- Lamb, M. E. (1992). O papel do pai em mudança. *Análise psicológica*, 10, 19-34.
- Lamb, M. E. (2010). How do fathers influence children's development? Let me count the ways. Em M. E. Lamb (Eds.), *The role of the father in child development* (5ª., pp. 1–26). John Wiley & Sons, Inc.
<https://shre.ink/gEY3>
- Lantagne, A., Furman, W., & Novak, J. (2017). “Stay or leave”: Predictors of relationship dissolution in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 5(4), 241-250.
<https://doi.org/10.1177/2167696817699750>
- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 684–693. <https://doi.org/10.1177/0146167202288012>
- Lee, C. Y. S., & Dik, B. J. (2017). Associations among stress, gender, sources of social support, and health in emerging adults. *Stress and Health*, 33(4), 378-388.
<https://doi.org/10.1002/smi.2722>
- Lewandowski, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40-54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>
- Madey, S. F., & Jilek, L. (2012). Attachment style and dissolution of romantic relationships: Breaking up is hard to do, or is it? *Individual Differences Research*, 10(4), 202–210.
- Main, M. (1999). Epilogue. Attachment theory: Eighteen points with suggestions for future studies. Em J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 845-888). Guilford Press.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2026089>
- Marôco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3ª ed.). Edições Sílabo.
- Márquez, M. W. B., & del Castillo, C. C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores

- relacionados con su impacto. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
- Matos, P. M. (2002). *(Des)continuidades na vinculação aos pais e ao par amoroso em adolescentes* [Tese de Doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/18607>
- Matos, P. M. (2003). O conflito à luz da teoria da vinculação. Em M. E. Costa (2003), *Gestão de conflitos na escola* (pp. 143-191). Universidade Aberta. <https://hdl.handle.net/10216/98372>
- Matos, P. M., & Costa, M. E. (1996). Vinculação e processos desenvolvimentais nos jovens e adultos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 45-54. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14817/2/81903.pdf>
- Matos, P. M., & Costa, M. E. (2001). Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM): Versão revista. *Faculty of Psychology and Education Sciences at the University of Porto, Portugal*. (não publicado).
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 7–19. <https://doi.org/10.1177/0265407509105518>
- Mota, S. F. D. S. (2018). *Vinculação parental e vinculação amorosa: Um estudo com jovens adultos* [Dissertação de Mestrado, ISPA- Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida]. Repositório do ISPA. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/6771>
- Nascimento, R. B., Filho, E. S. A., Cerqueira, G. L., Carneiro, D. G., & Carmo, E. S. S. (2021). Após o fim de um relacionamento amoroso: uma revisão narrativa. *Revista PubSaúde*, (7), 1-17.

- Navaneetham, P., & Kanth, B. (2022). Effects of Personal Relationships on Physical and Mental Health among Young Adults-A Scoping Review. *The Open Psychology Journal*, 15(1). <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208180>
- Neto, F. (1989). A escala de solidão da UCLA: Adaptação portuguesa. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116-127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood*, 5(4), 227-229. <https://doi.org/10.1177/2167696817712801>
- Nunes, F., Mota, C. P., Costa, M., Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2020). Short form version of the Father and Mother Attachment Questionnaire (FMAQ). *Journal of Child and Family Studies*, 29(4), 1187-1199. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01672-6>
- O'Sullivan, L. F., Hughes, K., Talbot, F., & Fuller, R. (2019). Plenty of fish in the ocean: How do traits reflecting resiliency moderate adjustment after experiencing a romantic breakup in emerging adulthood?. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 949-962.
- Owenz, M., & Fowers, B. J. (2019). Perceived post-traumatic growth may not reflect actual positive change: A short-term prospective study of relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(10), 3098-3116. <https://doi.org/10.1177/0265407518811662>
- Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes. *Human development*, 47(4), 193-219. <https://doi.org/10.1159/000078723>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. Em L. A Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Wiley-Interscience Publication. <https://encurtador.com.br/QWZ3R>

- Pereira, M., Ferreira, G., & Paredes, A. (2012). Apego aos pais, relações românticas, estilo de vida, saúde física e mental em universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 762-771. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400017>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. Em R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). Academic Press. <https://encurtador.com.br/6dYdG>
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS* (5.^a ed.). Edições Sílabo.
- Petersen, K. (2019). Breaking up is hard to do. An exploration of attachment styles as a predisposition to complicated grief disorder following relationship loss. *IJCP*, 19(3), 15-22.
- Powers, S. I., Pietromonaco, P. R., Gunlicks, M., & Sayer, A. (2006). Dating couples' attachment styles and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to a relationship conflict. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 613-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.613>
- Quirin, M., Pruessner, J. C., & Kuhl, J. (2008). HPA system regulation and adult attachment anxiety: individual differences in reactive and awakening cortisol. *Psychoneuroendocrinology*, 33(5), 581-590. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.01.013>
- Rajabi, S., & Nikpoor, N. (2018). Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and love break up. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 20(4), 17-28. <https://doi.org/10.12740/APP/99970>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105-115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>

- Randelović, K. Ž., & Goljović, N. R. (2020). Breakup grief: The difference between initiator and non-initiator depending on coping strategies and attachment. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Prištini*, 50(3), 47-68. <https://doi.org/10.5937/ZRFFP50-28111>
- Reis, S. R., Ferreira Hino, A. A., & Romélio Rodriguez Añez, C. (2010). Perceived stress scale: Reliability and validity study in Brazil. *Journal of health psychology*, 15(1), 107-114. <https://doi.org/10.1177/1359105309346343>
- Rhoades, G. K., Dush, C. M. K., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking Up Is Hard to Do: The Impact of Unmarried Relationship Dissolution on Mental Health and Life Satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366-374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Ritsner, M., Modai, I., & Ponizovsky, A. (2002). Assessing psychological distress in psychiatric patients: Validation of the Talbieh Brief Distress Inventory. *Comprehensive Psychiatry*, 43(3), 229–234. <https://doi.org/10.1053/comp.2002.30800>
- Roberson, P. N., Norona, J. C., Fish, J. N., Olmstead, S. B., & Fincham, F. (2017). Do differences matter? A typology of emerging adult romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(3), 334-355. <https://doi.org/10.1177/0265407516661589>
- Rollie, S. S., & Duck, S. (2006). Divorce and Dissolution of Romantic Relationships: Stage Models and Their Limitations. Em M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 223-240). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://encurtador.com.br/ibrm7>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Sagi-Schwartz, A., & Aviezer, O. (2005). Correlates of Attachment to Multiple Caregivers in Kibbutz Children from Birth to Emerging Adulthood: The Haifa Longitudinal Study. Em K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to*

adulthood: The major longitudinal studies (pp. 165-197). Guilford Publications.
<https://encurtador.com.br/kl99K>

Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>

Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6(2), 224-238. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>

Shulman, S. (2024). *A new lens on emerging adulthood: Fluidity as the path to settling down*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190841836.001.0001>

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>

Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men?. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168-182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>

Sinclair, H. C., Ladny, R. T., & Lyndon, A. E. (2011). Adding insult to injury: Effects of interpersonal rejection types, rejection sensitivity, and self-regulation on obsessive relational intrusion. *Aggressive behavior*, 37(6), 503-520. <https://doi.org/10.1002/ab.20412>

Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and social psychology bulletin*, 36(2), 147-160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>

Sobral, M. P., Almeida, P. R., & Costa, M. E. (2010, fevereiro, 4-6). Medo da intimidade, vinculação e divórcio parental: um estudo com jovens adultos [resumo expandido]. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* [Simpósio].

- Ta, V. P., Gesselman, A. N., Perry, B. L., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). Stress of singlehood: Marital status, domain-specific stress, and anxiety in a national U.S. sample. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(6), 461–485. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.6.461>
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Torres, N., Santos, A. J., & Santos, O. (2008). Qualidade da vinculação ao pai e à mãe e o desenvolvimento da amizade recíproca em crianças de idade pré-escolar. *Análise Psicológica*, 16(3), 435-445.
- Van der Watt, A. S. J., Roos, A., Du Plessis, S., Bui, E., Lesch, E., & Seedat, S. (2022). An attachment theory approach to reframing romantic relationship breakups in university students: A narrative review of attachment, neural circuitry, and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(2), 129–150. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1908197>
- VanderDrift, L., E., Agnew, C. R., & Wilson, J. E. (2009). Nonmarital Romantic Relationship Commitment and Leave Behavior: The Mediating Role of Dissolution Consideration. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1220-1232. <https://doi.org/10.1177/0146167209337543>
- Veríssimo, M., Santos, A. J., Vaughn, B. E., Torres, N., Monteiro, L., & Santos, O. (2011). Quality of attachment to father and mother and number of reciprocal friends. *Early Child Development and Care*, 181(1), 27-38. <https://doi.org/10.1080/03004430903211208>
- Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). Trait self-Esteem Moderates the Effect of Initiator Status on Emotional and Cognitive Responses to Romantic Relationship

Dissolution. *Journal of personality*, 78(4), 1271-1299. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00650.x>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.

Wilken, B., Kemmler, L., Schmitt-Stögbauer, A., Everwien, S., Vogt, A., & Schämann, B. (1993). Critical life change events and adjustment in a group of elderly single women. *Zeitschrift für Gerontologie*, 26(1), 50-56.

Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>

Zimmer-Gembeck, M. J. (1999). Stability, change and individual differences in involvement with friends and romantic partners among adolescent females. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(4), 419-438. <https://doi.org/10.1023/A:1021612907073>

ANEXO A

O formato apresentado em seguida corresponde à transposição integral do questionário da plataforma *LimeSurvey* para Word. As imagens apresentadas correspondem à projeção do questionário nos dispositivos utilizados pelos/as participantes.

INFORMAÇÃO SOBRE ESTUDO E CONSENTIMENTO LIVRE

Qual é o objetivo deste estudo? Entender o papel da diferenciação e da vinculação em situações hipotéticas que podem ocorrer nas vivências dos jovens adultos.

Em que consiste o estudo? Este estudo é composto por duas fases:

- 1) ser-te-á pedido que respondas a um questionário com uma duração estimada entre 15 a 20 minutos.
- 2) passada uma semana, iremos pedir que leias um texto, e voltes a responder a um conjunto de questões. A duração estimada varia entre 10 a 15 minutos.

Para conseguirmos obter informação válida, é importante que respondas da forma mais sincera possível. Não há respostas certas ou erradas, e podes desistir de responder em qualquer momento se o desejares.

Quem pode participar? Jovens entre os 18 e os 29 anos, sem filhos e que nunca tenham sido casados/ou tenham estado em situação coabitação marital.

Quais são os riscos da minha participação? Não são expectáveis riscos significativos resultantes da participação neste estudo. Poderás desistir do estudo a qualquer momento - no caso de queres terminar a tua participação antes de completar o questionário, basta fechar a janela do navegador da internet.

Quais são os benefícios da minha participação? Este estudo não trará qualquer tipo de benefício direto e pessoal para o participante. Contudo, a participação e utilidade da mesma contribuirá para o avanço do conhecimento científico.

As minhas respostas são confidenciais? Sim. Todos os dados recolhidos serão utilizados somente para fins de investigação. Os dados pessoais que fornecias serão mantidos confidenciais e seguros e a base de dados anonimizada (dados identificativos serão eliminados). Podes abandonar a tua participação em qualquer altura sem qualquer consequência para ti, sem precisar de explicar as razões e sem qualquer penalidade. Para isso, deves clicar em "Sair e limpar inquérito" no canto superior direito da página e solicitar a interrupção do envio de e-mails lembretes do presente questionário ou futuros.

Quem está a realizar este estudo? O presente estudo encontra-se inserido numa investigação inerente a duas dissertações de mestrado da Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade do Porto (FPCEUP). Quaisquer dúvidas que possam surgir poderão ser esclarecidas junto das investigadoras, através dos e-mails juliana.31de2001@gmail.com / up201806000@up.pt

Agradecemos desde já a tua participação!

Joana Regal, Juliana Silva, Joana Fernandes, Mariana Martins

* Confirmando a informação declarada anteriormente.

📌 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Concordo e aceito participar no presente estudo.

* Tenho entre 18 e 29 anos.



Sim



Não

* Tenho filhos.



Sim



Não

* Já coabitei/casei com um/a parceiro/a amoroso/a.



Sim



Não

* A minha língua materna é português.



Sim



Não

Se pretendes ser informado acerca dos resultados do presente estudo, **por favor indica o teu e-mail** (não será associado aos teus dados).

A devolução dos resultados será feita através de um folheto digital que será, posteriormente, enviado para o e-mail que forneceste.

REAGIR A UMA SEPARAÇÃO AMOROSA

* Para estabelecer o teu código de participação, por favor, indica os seguintes dados:

🔗 Exemplo: A participante que nasceu em abril de 1990, na freguesia de Bonfim, filha de Maria da Conceição e José Abreu, com apenas um irmão mais novo, deve colocar primeira letra da freguesia onde nasceu B, número de irmãos mais velhos 0, primeira letra do primeiro nome da mãe M e número do mês que nasceu 4

Primeira letra da freguesia onde nasceste.

Número de irmãos mais velhos.

Primeira letra do primeiro nome da mãe.

Número do mês em que nasceste.

* Por favor, indique a sua data de nascimento:



Formato: dd/mm/aaaa

* Qual é a tua nacionalidade?

🔗 Se seleccionar a opção "Outra", por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto

☐ Portuguesa

☐ Outra

*Como descreves o teu género?

❓ Escolha uma das seguintes respostas

Se seleccionar a opção 'Descrevo-me de outra forma', por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto.

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Não-binário

☐ Prefiro não responder

☐ Descrevo-me de outra forma:

*Qual é o nível mais elevado de ensino que completaste?

❓ Escolha uma das seguintes respostas

Se seleccionar a opção 'Outro:', por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto.

☐ ≤ 12º ano

☐ Licenciatura

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

☐ Outro:

*De momento, frequentas algum curso?

❓ Escolha uma das seguintes respostas

Se seleccionar a opção 'Se sim, qual?', por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto.

☐ Sim

☐ Não

☐ Se sim, qual?

*De momento, com quem vives a maior parte do ano?

🔗 Se selecionar a opção "Outro", por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto

🔗 Assinale todas as que se aplicam

☐ Pai

☐ Mãe

☐ Irmão/a (s)

☐ Colegas/amigos

☐ Outro:

*Já experimentaste alguma perda por morte de algum dos teus pais/cuidadores principais?

🔗 Se selecionar a opção "Sim, outro", por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Não

☐ Sim, mãe

☐ Sim, pai

☐ Sim, outro:

*De momento, com qual destes estatutos te identificas?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

Se selecionar a opção 'Outro:', por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto.

☐ Solteiro/a

☐ Namoro

☐ Outro:

*Quantos relacionamentos já tiveste?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Nenhum

☐ Entre 1 a 3

☐ Mais de 3

*Como descreves a tua orientação sexual?

0 = exclusivamente heterossexual	1	2	3	4	5	6 = exclusivamente homossexual
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

As perguntas seguintes surgem para os participantes que seleccionaram as opções de resposta “Namoro” ou “Outro”.

*Como descreves o género do/a teu/tua parceiro/a?

🔗 Se seleccionar a opção “Descrevo-o de outra forma”, por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Não-binário

☐ Prefiro não responder

☐ Descrevo-o de outra forma:

*Há quanto tempo iniciaste a relação amorosa ou sexual com o/a teu/tua atual parceiro/a?

🔗 Apenas valores inteiros podem ser introduzidos nestes campos.

Mês

Ano

*Há quanto tempo dura a relação?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Menos de um mês

☐ Entre um e doze meses

☐ Entre um e três anos

☐ Mais que três anos

As quatro perguntas seguintes surgem para os participantes que selecionaram a opção de resposta “Solteiro/a”.

*Atualmente tens um/a parceiro/a íntimo/a não-exclusivo ou sexual?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Sim

☐ Não

*Como descreves o género do/a teu/tua parceiro/a?

? Se seleccionar a opção "Descrevo-o de outra forma", por favor especifique a sua escolha utilizando o respetivo campo de texto

? Escolha uma das seguintes respostas

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Não-binário

☐ Prefiro não responder

☐ Descrevo-o de outra forma:

*Há quanto tempo iniciaste a relação amorosa ou sexual com o/a teu/tua atual parceiro/a?

? Apenas valores inteiros podem ser introduzidos nestes campos.

Mês

Ano

*Há quanto tempo dura a relação?

? Escolha uma das seguintes respostas

☐ Menos de um mês

☐ Entre um e doze meses

☐ Entre um e três anos

☐ Mais que três anos

*Gostaríamos de voltar a contactar-te daqui a uma semana, de forma a dar continuidade a este estudo. Para tal, irás receber um email com o link de acesso à segunda fase do mesmo. Na segunda fase, iremos pedir-te que leias um texto e voltes a responder a um conjunto de questões. Para esse efeito, por favor indica-nos o teu:

Endereço eletrónico

Nº de telemóvel

*Experienciaste uma separação de uma relação amorosa significativa no último ano?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

☐ Sim

☐ Não

As perguntas seguintes surgem para os participantes que selecionaram a opção de resposta “Sim”.

*Quando sucedeu a separação?

🔗 Apenas valores inteiros podem ser introduzidos nestes campos.

Mês

Ano

*Quando iniciaste a relação?

🔗 Apenas valores inteiros podem ser introduzidos nestes campos.

Mês

Ano

* Quanto tempo durou a relação com o teu/tua ex-parceiro/a?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

- ☐ Menos de 1 ano
- ☐ Entre 1 e 3 anos
- ☐ Mais de 3 anos

* Quem tomou a iniciativa de terminar a relação?

🔗 Escolha uma das seguintes respostas

- ☐ Eu
- ☐ Parceiro/a
- ☐ Ambos

* Manténs contacto com o/a teu/tua ex-parceiro/a?

Nunca (não mantemos contacto)	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre (todos os dias)
☐	☐	☐	☐	☐

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**

