



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Beatriz Mendes Grunho

**O PAPEL DA NOMOFOBIA NA RELAÇÃO ENTRE A
SOLIDÃO E A QUALIDADE DE VIDA**

**Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento, orientada pela Professora Doutora
Luiza Nobre Lima e pela Professora Doutora Alice Murteira Morgado e
apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade de Coimbra.**

Julho de 2023

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

O papel da nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida

Beatriz Mendes Grunho

Dissertação de Mestrado na área de especialização em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento orientada pela Professora Doutora Luiza Nobre Lima e pela Professora Doutora Alice Murteira Morgado e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2023



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Agradecimentos

Um enorme e profundo agradecimento à Professora Doutora Luiza Nobre Lima, pelo apoio, dedicação e preocupação inextinguíveis ao longo de todo o ano. Obrigada por me motivar, desafiar e acreditar em que consigo e posso fazer sempre melhor. À Professora Doutora Alice Murteira Morgado pela preciosa ajuda, disponibilidade e preocupação ao longo de todo o ano.

A todos os alunos que aceitaram colaborar neste estudo, bem como professores e funcionárias escolares que foram uma preciosa ajuda.

Aos meus pais, ao meu irmão e à minha avó, obrigada por acreditarem sempre em mim, por me motivarem e serem sempre o meu porto seguro. São o verdadeiro exemplo de que na vida tudo se consegue com trabalho, esforço e dedicação e não poderia ser mais sortuda por vos ter sempre comigo.

À minha família por toda a preocupação, incentivo e palavras de força. À minha Joaquina, espero que estejas orgulhosa de mim.

À irmandade de Ponta, obrigada por serem família e o exemplo mais bonito e genuíno de amizade. São sinónimo de amor para a vida toda. Obrigada por todo o apoio, força e companheirismo ao longo da vida. Um agradecimento especial ao meu Zé e ao meu Jorge – foi com vocês que em 2016 esta viagem começou, e não teria sido tão feliz sem vocês.

À família SFASC, por serem o exemplo autêntico de associativismo, companheirismo e amor à camisola. Por serem a Casa longe de Casa! O que a música juntou, nada nem ninguém separará! Sempre, sempre em frente, Filarmónica Ansianense!

À família NEPCESS, por serem a melhor família que Coimbra me poderia dar. Guardo de forma especial e nostálgica todas as memórias, as reuniões infindáveis, as gargalhadas intermináveis e um amor por esta Casa que nunca terá fim.

A todos os amigos com que Coimbra presenteou e aos meus afeiçoados por tornarem Coimbra Casa e por me fazerem sentir tão feliz! Em especial à Maria e à Rita – sei que não é de sempre, mas é para sempre. Obrigada por serem a segurança, a amizade e a compreensão no caos que foi este ano.

Por último, à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra – despeço-me com a certeza de que sou uma privilegiada por ter feito aqui a minha formação académica, sustentada em princípios humanos de excelência e de rigor.

Resumo

A angústia causada por não ter o seu *smartphone* consigo denomina-se nomofobia. Na adolescência, um dos principais preditores de nomofobia é a duração de utilização do *smartphone*, onde a solidão assume um papel mediador preponderante. A experiência de solidão está associada a uma diminuição do bem-estar psicossocial em adolescentes, afetando a sua qualidade de vida. Com este estudo, pretende-se analisar o papel da nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida dos adolescentes.

Participaram neste estudo 136 adolescentes, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos ($M = 14,40$; $DP = 1,679$). O protocolo de investigação aplicado inclui um questionário sociodemográfico, o *Questionário de Avaliação da Solidão (QAS)*, a *versão portuguesa do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT)* e a *versão portuguesa do Youth Quality of Life Instrument (YQOL-R)*.

Os resultados revelaram não existir qualquer efeito de mediação da nomofobia na relação entre a solidão e os fatores de qualidade de vida em adolescentes. Por outro lado, constatou-se que a nomofobia, enquanto variável moderadora tem efeito na relação entre a solidão na relação com pares e a dimensão individual da qualidade de vida. Verificou-se que nos adolescentes que experienciam mais solidão, a dimensão individual da qualidade de vida é mais elevada para os que manifestaram maiores níveis de nomofobia. Os adolescentes parecem encontrar, por via do *smartphone* e de todas as potencialidades que ele oferece, uma forma de compensação, pelo que não conseguem viver no mundo real, e conforto, devido à solidão que experienciam.

Os resultados do presente estudo alimentam a importância de continuar a estudar as condições e os comportamentos associados a fenómenos que se têm revelado como prevalentes no período da adolescência, como é o caso da solidão e da nomofobia. Em particular, estes resultados, por estarem associados à solidão na relação com pares, remetem-nos de imediato para o papel da comunidade educativa na atenuação destes comportamentos.

Palavras – chave: Solidão, Nomofobia Qualidade de Vida, Adolescência

Abstract

Nomophobia is the anxiety caused by not having one's smartphone with them. In adolescence, one of the main predictors of nomophobia is the duration of smartphone use, where loneliness plays a predominant mediating role. The experience of loneliness is associated with a decrease in psychosocial well-being in adolescents, affecting their quality of life. With this study, the role of nomophobia in the relationship between loneliness and the quality of life of adolescents was analysed. A total of 136 adolescents, of both sexes and aged between 12 and 18 years old ($M = 14.40$; $SD = 1.679$) participated in this study. The research protocol applied includes a sociodemographic questionnaire, the Loneliness Assessment Questionnaire (QAS), the Portuguese version of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q-PT) and the Portuguese version of the Youth Quality of Life Instrument (YQOL-R).

The results revealed that there is no mediation effect of nomophobia on the relationship between loneliness and quality of life factors in adolescents. On the other hand, it was found that nomophobia, as a moderating variable, moderates the relationship between loneliness in relationships with peers and the individual dimension of quality of life. It was found that, in adolescents who experience more loneliness, the individual dimension of quality of life is higher for those who manifested higher levels of nomophobia. Adolescents seem to find, through the smartphone and the potential it offers, a form of compensation for what they cannot live in the real world, and comfort due to the loneliness they experience.

The results of the present study support the importance of continuing to study the conditions and behaviors associated with phenomena that have proven to be prevalent. In particular, these results, because they are associated with loneliness in the relationship with peers, immediately lead us to the role of the educational community in mitigating these behaviors.

Keywords: Loneliness, Quality of Life, Nomophobia, Adolescence

Índice

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	3
Abstract.....	4
Índice.....	5
Introdução.....	6
I – Enquadramento Teórico.....	7
II – Objetivos e Hipóteses	14
III - Metodologia	15
IV - Resultados.....	22
V - Discussão.....	38
VI - Conclusão	42
Referências.....	44
Anexos.....	49

Introdução

A solidão, por si só, é um fenômeno prevalente entre a população adolescente (Bayat et al., 2021; Surkalim et al., 2022), que está associado a sentimentos negativos (Verity et al., 2022), bem como à ansiedade (Spithoven et al., 2016) e à depressão (Bayat et al., 2021; Lasgaard et al., 2011), afetando a qualidade de vida do adolescente (Gezgin et al., 2018; Mikkelsen et al., 2020). Nos últimos anos, o *smartphone* tem-se tornado parte integrante e fundamental da vida cotidiana do indivíduo (Santl et al., 2022), sendo que os adolescentes, atualmente, dificilmente conhecem uma realidade onde o seu mundo não esteja acessível à distância de um clique no seu *smartphone*. A ansiedade causada pela impossibilidade de acessar ao seu telemóvel denomina-se Nomofobia, (Bragazzi & del Puente, 2014), e interfere negativamente com as dinâmicas relacionais dos indivíduos (Devi & Dutta, 2022).

A qualidade das relações entre pares e com os pais assume-se como fator de proteção em relação à solidão, pelo que quando estas dinâmicas estão fragilizadas e os indivíduos tendem a sentir-se sós, utilizam mais o *smartphone* (Dikeç et al., 2017), tornando-se dependentes do mesmo. A dependência em relação ao *smartphone* (Kumcagiz, 2018) e a nomofobia (Sharma et al., 2019), estão negativamente correlacionadas com a qualidade de vida.

É neste contexto que surge o interesse em melhor compreender a interação entre a solidão, a nomofobia e a qualidade de vida na adolescência, bem como o papel que a nomofobia representa na relação entre a solidão e a qualidade de vida.

A presente dissertação está organizada em sete capítulos, iniciando-se pela Introdução onde é apresentada de forma breve a presente investigação. O segundo capítulo corresponde ao Enquadramento Teórico onde são exploradas as três variáveis centrais da presente investigação. De seguida, no terceiro capítulo, são descritos os Objetivos gerais e específicos, bem como as hipóteses. O quarto capítulo é dedicado à Metodologia, estando descritos os instrumentos utilizados e os procedimentos de recolha e análise de dados. Seguem-se o quinto capítulo, correspondente à apresentação dos resultados, e o sexto capítulo onde se discutem esses mesmos resultados. Por fim, o sétimo e último capítulo é dedicado à conclusão de todo o trabalho elaborado.

I – Enquadramento Teórico

A Solidão na Adolescência

A solidão é considerada uma experiência subjetiva e inerente à condição humana. Na adolescência, a solidão tem sido encarada como uma temática preocupante e cada vez mais investigada, não apenas por este ser um período de desenvolvimento desafiante e único, mas também por ser vulnerável a problemas de saúde mental (Blakemore, 2019). Recentemente, em 2022, um estudo meta-analítico, com dados pré-pandémicos relativos a 76 países do Sudeste Asiático e da região Mediterrânea Oriental, demonstrava que a percentagem de prevalência da solidão em adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos se situava entre os 9,2% e os 14,4% (Surkalim et al., 2022).

Considera-se solidão a experiência que “ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é deficiente, quantitativa ou qualitativamente” (Perlman & Peplau, 1981, p. 31). Ora, as necessidades sociais são diferentes conforme o período desenvolvimental em questão, sendo que o “risco de estar sozinho em relação a diferentes tipos de relacionamento (pares, família ou romântico) pode aumentar ou diminuir ao longo do tempo” (Lasgaard et al., 2011, p. 233). Se, na infância, os pais ocupam um papel central na rede relacional, ao longo da adolescência as dinâmicas relacionais são reestruturadas, assumindo os pares cada vez mais importância (Helsen et al., 2000). Os estudos acerca da experiência da solidão na adolescência revelam que as dificuldades do adolescente se centram, principalmente, na gestão das relações com os seus pares, sendo que as relações tumultuosas com os pais agravam essas experiências (Verity et al., 2022). A falta de apoio emocional bem como a compreensão por parte dos pais e a vivência num ambiente marcado pelo conflito, criam uma barreira no momento da socialização com pares porque o adolescente tem medo de que os outros não o compreendam, desconectando-se do que o rodeia (Verity et al., 2022).

Sentimentos de rejeição, isolamento ou humilhação perante os pares assumem-se como sinais de relações quebradas, tidas como um fator preditor de solidão (Yang et. al., 2022). Segundo Sundqvist e Hemberg (2021), a dificuldade em interagir com outras pessoas pode advir de diferenças grupais como a etnia, idioma ou interesses, como também do facto de o adolescente testemunhar companheirismo, na vida real ou nas redes sociais, entre os seus pares, comparando-se e não se sentindo integrado, culpabilizando-se a si mesmo. Verifica-se que os sentimentos de mal-estar associados à experiência de solidão são atenuados através de relações saudáveis e com os pares, na

medida em que estas são preditoras de um bem-estar psicossocial em adolescentes (Corsano et al., 2006).

Lasgaard e colaboradores (2011) demonstram que tanto a solidão em relação a pares como em relação à família predizem significativamente comportamentos de risco ligados a distúrbios alimentares em raparigas. Na adolescência, a experiência de solidão tem sido associada a sintomas de depressão (Spithoven et al., 2016), ansiedade (Bayat et al. 2021; Lasgaard et al., 2011), distúrbios de sono e ideação suicida (Marthoenis et al., 2022), baixa autoestima (Geukens et al., 2022), distúrbios alimentares (Heinrich & Gullone, 2006), *bullying*, a uma relação fraca entre o/a professor/a e o/a estudante (Bayat et al., 2021) e ao medo de uma avaliação negativa por parte dos outros (Geukens et al., 2022), sendo manifestado pelo adolescente sentimentos de inferioridade em relação aos seus pares (Verity et al., 2022). Alguns adolescentes equiparam a solidão a um “lugar escuro” (Verity et al., 2022, p. 18), associando-a a sentimentos de frustração, apatia, medo de não ser amado, sensação de vazio interior e sem esperança. Para muitos adolescentes, o seu estado emocional negativo era uma característica intrínseca, imutável, angustiando-se se seriam ou não um fardo para os outros (Verity et al., 2022). No caso das raparigas, estas revelam sentir-se mais sozinhas, em comparação com os rapazes, no entanto, em ambos os géneros, verificam-se, na idade adulta, consequências físicas e mentais da experiência de solidão negativa durante a adolescência (Goosby et al., 2013).

No ano de 2018, dados de um inquérito do PISA (*Programme for International Student Assessment*) da OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico), revelaram que 20.15% dos adolescentes em Portugal e 30.86% no mundo admitiram sentir-se sozinhos na escola (Twenge et al., 2021). Arslan (2021) evidencia que os adolescentes que manifestam níveis mais baixos de inclusão na escola, experienciam maiores sentimentos de solidão, e que a solidão tem um efeito mediador na relação entre os sintomas de saúde mental e o bem-estar subjetivo nos adolescentes. Verity e colaboradores (2022) relatam que os adolescentes assumem que a escola pode ser um contexto complicado, marcado pela dificuldade em equilibrar o seu bem-estar e a exigência académica. Curiosamente, Twenge e colaboradores (2021) alertam para o facto de a duplicação dos índices de solidão em contexto escolar (*school loneliness*) registada em 2012 ter coincidido com um acesso a *smartphones* mais imediato e a uma utilização da *internet* durante mais horas ao longo do dia. Estudos recentes demonstram correlações positivas entre a solidão e a adição ao *smartphone* (Singh & Kumari, 2021; Yue et al., 2022), significando que, o aumento dos índices de solidão está relacionado com o aumento da adição ao *smartphone*. A solidão, por si só, pode levar à ocorrência de adição ao *smartphone* (Kao, 2023), assumindo-se como um fator de risco para tal, e significando que indivíduos que se sentem mais sozinhos tendem utilizar mais o *smartphone* (Dikeç et al., 2017) e de forma mais intensa, excessiva e ininterrupta, resultando em adição ao *smartphone* (Yue et al., 2022). Na relação entre a solidão e a *internet*, esta depende das razões para as quais o indivíduo utiliza a mesma. Caso se verifique um uso problemático da *internet*, Moretta e Buodo (2020) sugerem que a sua relação com a solidão é positiva e moderada, significando que quão mais intenso e excessivo for o uso da *internet*, mais intensos são os sentimentos associados à experiência de solidão. As vantagens e potencialidades que o *smartphone* oferece, através das suas inúmeras aplicações e acesso imediato à *internet*, abrindo

um horizonte interminável de possibilidades, fizeram com que este meio tecnológico trouxesse grande comodidade, podendo ser utilizado onde e quando a pessoa quiser, verificando-se um aumento do número de pessoas que o utiliza durante muito tempo (Yue et al., 2022). A duração média de uso do *smartphone* está positivamente associada à sua adição, traduzindo a ideia de que a frequente repetição de uma atividade tida como prazerosa, aumenta o risco de adição (Dikeç et al., 2017). A duração do uso do *smartphone* é um dos principais preditores de nomofobia em adolescentes e a solidão assume-se como uma das variáveis mediadoras preponderantes nesta relação (Kara et al., 2019).

Nomofobia

A nomofobia (*No Mobile Phone Phobia*) refere-se a “um desconforto, ansiedade ou angústia causada por não estar em contacto com o telemóvel ou computador” (Bragazzi & del Puente, 2014, p. 156), afetando a mente e as relações sociais, no sentido em que a pessoa, apesar de estar fisicamente presente nalgum sítio, do ponto de vista mental está ausente, a pensar no telemóvel (Devi & Dutta, 2022). A nomofobia é considerada uma fobia dos tempos modernos, resultante da evolução e estabelecimento esmagador das novas tecnologias na nossa sociedade. Os *smartphones*, em particular, pelo seu sistema operativo mais complexo e com os recursos 3G e 4G, em que facilmente estão instaladas aplicações como *Facebook*, *Youtube* ou *Instagram*, ganharam bastante popularidade a nível mundial (Bian & Leung, 2014), principalmente entre a população mais jovem. Se, por um lado, as novas tecnologias facilitaram a troca de informação e comunicação, permitindo que os indivíduos ultrapassassem barreiras físicas de distanciamento, por outro, a ausência de interação cara a cara, interfere significativamente com a qualidade e quantidade de interações sociais (Bragazzi & del Puente, 2014).

Baseando-se na Teoria cognitivo-social, Durak (2017) afirma que, ao experienciar nomofobia, as pessoas sofrem de um medo irracional e ansiedade, resultante da rutura do contacto com o seu *smartphone*, ou por não conseguirem aceder à *internet*. Os adolescentes usam mais as novas tecnologias em comparação com os adultos, daí que a existência de questões de adição a essas novas tecnologias seja mais comum nos primeiros (Bianchi & Phillips, 2005). À medida que as aplicações dos *smartphones* que permitem e facilitam a comunicação entre indivíduos começa a falhar, os sintomas de adição ao *smartphone* aumentam (Durak et al., 2017).

Na adolescência, a solidão está significativamente associada à nomofobia (Durak et al., 2018; Gezgin et al., 2018; Kara et al., 2019), e quanto mais altos são os níveis de nomofobia, menor é a perceção de qualidade de vida (Sharma et al., 2019). À medida que a duração do uso de *smartphone* pelos adolescentes aumenta, eles sentem-se sozinhos e, por conseguinte, a ansiedade aumenta (Kara et al., 2019), evitando relações diretas e estando menos predispostos a socializar. Twenge e colaboradores (2021) demonstraram que, em 2018, os adolescentes tiveram menos oportunidades de

socialização presencial do que em 2000, sugerindo que existiram menos atividades grupais presenciais, tidas como fatores de proteção da solidão, e mais atividades direcionadas para o uso de medias digitais. O facto de um membro do grupo estar focado no telemóvel quebra a comunicação e a dinâmica entre todos. Em 2019, Sharma e colaboradores, num estudo com adolescentes entre os 14 e os 17 anos, demonstraram que a nomofobia estava positivamente correlacionada com a depressão e a ansiedade. Considerando estes resultados, hipotetizaram que os adolescentes que se sentiam mais depressivos tendiam a procurar por plataformas de *networking* ou aplicações, facilmente acessíveis pelo *smartphone*, de modo a sentirem-se menos sozinhos. No entanto, a partir do momento em que percebiam a vida dos outros, através dessas aplicações, como melhor que a sua, experienciaram um agravamento dos sintomas de ansiedade e de depressão.

Do ponto de vista do desenvolvimento, a nomofobia implica um défice nas interações sociais (Devi & Dutta, 2022), o que, a médio e longo prazo, pode alterar a trajetória desenvolvimental do adolescente que, impreterivelmente, necessita da comunicação e da aprendizagem com o outro para se desenvolver. Santl e colaboradores (2022) demonstraram que os indivíduos que têm um *smartphone* desde tenra idade, manifestaram maiores níveis de nomofobia e que os mais jovens foram os que manifestaram um medo mais intenso de não conseguirem comunicar via *smartphone*. Mais, Gezgin e colaboradores (2018), alertaram para o facto de que os adolescentes que perdiam o acesso ao seu *smartphone* podiam experienciar solidão devido ao medo de serem incapazes de socializar e comunicar com os outros. Isto porque a utilização do *smartphone* oferece aos jovens a possibilidade de criarem uma identidade digital que, através das aplicações instaladas no dispositivo móvel, lhes proporciona um amplo conjunto de oportunidades (Durak et al., 2017), que o ambiente real muitas vezes não permite. Santl e colaboradores (2022) alertam para o facto de indivíduos com poucas competências e capacidades emocionais manifestarem maiores níveis de nomofobia, sugerindo que as novas tecnologias e, principalmente as redes sociais, oferecem aos indivíduos tidos como “emocionalmente frágeis” e que têm dificuldade na interação cara-a-cara, a “oportunidade de “deslizarem facilmente para um nova identidade que criaram à medida” (p. 727).

Indivíduos que, em média, despendam mais tempo nas redes sociais, que enviem mais mensagens, que verifiquem mais vezes as suas notificações, que utilizem durante mais tempo o seu *smartphone* mesmo antes de adormecerem e aqueles que, no geral, utilizem durante mais tempo o seu *smartphone*, tendem a experienciar um medo intenso relativo à impossibilidade de o poderem usar (Santl et al., 2022).

A dependência do *smartphone* está positivamente associada à nomofobia (Buctot et al., 2020), sendo que os indivíduos que são mais propensos a desenvolver esta fobia, são aqueles que normalmente manifestam um perfil dependente, ansioso e inseguro e com predisposição para perturbações de ansiedade (Gonçalves et al., 2020). Gonçalves e colaboradores (2020) acrescentam que a principal razão que motiva o comportamento de dependência é “a personalidade individual porque a pessoa usa o *smartphone* como uma espécie de “escudo” para se proteger a si mesmo e às pessoas que os rodeiam, e ao mesmo tempo esquecem os problemas que têm nas suas vidas” (p. 2).

Efetivamente, a criação de laços acontece através de medias digitais, mas são laços superficiais, não profundos e que podem resultar em experiências de solidão (Twenge et al., 2021).

No que concerne a preditores da nomofobia, Durak e colaboradores (2017) relatam que o nível de educação é o preditor mais efetivo da nomofobia. No mesmo estudo, é possível concluir que o nível de nomofobia difere entre os estudantes que usam o *smartphone* para fins escolares e os estudantes que o usam para comunicar, para as redes sociais ou para entretenimento, sendo que o nível de nomofobia é mais baixo nos estudantes que usam para objetivos educacionais. Dessa forma, acredita-se que os estudantes com uma *performance* acadêmica negativa tendem a exibir comportamento nomofóbico. As características relacionadas com os pais, como o nível de educação do pai e da mãe, também predizem significativamente o nível de nomofobia dos estudantes, o que significa que os adolescentes são influenciados pela literacia tecnológica dos pais e frequência do uso de *smartphone* (Durak et al., 2017).

Durak e colaboradores (2018) destacam o facto de a solidão associada à nomofobia em adolescentes predizer a existência de emoções negativas, o seu distanciamento dos seus ambientes sociais, uma diminuição no interesse em aprender e a falta de comunicação com familiares. Por exemplo, durante a pandemia da COVID-19, apesar de se ter verificado um aumento significativo do uso do *smartphone* e das funcionalidade que permitiam comunicar com os outros (e.g. através de videochamadas) por parte dos adolescentes (Serra et al., 2021), o sentimento de solidão nos jovens intensificou-se, em particular nas raparigas (Guazzini et al., 2022).

De forma simples, a nomofobia é tida como uma condição de saúde mental emergente que está significativamente associada a fatores como a depressão, a ansiedade e uma baixa qualidade de vida (Sharma et al., 2019).

Qualidade de vida

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a qualidade de vida (*Quality of Life – QoL*) como um conceito amplo que engloba as dimensões relacionadas com a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a forma como estas se relacionam com o ambiente (*World Health Organization*, 1998). Næss (2001, citado por Helseth & Misvær, 2010) define a qualidade de vida como “um bem-estar psicológico e afirma que o bem-estar da pessoa é sensível aos efeitos de eventos de vida, quer sejam positivos ou negativos” (p. 1455).

Os adolescentes percecionam a qualidade de vida como algo multidimensional, separado da sua saúde física, descrevendo-a como “uma experiência subjetiva de ser feliz e viver a vida com balanço” (Helseth & Misvær, 2010, p. 1456). Na adolescência, verifica-se um decréscimo na satisfação com a vida e da qualidade de vida (Goldbeck et al., 2007). A qualidade das relações entre pares e com os pais assume um papel preponderante na perceção da qualidade de vida dos

adolescentes. A falta de amigos e os sentimentos de solidão associados, e uma relação problemática com os pais são fatores que contribuem para uma menor qualidade de vida dos adolescentes (Helseth & Misvaer, 2010). Não ter amigos num ambiente em que as amizades assumem importante proeminência, terá, provavelmente, um impacto negativo na autoimagem do adolescente, sendo que, alguns afirmam que ter amigos é crucial para a manutenção do seu bem-estar (Helseth & Misvaer, 2010). A solidão tem sido apontada como uma fator de risco para a saúde e bem-estar do adolescente (Sundqvist & Hemberg, 2021), afetando a sua qualidade de vida (Gezgin et al, 2018; Mikkelsen et al., 2020). A qualidade das relações com a família, e em especial com os seus pais, tem um impacto significativo na percepção da qualidade de vida do adolescente, sendo que pais que conseguem equilibrar saudavelmente o controlo e a liberdade que dão aos filhos, criam adolescentes mais satisfeitos com a vida (Helseth & Misvaer, 2010).

A qualidade de vida, enquanto conceito compreensivo, está associada a fatores essenciais do bem-estar e do funcionamento, como a saúde psicológica, o sucesso na escola ou trabalho, relações sociais, a realização pessoal e estilos de vida saudáveis (Gonçalves et al., 2020). Em particular, os estilos de vida de um indivíduo correspondem a “um conjunto de hábitos e costumes que contribuem para a promoção da saúde” (Gonçalves et al., 2020, p. 3).

Durante a adolescência, o indivíduo investe em hábitos tidos como positivos, como o desporto, mas também negativos que podem tornar-se adições, afetando adversamente a sua qualidade de vida (Kumcagiz, 2018). O uso “inconsciente e indulgente do *smartphone*” (p. 120), é assumido como um desses maus hábitos que pode surgir durante a adolescência e afetar negativamente a vida do indivíduo (Kumcagiz, 2018). O uso do *smartphone*, por si só, não indica que existe dependência, mas o seu uso excessivo e durante muito tempo ao longo do dia é um comportamento inapropriado para a pessoa e para os que a rodeiam. King e colaboradores (2013) defende que uma dependência é considerada patológica, as dimensões da nossa vida, como a saúde, a família, a vida social e a carreira são comprometidas pelo uso abusivo e as suas consequências indesejáveis. A dependência do *smartphone* é manifestada através de alterações emocionais e comportamentais, e, portanto, o facto de não ter acesso imediato ao seu *smartphone* causa no indivíduo ansiedade, nervosismo, tremores, suores, entre outros (Gonçalves et al., 2020). Reforçando esta ideia, Kumcagiz (2018) alerta para o facto de que os adolescentes que manifestam uma saúde física e psicossocial mais baixa, situam-se em maior risco de desenvolver dependência ao *smartphone*. Em 2018, Kumcagiz, através de uma investigação com adolescentes entre os 14 e os 19 anos, conclui que a qualidade de vida está negativamente correlacionada com a dependência ao *smartphone*.

Sharma e colaboradores (2019), identificaram uma correlação negativa entre a nomofobia e a qualidade de vida em adolescentes, colocando a hipótese de que o sofrimento e a ansiedade, associados ao facto de não ter acesso ao seu *smartphone*, pode estar negativamente relacionado com satisfação e o seu bem-estar subjetivo.

Rotular a nomofobia como uma fobia resultante dos tempos modernos deve ser o ponto de partida para o estudo de relações entre esta e outras características nas populações em que este comportamento é mais expectável, como é o caso da adolescência. A experiência da solidão na

adolescência, por si só, já é uma realidade, (Bayat et al., 2021; Lasgaard et al., 2011; Verity et al., 2022), no entanto, a investigação tem demonstrado o papel preponderante da tecnologia na vida do adolescente, nomeadamente do *smartphone* e de que forma o seu uso excessivo influencia a sua perceção da qualidade de vida (Sharma et al., 2019; Gonçalves et al., 2020). Destaca-se que, num inquérito, 77% dos adolescentes admitiram sentirem-se ansiosos e preocupados por não terem o seu telemóvel por perto (Sharma et al., 2019).

A intensa investigação sobre a nomofobia nos últimos anos tem demonstrado que estamos perante uma fobia prevalente que se relaciona com aspetos emocionais, relacionais e comportamentais dos indivíduos. Apesar de o conhecimento sobre a nomofobia ser cada vez mais amplo, não existe evidência clara sobre a sua relação com a solidão e a qualidade de vida em adolescentes. Considera-se, por isso, importante e pertinente o estudo da relação entre estas variáveis, nomeadamente do modo como a nomofobia pode contribuir para a relação entre a solidão e a qualidade de vida. Pretende-se, deste modo, adquirir uma melhor compreensão sobre o funcionamento do adolescente dos tempos modernos e dos desafios que este enfrenta para, de forma mais informada e dirigida, possibilitar um apoio mais efetivo às suas necessidades.

II – Objetivos e Hipóteses

A presente investigação pretende contribuir para o estudo e melhor compreensão da nomofobia e da sua influência na experiência de solidão dos adolescentes e de que forma ambas as variáveis afetam a sua qualidade de vida.

Em particular, pretende-se compreender o papel da nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida em adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Dessa forma, definiram-se os seguintes objetivos e respetivas hipóteses:

- **Objetivo 1:** Analisar a relação entre a solidão aos pais e aos pares e as diferentes dimensões da qualidade de vida em adolescentes, nomeadamente a individual, as relações sociais, o ambiente e a qualidade de vida e geral.
- **Hipótese 1:** A solidão em relação tanto aos pais como aos pares associa-se negativamente à dimensão individual da qualidade de vida em adolescentes.
- **Hipótese 2:** A solidão em relação tanto aos pais como aos pares associa-se negativamente à dimensão das relações sociais da qualidade de vida em adolescentes.
- **Hipótese 3:** A solidão em relação tanto aos pais como aos pares associa-se negativamente à dimensão do ambiente da qualidade de vida em adolescentes.
- **Hipótese 4:** A solidão em relação tanto aos pais aos pares associa-se negativamente à dimensão da qualidade de vida geral em adolescentes.

- **Objetivo 2:** Analisar o papel mediador da nomofobia na relação entre a solidão aos pais e aos pares e as diferentes dimensões da qualidade de vida em adolescentes, nomeadamente a individual, as relações sociais, o ambiente e a qualidade de vida e geral.
- **Hipótese 5:** A nomofobia é mediadora da relação entre a solidão aos pais e pares e a dimensão individual da qualidade de vida em adolescentes.
- **Hipótese 6:** A nomofobia é mediadora da relação entre a solidão aos pais e pares e a dimensão das relações sociais da qualidade de vida em adolescentes.
- **Hipótese 7:** A nomofobia é mediadora da relação entre a solidão aos pais e pares e a dimensão do ambiente da qualidade de vida em adolescentes.
- **Hipótese 8:** A nomofobia é mediadora da relação entre a solidão aos pais e pares e a dimensão da qualidade de vida geral em adolescentes

III - Metodologia

Participantes

Participaram neste estudo 136 adolescentes, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade.

Na Tabela 1 é caracterizada a amostra relativamente às variáveis sociodemográficas.

No que diz respeito à variável idade, a média é de 14,40 ($DP = 1,679$). Participaram neste estudo mais sujeitos do sexo feminino (57,4%), e o nível de escolaridade mais representado é o 8º ano (28,7%). No que concerne ao nível socioeconómico, aferido de acordo com a profissão e o nível de escolaridade dos pais (Simões, 1994), verifica-se que a maioria dos participantes se situa num nível socioeconómico médio (49,3%).

Tabela 1*Caracterização Sociodemográfica dos sujeitos da Amostra (n = 136)*

	n	%
Sexo		
Masculino	56	41,1
Feminino	78	57,4
Outro	2	01,5
Idade		
12	19	14,0
13	33	24,3
14	18	13,2
15	28	20,6
16	21	15,4
17	13	09,6
18	4	02,9
Ano de escolaridade		
7º	29	21,3
8º	39	28,7
10º	35	25,7
11º	24	17,6
12º	6	04,4
Omissos	3	02,2
Nível socioeconómico		
Baixo	54	39,7
Médio	67	49,3
Elevado	15	11,0

Na Tabela 2 é caracterizada a amostra tendo como parâmetros o contexto e a finalidade de utilização do *smartphone*.

Tabela 2

Caracterização quanto à utilização do smartphone, relativamente ao contexto e finalidade, pelos sujeitos

	n	%
Contexto		
Na Escola	33	24,3
Em Casa	121	89,0
Nos tempos livres fora de casa	36	26,5
Outro	1	01,5
Finalidade		
Ouvir música	109	19,9
Fazer compras	33	24,3
Comunicar por escrito	117	86,0
Telefonar	103	75,7
Tirar/Editar Fotografias	62	45,6
Redes Sociais	112	82,4
Jogos	85	62,5
Vídeos	74	54,4
Ouvir podcasts	22	16,2
Consultar notícias	14	10,3
Pesquisar informação	79	58,1
Atividades relacionadas com a escola	59	43,4

É possível observar que os adolescentes inquiridos utilizam o seu *smartphone* maioritariamente em casa (89%), sendo que a comunicação por escrito (86,0%) e as redes sociais (82,4%) são as principais finalidades de uso que dele fazem.

Instrumentos de Recolha de Dados

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi elaborado de acordo com os objetivos previamente definidos, pelo que integra variáveis importantes para a caracterização da amostra, nomeadamente dados sociodemográficos (sexo, idade, ano de escolaridade, nível de escolaridade dos Pais e profissão dos Pais), e questões relacionadas com o uso do *smartphone* (ex.: “Quando utilizas o teu *smartphone*?”; “Utilizas o teu *smartphone* para quê?”; “Quantas aplicações tens instaladas no teu *smartphone*?”; “Dessas aplicações quantas usas realmente?”; “Assinala as redes sociais que mais utilizas.”).

Este questionário foi construindo de modo a garantir o anonimato dos participantes e a confidencialidade dos dados recolhidos.

Questionário de Avaliação da Solidão (Bastos e Costa, 2002)

O Questionário de Avaliação da Solidão desenvolvido por Bastos e Costa em 2002 resulta da junção de dois instrumentos: *Louvain Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents* (LACA; Marcoen et al., 1987) e *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults* (SELSA; DiTommaso & Spinner, 1997).

É um instrumento composto por cinco subescalas: subescala *Solidão na relação romântica* (S-Romântica) que se foca na perceção que o sujeito tem da solidão na relação amorosa; subescala *Solidão na relação com os pais* (S-Pais) que se centra na perceção do sujeito em relativa a défices na relação parental; subescala *Solidão na relação com os pares* (S-Pares) debruça-se sobre a perceção do sujeito relativamente a sentimentos de solidão na relação com pares; subescala *Afinidade pela solitude* (Afinidade) centra-se na descrição de sentimentos positivos do sujeito relativamente à vontade de querer estar sozinho; subescala *Aversão à solitude* (Aversão) foca-se na descrição de atitudes negativas relativamente à experiência de solidão (Bastos, 2005, citado por Valadas, 2014).

Considerando os objetivos do estudo, apenas foram utilizadas a subescala *Solidão na relação com os pais* (S-Pais) e a subescala *Solidão na relação com os pares* (S-Pares). Portanto, o presente protocolo é constituído por duas subescalas, cada uma delas composta por 12 itens: Solidão na Relação com os Pais (itens 1, 3, 9, 13, 15, 30, 31, 35, 39, 44, 45, 48), sendo a única subescala que possui itens que se cotam inversamente; Solidão na Relação com os Pares (itens 4, 6, 8, 14, 19, 22, 27, 33, 38, 41, 42, 46).

Os sujeitos respondem a cada item segundo uma escala de *Likert* de cinco pontos (1- “Discordo totalmente” a 5 – “Concordo totalmente”), sendo que quanto mais alta for a pontuação, maior é a solidão experienciada.

Na presente investigação, a consistência interna do instrumento, avaliada através do alfa de Cronbach, foi de .92. Os valores de consistência interna obtidos para cada subescala foram: .91 para a subescala “Solidão na Relação com Pais” e .91 para a subescala “Solidão na Relação com os Pares”.

Versão Portuguesa do Questionário de Nomofobia - [NMP-Q-PT] (Correia, Gilbert, Shelley, & Yildirim, 2014; versão portuguesa Galhardo, Cunha, Massano-Cardoso, & Loureiro, 2019)

A versão portuguesa do Questionário de Nomofobia, tal como a versão original, é composta por vinte itens que avaliam quatro dimensões diferentes: 1) “não poder aceder a informações”; traduz o desconforto de não ter acesso a informação que normalmente é obtida através de um *smartphone* (itens 1, 2, 3, 4); 2) “desistir da conveniência” que se refere aos sentimentos de comodidade que o uso de um *smartphone* providencia (itens 5, 6, 7, 8, 9); 3) “não ser capaz de comunicar” que se centra nos sentimentos percecionados aquando da perda de comunicação instantânea (itens 10, 11, 12, 13, 14, 15); 4) “perder a conexão” refere-se aos sentimentos de perda de omnipresença e da conectividade constante que os *smartphones* oferecem (itens 16, 17, 18, 19, 20). A resposta a cada item varia entre 1) “Discordo totalmente” e 7) “Concordo totalmente”, de acordo com uma escala de tipologia Likert.

O cálculo do índice de nomofobia é efetuado através da soma das respostas a cada item, pelo que varia entre 20 e 140, sendo que valores mais elevados correspondem a índices nomofóbicos mais intensos.

No que diz respeito à consistência interna, esta é avaliada através do alfa de Cronbach, sendo que o valor referente à versão original foi de .95 e para a versão portuguesa (NMPQ-PT) foi de .96.

Na presente investigação a consistência interna para a escala é de .92. Os valores de consistência interna para cada subescala são: 0.72 para a subescala “Não poder aceder às informações”; .78 para a subescala “Desistir da conveniência”; .91 para a subescala “Não ser capaz de comunicar”; e .81 para a subescala “Perda de conexão”.

Versão portuguesa do Youth Quality of Life Instrument (YQOL-R) (Patrick, Edwards & Topolski, 2002; versão portuguesa Galhardo, Couto, Cunha, Xavier & Mendes, 2015)

A versão portuguesa do Youth Quality of Life Instrument (YQOL-R), tal como a sua versão original tem como principal fim perceber o que é que os adolescentes têm a dizer, tendo como base quatro dimensões da qualidade de vida. É um instrumento constituído por 41 itens separados segundo quatro dimensões: individual, relações sociais, ambiente e qualidade de vida em geral (Patrick et al., 2002 citado por Mendes et al., 2015).

É um instrumento de autorresposta em que é pedido aos adolescentes que assinalem, numa escala de 0 a 10, o número que melhor traduz o que sentem, sendo que o número 10 se refere a “completamente” (Mendes et al., 2015). Os itens 21 (*Sinto-me sozinho(a) na vida*) e 28 (*Sinto-me posto(a) de parte por ser como sou*), dada a sua formulação, foram cotados inversamente.

No que concerne à cotação, o autor propõe a utilização da fórmula *t*, somando-se todas as respostas dos itens de cada domínio (Individual, Relações Sociais, Ambiente, Qualidade de Vida Geral), obtendo pontuações que são transformadas num valor entre 0 e 100 para facilitar a análise e interpretação (Patrick et al., 2002).

$$t = \frac{(\text{pontuação do item} - \text{pontuação mínima da escala de resposta})}{\text{Pontuação máxima da escala de resposta}} \times 100$$

No estudo que valida o presente instrumento para a população portuguesa, a consistência interna das quatro dimensões, avaliada através do alfa de Cronbach, foi de .93 para o domínio individual, .93 para o domínio das relações sociais, .81 para o domínio do ambiente e .74 para o domínio da qualidade de vida geral.

Na presente investigação, a consistência interna da escala foi de .96 Os valores de alfa obtidos para cada fator foram: .93 para a dimensão Individual, .94 para a dimensão das relações sociais, .83 para a dimensão ambiente foi .83, e .53 para a dimensão da qualidade de vida em geral. Em função do baixo valor de alfa de *Cronbach* obtido na subescala “Qualidade de vida em geral”, a mesma não foi utilizada para efeitos de análise.

Procedimentos

Recolha de dados

Procedeu-se, em primeiro lugar, à obtenção da autorização dos autores das escalas para a sua utilização no presente estudo. De seguida, submeteu-se um pedido à Direção Geral da Educação (DGE) com vista à autorização de recolha de dados em contexto escolar (3º ciclo e ensino secundário). Nesse pedido constava a explicação e pertinência do estudo, bem como os objetivos e procedimentos do mesmo. Após a apreciação positiva e aprovação do pedido (cf. Anexo I) contactou-se a Direção do Agrupamento de Escolas de Ansião, que se mostrou disponível para colaborar.

Uma vez que os participantes, na sua maioria, são menores, foi requerida a participação dos adolescentes aos seus encarregados de educação, através de um consentimento informado (cf. Anexo II) onde constava uma explicação da investigação e seus objetivos e contactos da responsável pela aplicação do protocolo, reforçando a salvaguarda do anonimato e da confidencialidade ao longo dos procedimentos de recolha e análise de dados. Desse modo, foram entregues, na totalidade, 294 consentimentos informados, registando-se a devolução de 136 consentimentos devidamente assinados pelos encarregados de educação, o que constitui 46,3% dos adolescentes inicialmente envolvidos.

Uma vez recolhidos os consentimentos, os adolescentes, antes do início do preenchimento dos instrumentos, foram informados de que a sua colaboração era voluntária, e independentemente de terem decidido participar, podiam, em qualquer momento, desistir sem nenhum tipo de prejuízo para si, tendo assinado um assentimento (cf. Anexo III).

Após a recolha dos assentimentos, o instrumento em formato papel foi administrado coletivamente nas turmas previamente definidas pela Direção do Agrupamento, tendo sido entregues e recolhidos pela investigadora. A aplicação do inquérito aconteceu sempre em contexto sala de aula, com uma duração de aproximadamente 30 minutos.

Análise de Dados

Inicialmente os questionários foram aleatoriamente numerados com um número de identificação, tendo sido introduzidos manualmente no programa informático *IBM SPSS Statistics* (versão 27), selecionado para o tratamento estatístico dos dados. A análise de dados teve por base um conjunto de procedimentos estatísticos, aqui enumerados:

- a. Estatísticas descritivas (média, desvio padrão e frequências);
- b. Cálculo e análise do alfa de *Cronbach* para estudo da consistência interna;
- c. Cálculo e análise do coeficiente de *Pearson* para o estudo das correlações;
- d. Análise de regressão linear para testar os pressupostos da mediação;
- e. Análise de regressão múltipla para testar os pressupostos da moderação.

IV - Resultados

1. Análise descritiva da Solidão, da Nomofobia e da Qualidade de Vida

A tabela 3 apresenta as estatísticas descritivas das três variáveis em estudo: Solidão, Nomofobia e Qualidade de Vida.

Tabela 3

Análise das variáveis da Solidão, da Nomofobia e da Qualidade de Vida nos adolescentes (n=136)

	Amplitude teórica	Amplitude real	M	DP
QAS_S-PAIS	12.00 – 60,00	12.00 – 53.00	24.92	8.87
QAS_S-PARES	12.00 – 60,00	12.00 – 59.00	26.24	9.75
NMP_NÃO_ACEDER_INFO	1.00 – 7.00	1.00 – 6.75	3.40	1.25
NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA	1.00 – 7.00	1.00 – 7.00	3.64	1.47
NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR	1.00 – 7.00	1.00 -7.00	3.96	1.56
NMP_PERDER_CONEXÃO	1.00 – 7.00	1.00 – 7.00	3.03	1.40
NMP_total	1.00 – 7.00	1.05 – 6.54	3.53	1.19
YQOL_INDIVIDUAL	0.00 – 100.00	6.67 – 99.33	59.99	20.02
YQOL_RELAÇÕES_SOCIAIS	0.00 – 100.00	0.00 – 100.00	75.69	20.04
YQOL_AMBIENTE	0.00 – 100.00	0.00 – 100.00	67.72	18.30

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão; YQOL = *Youth Quality of Life*;

Conforme o observado na tabela 3, em relação à variável Solidão, é possível verificar que os adolescentes percebem níveis de Solidão tendencialmente baixos, tanto na relação com pais como na relação com os seus pares.

No que diz respeito à nomofobia, observa-se que os participantes apresentam níveis moderados de nomofobia, destacando-se o fator “Não ser capaz de comunicar” que apresenta valores moderadamente elevados ($M = 3.96$).

No que diz respeito à qualidade de vida, observa-se que os adolescentes desta amostra percebem níveis elevados de qualidade de vida, especialmente no âmbito das suas relações sociais ($M = 75.69$).

2. Análise das correlações entre a Solidão, a Nomofobia e a Qualidade de vida

Tabela 4

Matriz das correlações entre a Solidão, a Nomofobia e a Qualidade de Vida dos adolescentes (n= 136)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1) QAS_S_PAIS	-	.474**	.241**	.206*	.086	.097	.176*	-.564**	-.749**	-.480**
(2) QAS_S_PARES		-	.259**	.186*	.169*	.207	.239**	-.570**	-.518**	-.751**
(3) NMP_NÃO_ACEDER_INFO			-	.576*	.455*	.531**	.723**	-.189*	-.279**	-.292**
(4) NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA				-	.655**	.597**	.862**	-.219*	-.215*	-.137**
(5) NMP_NÃO_CAPAZ_COMUN					-	.597**	.865**	-.180*	-.101	-.101
(6) NMP_PERDER_CONEXÃO						-	.825**	-.119	-.210	-.168
(7) NMP_total							-	-.213*	-.226**	-.193*
(8) YQOL_INDIVIDUAL								-	.741**	.743**
(9) YQOL_RELAÇÕES_SOCIAIS									-	.722**
(10) YQOL_AMBIENTE										-

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão; YQOL = *Youth Quality of Life*; ** = $p < 0.01$; * = $p < 0,05$

As dimensões da Solidão - Solidão na Relação com os Pais (QAS_S_PAIS) e Solidão na Relação com os Pares (QAS_S_PARES) - apresentam correlações¹ positivas fracas com as dimensões da Nomofobia e com escala da Nomofobia no seu todo. Tal significa que, quando os adolescentes percecionam solidão nas suas relações com pais e pares, tendem a manifestar mais nomofobia.

Em relação aos fatores referentes à qualidade de vida, a dimensão da Solidão na Relação com Pais apresenta uma correlação moderada e negativa com a dimensão do Ambiente ($r = -.480$), e uma correlação forte e negativa com a dimensão Individual ($r = -.564$) e com a dimensão das Relações Sociais ($r = -.749$). Em relação à Solidão na Relação com Pares, esta dimensão apresenta uma correlação forte e negativa com os fatores da Qualidade de Vida ($r = -.570$ para o fator Individual; $r = -.518$ para o fator das Relações Sociais; $r = -.751$ para o fator Ambiente). Os resultados acima enunciados corroboram a Hipótese 1, a Hipótese 2, a Hipótese 3 e a Hipótese 4 do presente estudo.

As dimensões da Nomofobia e a escala na sua totalidade apresentam correlações fracas e negativas com os fatores relativos à Qualidade de vida. Isto significa que, a manifestação de comportamentos nomofóbicos pelo adolescente se relaciona com uma percepção de menor qualidade da sua vida.

3. Análise do papel mediador da Nomofobia na relação entre a Solidão e a Qualidade de Vida

¹ A interpretação dos valores obtidos cumpriu com a proposta de Cohen (1988): valores entre $r=.10$ a $r=.29$ corresponde a uma correlação fraca, valores entre $r=.30$ e $r=.49$ correspondem a uma correlação moderada e valores entre $r=.50$ e $r=1.0$ correspondem a uma correlação forte. O mesmo se aplica a correlações de carácter negativo.

A mediação em causa foi testada tendo como referência o modelo teórico de Baron & Kenny (1986) que define quatro passos essenciais:

1. Mostrar que a variável causal (solidão) está relacionada com a variável resultado (qualidade de vida);
2. Mostrar que a variável causal está relacionada com o mediador (nomofobia);
3. Mostrar que a variável mediadora (nomofobia) afeta a variável resultado (qualidade de vida) na presença da variável causal (solidão);
4. Testar se a variável mediadora medeia completamente a relação entre a variável causal e a variável resultado, verificando se a relação entre estas duas últimas é zero.

Previamente, procedeu-se a uma análise de regressão múltipla, por existir mais que uma variável preditora, a fim de averiguar a influência das variáveis predictoras – solidão na relação com os pais, solidão na relação com pares, não ser capaz de comunicar, perda de conexão, não poder aceder às informações, desistir da conveniência - nos fatores da qualidade de vida (Individual, Relações Sociais e Ambiente).

Fator Individual da Qualidade de Vida (YQOL_INDIVIDUAL)

Tabela 5

Relação entre as variáveis predictoras e a variável dependente, YQOL_INDIVIDUAL

Model	R	R ²	R ² ajustado	Erro padrão da estimativa
1	.670 ^a	.449	.424	15.206

a = Preditores: (Constante), NMP_PERDER_CONEXÃO, QAS_S_PAIS, QAS_S_PARES, NMP_NÃO_ACEDER_INFO, NMP_NÃO_CAPAZ_COMU, NMP_DESISTIR_CONVE

O R (R = .670) traduz uma correlação forte o entre as variáveis predictoras e a variável dependente, no entanto apenas 42.4% (R² ajustado = .424) da variância na qualidade de vida individual pode ser explicada pelas variáveis predictoras.

Tabela 6

ANOVA

Model	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Médias quadráticas	F	Sig
1 Regressão	24325.128	6	4054.188	17.533	<.001 ^b
Resíduo	29828.790	129	231.231		
Total	54153.917	135			

b = Preditores: (Constante), NMP_PERDER_CONEXÃO, QAS_S_PAIS, QAS_S_PARES, NMP_NÃO_ACEDER_INFO, NMP_NÃO_CAPAZ_COMU, NMP_DESISTIR_CONVE

A significância estatística encontrada na tabela 7 evidencia que as variáveis predictoras solidão na relação com os pais (QAS_S_PAIS) e solidão na relação com os pares (QAS_S_PARES) explicam alguma variância ocorrida na variável dependente.

Observa-se ainda na tabela 7 que o efeito de todas as variáveis predictoras NMP (não poder aceder às informações, desistir da conveniência, não ser capaz de comunicar, perda de conexão) não é estatisticamente significativo.

Tabela 7

Análise do efeito da variável mediadora na variável resultado (YQOL_INDIVIDUAL)

	Coefficientes não padronizados	Coefficientes padronizados	t	Sig.
(Constante)	104.915		19.525	<.001
QAS_S_PAIS	-.843	-.373	-4.911	<.001
QAS_S_PARES	-.802	-.390	-5.138	<.001
NMP_NÃO_ACEDER_INFO	.840	.053	.618	.538
NMP_DESISTIR_CONVE	-1.100	-.081	-.822	.413
NMP_NÃO_CAPAZ_COMU	-1.277	-.099	-1.074	.285
NMP_PERDER_CONEXÃO	1.102	.077	.856	.394

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Repetiram-se os mesmos procedimentos para a variável YQOL_RELACIONES SOCIAIS (tabelas 8 a 10) e YQOL_AMBIENTE (tabelas 11 a 13).

Fator Relações Sociais da Qualidade de Vida (YQOL_RELAÇÕES_SOCIAIS)

Tabela 8

Relação entre as variáveis predictoras e a variável dependente, YQOL_RELAÇÕES_SOCIAIS

Model	R	R ²	R ² ajustado	Erro padrão da estimativa
1	.782 ^a	.611	.593	12.785

a = Preditores: (Constante), NMP_PERDER_CONEXÃO, QAS_S_PAIS, QAS_S_PARES, NMP_NÃO_ACEDER_INFO, NMP_NÃO_CAPAZ_COMU, NMP_DESISTIR_CONVE

O R (R =.782) traduz uma correlação forte entre as variáveis predictoras e a variável dependente, explicando 59.3% (R² ajustado = .593) da variância na qualidade de vida individual pode ser explicada pelas variáveis predictoras.

Tabela 9

ANOVA

Model	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Quadrado médio	F	Sig
1 Regressão	33176.749	6	5529.458	33.828	<.001 ^b
Resíduo	21086.184	129	163.459		
Total	54262.933	135			

b = Preditores: (Constante), NMP_PERDER_CONEXÃO, QAS_S_PAIS, QAS_S_PARES, NMP_NÃO_ACEDER_INFO, NMP_NÃO_CAPAZ_COMU, NMP_DESISTIR_CONVE

O $p < .001$, o que significa que, no geral, existe evidência de que as variáveis predictoras - solidão na relação com os pais, solidão na relação com pares, não ser capaz de comunicar, perda de conexão, não poder aceder às informações, desistir da conveniência - explicam alguma variância ocorrida na variável dependente, designadamente as variáveis solidão na relação com os pais (QAS_S_PAIS) e solidão na relação com pares (QAS_S_PARES), conforme se pode verificar na Tabela 10.

Tabela 10*Análise do efeito da variável mediadora na variável resultado (YQOL_RELAÇÕES_SOCIAIS)*

	Coeficientes não estandardizados	Coeficientes estandardizados	t	Sig.
(Constante)	125.884		27.865	<.001
QAS_S_PAIS	-1.456	-.644	-10.089	<.001
QAS_S_PARES	-.387	-.188	-2.945	.004
NMP_NÃO_ACEDER_INFO	-.696	-.044	-.609	.544
NMP_DESISTIR_CONVE	.085	.006	.609	.940
NMP_NÃO_CAPAZ_COMU	1.109	.086	1.109	.270
NMP_PERDER_CONEXÃO	-2.010	-.141	-1.857	.066

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Analisando a tabela 10, observa-se que efeito das variáveis preditoras NMP (não ser capaz de comunicar, perda de conexão, não poder aceder às informações, desistir da conveniência) não é estatisticamente significativo na variável resultado (*YQOL_RELAÇÕES SOCIAIS*).

Fator Ambiente da Qualidade de Vida (YQOL_AMBIENTE)

Tabela 11*Relação entre as variáveis preditoras e a variável dependente, YQOL_AMBIENTE*

Model	R	R ²	R ² ajustado	Erro padrão da estimativa
1	.773 ^a	.597	.579	11.882

a = Preditores: (Constante), NMP_PERDER_CONEXÃO, QAS_S_PAIS, QAS_S_PARES, NMP_NÃO_ACEDER_INFO, NMP_NÃO_CAPAZ_COMU, NMP_DESISTIR_CONVE

O R (R = .773) traduz uma correlação forte o entre as variáveis preditoras e a variável dependente, no entanto apenas 59.7% (R² ajustado = .579) da variância no fator ambiente da qualidade de vida pode ser explicada pelas variáveis preditoras.

Tabela 12

ANOVA

Model	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Médias quadráticas	F	Sig
1 Regressão	27028.616	6	4504.769	31.906	<.001 ^b
Resíduo	18213.144	129	141.187		
Total	45241.760	135			

b = Preditores: (Constante), NMP_PERDER_CONEXÃO, QAS_S_PAIS, QAS_S_PARES, NMP_NÃO_ACEDER_INFO, NMP_NÃO_CAPAZ_COMU, NMP_DESISTIR_CONVE

O $p < .001$, o que significa que existe evidência de que, mais uma vez, as variáveis predictoras solidão na relação com os pais (QAS_S_PAIS) e solidão na relação com pares (QAS_S_PARES) explicam alguma variância ocorrida na variável dependente, não tendo as variáveis NMP (não ser capaz de comunicar, perda de conexão, não poder aceder às informações, desistir da conveniência) significância estatística (ver Tabela 13).

Tabela 13*Análise do efeito mediador da Nomofobia na dimensão Ambiente da Qualidade de Vida*

	Coeficientes não estandardizados	Coeficientes estandardizados	t	Sig.
(Constante)	110.033		26.207	<.001
QAS_S_PAIS	-.311	-.151	-2.320	.022
QAS_S_PARES	-1.242	-.661	-10.181	<.001
NMP_NÃO_ACEDER_INFO	-2.077	-.142	-1.956	.053
NMP_DESISTIR_CONVE	.969	.078	.926	.356
NMP_NÃO_CAPAZ_COMU	-.540	.046	.581	.562
NMP_PERDER_CONEXÃO	-.190	-.015	-.189	.851

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Considerando as tabelas 5 a 13, e tendo como fundamento teórico o modelo de Baron & Kenny (1986), não se comprova um efeito de mediação da Nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida ($p > .05$). Dessa forma, não se confirmam a Hipótese 5, a Hipótese 6, a Hipótese 7 e a Hipótese 8. Com efeito, as análises de regressão efetuadas indicam que as dimensões da nomofobia não se revelam predictoras da qualidade de vida na presença das dimensões da solidão, não se verificando o passo 3 do modelo de Baron e Kenny (1986) no

teste do efeito de mediação: mostrar que a variável mediadora (nomofobia) afeta a variável resultado (qualidade de vida) na presença da variável causal (solidão).

Face ao resultado encontrado que revelou que a nomofobia não medeia a relação entre a solidão do adolescente na relação com os seus pais e pares e a sua qualidade de vida, decidiu-se testar a hipótese da variável Nomofobia ter um efeito moderador ao invés de mediador, interagindo com as dimensões da solidão na predição da qualidade de vida.

4. Análise do papel moderador da Nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida

De forma a estabelecer a moderação no SPSS, inicialmente procedeu-se à estandardização de todas as variáveis predictoras (solidão) e em seguida multiplicaram-se estas variáveis estandardizadas pela variável moderadora (Nomofobia), resultando uma variável derivada de interação. Tal como na análise da mediação, recorreu-se à regressão múltipla, mas agora hierárquica, utilizando dois modelos:

- 1) Teste dos efeitos das variáveis predictoras estandardizadas;
- 2) Teste do efeito da variável de interação (efeito de moderação) na presença das variáveis predictoras estandardizadas.

Fator Individual da Qualidade de Vida (YQOL_INDIVIDUAL)

Tabela 14

Análise do efeito de moderação da variável de interação nomofobiaXQASpais na relação entre a Solidão na Relação com Pais e a Qualidade de Vida Individual

Modelo		Coeficientes não estandardizados (B)	Coeficientes estandardizados	t	Sig.
1	(Constante)	59.991		46.097	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-7.488	-.374	-5.032	<.001
	Zscore(QAS_S_PARE S)	-7.588	-.379	-5.031	<.001
	Zscore(NMP_total)	-1.129	-.056	-.837	.404
2	(Constante)	59.865		45.016	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-7.667	-.383	-4.992	<.001
	Zscore(QAS_S_PARE S)	-7.512	-.375	-4.941	<.001
	Zscore(NMP_total)	-1.042	-.052	-.764	.446
	nomofobiaXQASpais	.719	.033	.494	.622

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Como é possível observar na Tabela 14, não se observa um efeito moderador da variável nomofobiaXQASpais na relação entre a solidão na relação com os Pais e a Qualidade de Vida individual ($p = .62$).

Tabela 15

Análise do efeito de moderação da variável nomofobiaXQASpares na relação entre a Solidão na Relação com Pares e a Qualidade de Vida Individual

Modelo		Coeficientes não estandardizados (B)	Coeficientes estandardizados	t	Sig.
1	(Constante)	59.991		46.097	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-7.488	-.374	-5.032	<.001
	Zscore(QAS_S_PARES)	-7.588	-.379	-5.031	<.001
	Zscore(NMP_total)	-1.129	-.056	-.837	.404
2	(Constante)	59.099		45.535	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-7.259	-.362	-5.018	<.001
	Zscore(QAS_S_PARES)	-8.105	-.405	-5.497	<.001
	Zscore(NMP_total)	-.689	-.034	-.523	.602
	nomofobiaXQASpares	3.758	.192	3.006	.003

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

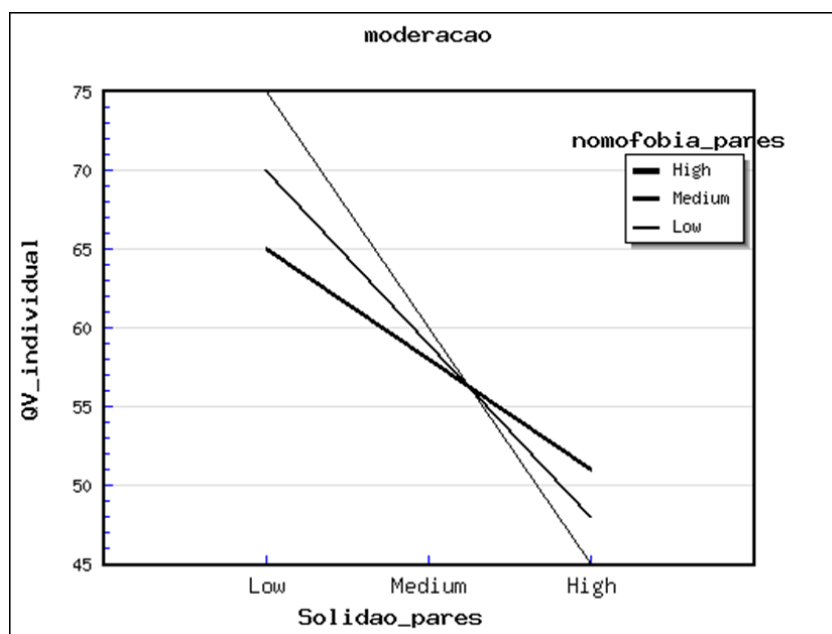
Na tabela 15, observa-se um nível e significância estatística de $p = .003$ ($p < .05$), indicando um efeito moderador da variável nomofobiaXQASpares na relação entre a Solidão na Relação com Pares e a Qualidade de Vida Individual.

Graficamente (Figura 1) é possível observar um efeito principal da variável solidão_pares, sendo que níveis mais baixos de solidão se associam a níveis mais elevados de qualidade de vida. Por outro lado, regista-se um efeito de interação entre as variáveis nomofobia_pares e solidão_pares, indiciando o papel moderador da nomofobia_pares na relação entre a solidão_pares e a qualidade de vida individual. Assim, para níveis baixos de solidão_pares, os respondentes com níveis baixos de nomofobia, apresentam uma qualidade de vida superior aos que detêm níveis mais elevados de nomofobia. Inversamente, para níveis elevados de solidão_pares, são os respondentes com níveis mais baixos de nomofobia os que apresentam uma qualidade de vida mais baixa.

Assim, os sujeitos que percecionam um nível mais elevado de solidão na sua relação com os pares e também níveis mais elevados de nomofobia, tem uma melhor qualidade de vida do que aqueles que apresentam iguais níveis de solidão, mas níveis de nomofobia mais baixos.

Figura 1

Efeito de moderação da nomofobia_pares na relação entre a solidão_pares e a qualidade de vida individual



Fator Relações Sociais da Qualidade de Vida (YQOL_RELAÇÕES_SOCIAIS)

Tabela 16

Análise do efeito de moderação da variável interação nomofobiaXQASpais na relação entre a Solidão na Relação com Pares e a Qualidade de Vida Relações Sociais

Modelo		Coefficientes não estandardizados (B)	Coefficientes estandardizados	t	Sig.
1	(Constante)	75.686		68.741	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-12.903	-.644	-10.250	<.001
	Zscore(QAS_S_PARES)	-3.953	-.197	-3.098	.002
	Zscore(NMP_total)	1.319	-.066	-1.156	.250
2	(Constante)	75.907		67.675	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-12.588	-.628	-9.719	<.001
	Zscore(QAS_S_PARES)	-4.086	-.204	-3.186	.002
	Zscore(NMP_total)	-1.471	-.073	-1.279	.203
	nomofobiaXQASpais	-1.261	-.059	-1.026	.307

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Observando a tabela 16, pelo que não se verifica um efeito moderador da variável interação nomofobiaXQASPaís na relação entre a solidão na relação com os Pais e a Qualidade de Vida nas Relações Sociais.

Tabela 17

Análise do efeito de moderação da variável interação nomofobiaXQASpares na relação entre a Solidão na Relação com Pares e a Qualidade de Vida Relações Sociais

Modelo		Coeficientes padronizados (B)	não padronizados	t	Sig.
1	(Constante)	75.686		68.741	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-12.903	-.644	-10.250	<.001
	Zscore(QAS_S_PARES)	-3.953	-.197	-3.098	.002
	Zscore(NMP_total)	-1.319	-.066	-1.156	.250
2	(Constante)	75.434		66.685	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-12.838	-.640	-10.183	<.001
	Zscore(QAS_S_PARES)	-4.099	-.204	-3.190	.002
	Zscore(NMP_total)	-1.195	-.060	-1.040	.300
	nomofobiaXQASpares	1060	.054	.973	.332

Observando a tabela 17, não se verifica um efeito moderador da variável interação nomofobiaXQASpares na relação entre a solidão na relação com os Pares e a Qualidade de Vida nas Relações Sociais.

Fator Ambiente da Qualidade de Vida (YQOL_AMBIENTE)

Tabela 18

Análise do efeito de moderação da variável interação nomofobiaXQASpais na relação entre a Solidão na Relação com Pais e o fator Ambiente Qualidade de Vida

Modelo		Coeficientes padronizados (B)	não padronizados	Coeficientes padronizados	t	Sig.
1	(Constante)	67.723			66.076	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-2.926		-.160	-2.497	.014
	Zscore(QAS_S_PARES)	-12.336		-.674	-10.385	<.001
	Zscore(NMP_total)	-.063		-.003	-.059	.953
2	(Constante)	67.671			64.570	<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-3.000		-.164	-2.479	.014
	Zscore(QAS_S_PARES)	-12.305		-.672	-10.269	<.001
	Zscore(NMP_total)	-.027		-.001	-.025	.980
	nomofobiaXQASpais	.296		.015	.257	.797

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Considerando os dados da tabela 18, não se verifica um efeito moderador da variável nomofobiaXQASpais ($p > .05$) na relação entre a solidão na relação com os Pais e a Qualidade de Vida Ambiente.

Tabela 19

Análise do efeito de moderação da variável nomofobiaXQASpares na relação entre a Solidão na Relação com Pares e a Qualidade de Vida Ambiente

Modelo		Coeficientes padronizados (B)	não	Coeficientes padronizados	t	Sig.
1	(Constante)	67.723				<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-.926		-.160	-.160	.014
	Zscore(QAS_S_PARES)	-12.926		-.674	-.674	<.001
	Zscore(NMP_total)	-.063		-.003	-.003	.953
2	(Constante)	67.492				<.001
	Zscore(QAS_S_PAIS)	-2.867		-.157	-.157	.016
	Zscore(QAS_S_PARES)	-12.470		-.681	-.681	<.001
	Zscore(NMP_total)	.051		.003	.003	.962
	nomofobiaXQASpares	.973		.055	.055	.339

Legenda: QAS = Questionário da Avaliação da Solidão; S-PAIS = Solidão aos Pais; S-PARES = Solidão aos Pares; NMP = Nomofobia; NMP_NÃO_ACEDER_INFO = Não poder aceder à informação; NMP_DESISTIR_CONVENIÊNCIA = Desistir da Conveniência; NMP_NÃO_CAPAZ_COMUNICAR = Não ser capaz de comunicar; NMP_PERDER_CONEXÃO = Perder a conexão;

Os dados apresentados na tabela 19 permitem inferir que não se verifica um efeito moderador da variável nomofobiaXQASpares ($p > .05$) na relação entre a solidão na relação com os Pares e a Qualidade de Vida Ambiente.

V - Discussão

O presente estudo pretendeu explorar as relações entre a solidão e a qualidade de vida, bem como averiguar o papel que a nomofobia assume nessa relação em adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade. O questionário sociodemográfico, para além de caracterizar a amostra quanto ao sexo, nível de escolaridade e nível socioeconómico, fornece-nos informações relativas ao uso do *smartphone*, imprescindível para o surgimento da nomofobia. Destaca-se que os adolescentes inquiridos utilizam o *smartphone* maioritariamente em casa, sendo a comunicação por escrito (e.g. WhatsApp) e as redes sociais as principais finalidades desse uso, ou seja, serve um propósito fundamentalmente social num estágio de desenvolvimento tão sensível a este nível.

Considerando as três variáveis em estudo, e analisando-as individualmente, os resultados revelam níveis de solidão tendencialmente baixos na relação com pares ($M = 26.24$) e na relação com os pais ($M = 26.24$). A investigação recente aponta a solidão como um fenómeno cada vez mais prevalente na adolescência. Ao olharmos para dados que revelam níveis de solidão tendencialmente baixos, devemos atentar nos fatores protetores que minimizam os níveis de solidão experienciados. A investigação tem demonstrado que relações saudáveis com os pares (Corsano et al., 2006) e o sentimento de pertença (Baskin et al., 2010) são preditores de um bem-estar psicossocial, e dessa forma, atenuam sentimentos associados à experiência da solidão.

Relativamente à nomofobia, os resultados mostraram que os adolescentes inquiridos possuem níveis moderados de nomofobia ($M(\text{Não aceder à informação}) = 3.40$; $M(\text{Desistir da conveniência}) = 3.64$ $M(\text{Não ser capaz de comunicar}) = 3.96$; $M(\text{Perder conexão}) = 3.03$). Considerando o sem fim de potencialidades que os *smartphones* hoje nos oferecem, é compreensível que exista uma certa dependência do indivíduo ao dispositivo. No entanto, níveis moderados de nomofobia traduzem uma dependência superior que poderá ter impacto no bem-estar do indivíduo. A informação sociodemográfica recolhida aponta para que a comunicação, quer por via escrita (e.g. WhatsApp), quer através das redes sociais como a principal finalidade do uso do *smartphone* pelos inquiridos. Ora, colocamos por hipótese que os sintomas de nomofobia moderados estejam associados nesta amostra, em particular, à impossibilidade de aceder ao seu *smartphone* para comunicar com os outros.

No que concerne à qualidade de vida, os resultados revelaram que os adolescentes percecionam uma muito boa qualidade de vida nas três dimensões em análise ($M(\text{Individual})=59.9$; $M(\text{Relações Sociais}) = 75.69$; $M(\text{Ambiente}) = 67.72$). A solidão está associada a uma baixa qualidade de vida (Sharma et al., 2019), pelo que os níveis

tendencialmente baixos de solidão manifestados pelos adolescentes inquiridos, podem explicar uma muito boa percepção de qualidade de vida.

A análise correlacional realizada suporta as investigações prévias que associam negativamente a solidão e a qualidade de vida (Gezgin et al, 2018; Mikkelsen et al., 2020). Os resultados revelam que os adolescentes inquiridos que sentem maiores níveis de solidão na relação com os pais e na relação com os seus pares, tendem a entender como piores as suas relações sociais, percebendo uma pior qualidade de vida. Tal dado evidencia a relevância e o impacto que relações de qualidade têm na promoção do bem-estar subjetivo do indivíduo. As conclusões de Helseth e Misvaer (2010) convergem neste sentido, alertando que ter amigos e ter relações de qualidade com os seus familiares é essencial para a percepção de qualidade de vida do adolescente. Mais se acrescenta, que os dados também revelam que maiores níveis de solidão na relação com pares se associam a uma pior percepção da sua qualidade de vida ambiente. Este fator da qualidade de vida remete para a forma como o adolescente se situa em relação ao que o rodeia: se se sente sozinho, se está satisfeito com os seus amigos e vida social e se se sente aceite. Quer isto dizer que, níveis mais altos de solidão na relação com pares estão associados à não satisfação com a sua vida social, com o seu grupo de amigos e à percepção de não ser aceite, tal como é, pelos seus pares. Estes resultados corroboram a investigação de Sundqvist e Hemberg (2021) que defenderam que a solidão está associada a sentimentos de inferioridade e de não conseguir corresponder às expectativas sociais, reforçando que ter rede social ampla se assume como um fator protetor de solidão. Além do mais, estes resultados fundamentam a noção de que a solidão se assume como um fator de risco para o bem-estar do adolescente (Sundqvist & Hemberg, 2021).

A análise correlacional referente à nomofobia suporta as investigações prévias, que apontam para uma associação positiva entre a solidão e a nomofobia (Durak et al., 2018; Gezgin et al., 2018; Kara et al., 2019) e uma associação negativa entre a nomofobia e a qualidade de vida (Sharma et. al., 2019). Estando perante uma amostra com resultados tendencialmente baixos a nível da solidão, apesar dessa solidão se correlacionar com a variável nomofobia, a associação é fraca. Tal significa que os adolescentes que experienciam algum grau de solidão, mesmo que baixo, tendem a manifestar sintomas nomofóbicos na impossibilidade de acederem ao seu *smartphone*. No caso da qualidade de vida, a nomofobia associa-se negativamente, mas com uma magnitude pouco significativa. Tal traduz que, apesar da percepção de qualidade de vida dos sujeitos estar negativamente relacionada com níveis mais elevados de nomofobia, a magnitude dessa associação é baixa.

As análises de regressão linear realizadas demonstraram não existir qualquer efeito de mediação da nomofobia na relação entre a solidão e os fatores de qualidade de vida em adolescentes. Isto significa, que a nomofobia, enquanto variável mediadora não ajuda a explicar o efeito da solidão, variável independente, sobre a qualidade de vida, variável dependente. Tais resultados devem suscitar-nos questões sobre a razão da mediação não ter ocorrido. Tendo como suporte os pressupostos base para ocorrer a mediação, os dois primeiros

passos foram validados: o primeiro refere-se à necessidade da variável preditora (solidão) ter um efeito significativo na variável dependente (qualidade de vida) e o segundo refere-se à condição de a variável preditora (solidão) ter um efeito significativo na variável mediadora (nomofobia). Dessa forma, não ficou estatisticamente provado que a variável mediadora (nomofobia) afeta a variável dependente (qualidade de vida). Refletindo sobre este comportamento, é importante considerarmos que estamos perante uma amostra pequena (n=136), e que pode não fornecer poder estatístico suficiente para detetar efeitos de mediação. Adicionalmente, os adolescentes inquiridos manifestaram níveis tendencialmente baixos de solidão e níveis moderados de nomofobia, o que à priori, poderá ter comprometido as análises posteriores para este efeito. Dessa forma, considerou-se relevante testar a nomofobia enquanto moderadora da relação entre a solidão e a qualidade de vida. O estudo da moderação ultrapassa as análises de diferenças entre médias ou correlações, investigando de que forma os moderadores alteram a relação entre duas variáveis.

Numa primeira análise, o estudo do efeito de moderação revela que quando os indivíduos experienciam menos solidão e níveis mais baixos de nomofobia, o fator Individual da qualidade de vida apresenta valores mais elevados. Por conseguinte, é possível verificar que os adolescentes que experienciam menos solidão e níveis mais altos de nomofobia, percebem como mais baixa a sua qualidade de vida na dimensão individual. Estes resultados validam investigações prévias que associam a nomofobia a uma baixa qualidade de vida (Sharma et al., 2019), sugerindo que a ansiedade associada ao facto de não poderem aceder de imediato ao seu *smartphone* pode estar relacionada com o bem-estar do adolescente. Aliás, olhando para um dos preditores da nomofobia, a dependência ao *smartphone*, este também revela uma associação negativa com a qualidade de vida (Kumcagiz, 2018), traduzindo que a ansiedade que o indivíduo experiencia por não ter acesso imediato ao seu *smartphone* se concretiza numa perceção baixa de qualidade de vida.

Apesar da presente investigação confirmar esta associação, há aqui um efeito interessante relativamente à perceção dos adolescentes sobre a sua qualidade de vida. Concluimos que a nomofobia, enquanto variável moderadora, apenas modera a relação entre a solidão na relação com pares e a dimensão individual da qualidade de vida. Quando os indivíduos experienciam mais solidão, a dimensão individual da qualidade de vida é mais elevada para os que manifestaram maiores níveis de nomofobia. Tal poderá significar que, a maior solidão em relação aos pares fomenta nos adolescentes a necessidade de usarem o seu *smartphone*, que é sinónimo de conforto e segurança, levando-os a perceberem uma melhor qualidade de vida individual. O fator Individual na escala da qualidade de vida remete para a perceção que o indivíduo tem em relação a si mesmo, à forma como vivencia a sua vida no presente e se tem ambições e expectativas futuras, bem como, se lida bem com os seus erros e com as adversidades da vida.

Os adolescentes com níveis mais elevados de nomofobia e de solidão na relação com os pares, parecem encontrar, por via do *smartphone*, uma forma de compensar aquilo que não

conseguem viver no mundo real, que por sua vez se reflete na percepção de uma melhor qualidade de vida. É no meio digital, através da identidade que criaram, que as percepções em relação a si e à sua vida se tornam menos negativas. As potencialidades oferecidas pelo *smartphone*, como o acesso fácil e simples às redes sociais, permite que o adolescente formule uma identidade digital (Durak et al., 2017) à sua medida, que contrasta com as dificuldades e fragilidades sentidas pelos adolescentes na interação cara-a-cara (Santl et al., 2022). Neste âmbito, os adolescentes percebem uma melhor qualidade de vida por estarem dependentes do que o *smartphone* lhes providencia. Sendo que este resultado está associado à solidão na relação a pares, é preponderante refletir sobre o papel da escola na atenuação deste tipo de comportamento. A investigação tem revelado correlações positivas entre a solidão e a adição ao *smartphone* (Singh & Kumari, 2021; Yue et al., 2022), destacando a curiosidade de a duplicação da solidão em contexto escolar ter coincidido com o acesso mais imediato ao *smartphone* (Twenge et al., 2021). Dessa forma, observar um adolescente, em contexto educativo, que manifeste estes comportamentos (solidão na relação com pares e dependência ao *smartphone*), deve assumir-se com um alerta para a comunidade escolar. Os resultados aqui apresentados complexificam a análise destes comportamentos porque exprimem um outro nível de análise: a percepção de uma melhor qualidade de vida para nos adolescentes que experienciam níveis superiores de solidão e nomofobia. Para um profissional da área da Psicologia que exerça as suas funções numa escola, estes resultados são fundamentais porque permitem compreender o funcionamento do sujeito, considerando condições específicas das variáveis em estudo, e auxiliam na construção de abordagens e intervenções, individuais e grupais, que promovam comportamentos e hábitos saudáveis.

No entanto, como qualquer investigação, o presente estudo apresenta limitações. No que concerne aos instrumentos de recolha de dados, é importante considerar que são de autorresposta e que apesar das inúmeras vantagens (e.g. anonimato, facilidade de aplicação), são passíveis de enviesamentos. Relativamente à amostra, esta corresponde à faixa etária da adolescência, que se inicia aos 12 anos e termina nos 18 anos. No entanto, a mesma deveria ser mais robusta e contemplar uma maior heterogeneidade de níveis socioeconómicos e regiões geográficas, o que nos permitiria outro tipo de análise.

No que concerne aos instrumentos utilizados, uma das limitações que mais se observou no momento de recolha de dados, foi o facto do *Questionário de Avaliação da Solidão (QAS)* não considerar o pai e mãe distintamente, o que se assumiu como um obstáculo para alguns adolescentes de famílias monoparentais. É importante salientar que a designação dos fatores da *Versão Portuguesa do Questionário de Nomofobia (NMP-Q-PT)* é pouco intuitiva, dificultando a compreensão e interpretação imediata do seu significado. Por outro, na *Versão portuguesa do Youth Quality of Life Instrument*, a principal limitação aqui apontada cinge-se à questão “Eu tensto ser um modelo para os outros” que se mostrou pouco clara entre os adolescentes participantes deste estudo.

VI – Conclusão

O presente estudo teve como objetivo analisar de que forma é que a nomofobia influencia a relação entre a solidão e a qualidade de vida em adolescentes. Fundamentalmente, foi importante caracterizar a amostra em termos de níveis de solidão, níveis de nomofobia e percepção sobre a qualidade de vida. É de conhecimento geral que a utilização do *smartphone* é transversal ao período da adolescência, e é cada vez mais precoce o início da sua utilização. Por conseguinte, definiu-se como amostra adolescentes entre os 12 e os 18 anos de idade.

Os resultados permitem concluir que a nomofobia não atua como variável mediadora na relação entre a solidão e a qualidade de vida em adolescentes. Ao olhar para esta conclusão, é importante não descartar as correlações da nomofobia com as dimensões da solidão e da qualidade de vida, individualmente, que foram comprovada por este estudo. O estudo da moderação, por sua vez, forneceu-nos dados importantes em relação às condições, sob as quais, as relações entre as variáveis preditoras e a variável causal se mantêm ou variam. Observou-se que o papel moderador da nomofobia apenas se verificou no fator individual da qualidade de vida relativa à solidão aos pares. Surpreendentemente, constatou-se que em indivíduos com níveis elevados de solidão aos pares, a qualidade de vida individual era superior se manifestassem elevados níveis de nomofobia. Isto transporta-nos para a ideia de que o *smartphone* é assumido como um porto seguro e de conforto para o indivíduo que experiencia elevados níveis de solidão em relação aos seus pares.

Em termos práticos, estes dados permitem-nos compreender como os adolescentes percebem a sua qualidade de vida quando experienciam algum grau de solidão e de nomofobia. O facto de estes dados estarem associados à solidão na relação aos pares, remete-nos de imediato para o contexto educativo, e para o importante papel que os profissionais de educação (professores, psicólogos, assistentes operacionais) têm na construção e promoção de atividades que atenuem estes sentimentos negativos e comportamentos de dependência. O profissional da área da Psicologia que exerce funções no contexto educativo depara-se, diariamente, com inúmeras problemáticas de índole mental, comportamental e social, que afetam o desempenho escolar do adolescente. Portanto, o desafio de criar, aplicar e adaptar estratégias de prevenção, intervenção e promoção da saúde psicológica em contexto escolar é constante, complexo e desafiante. Os resultados conseguidos no presente estudo, constituem um importante dado que permite compreender melhor o funcionamento do adolescente perante determinadas condições, que se traduzirá num melhor processo de apoio, aconselhamento e orientação. Também auxiliará na construção de estratégias cada vez mais individualizadas de combate à solidão e dependência do *smartphone*.

Futuramente, seria interessante, replicar o estudo com uma amostra mais robusta e diversificada em termos sociodemográficos, principalmente sexo e nível socioeconómico, como também aumentar a área geográfica em estudo.

Referências

- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70-80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Baskin, T. W., Wampold, B. E., Quintana, S. M., & Enright, R. D. (2010). Belongingness as a protective factor against loneliness and potential depression in a multicultural middle school. *The Counseling Psychologist*, 38(5), 626-651. <https://doi.org/10.1177/0011000009358459>
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiters, R. A. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127, 106083. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083>
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393, 2030-2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155. doi:10.2147/prbm.s41386
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The role of Nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences & Humanities Open 2*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3571366>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2^a ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41, 341-353.
- Devi, U., & Dutta, R. (2022). A review paper on prevalence of NOMOPHOBIA among students and its impact on their academic achievement. *Journal of Positive School Psychology*, 6, 5397-5405.
- Dikeç, G., Yalnız, T., Bektaş, B., Turhan, A., & Çevik, S. (2017). Relationship between Smartphone Addiction and Loneliness among Adolescents. *Journal of Dependence*, 18(4), 103-111.

- Durak, H. Y. (2017). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 1-26. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2020). Assessing Nomophobia: Validation study of the European Portuguese version of the Nomophobia questionnaire. *Community Mental Health Journal*, 56(8), 1521-1530. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00600-z>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between Nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374. <https://doi:10.21890/ijres.409265>
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadle, J. E. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological Inquiry*, 83(4), 505-536. <https://doi.org/10.1111/soin.12018>
- Guazzini, A., Pesce, A., Gino, F., & Duradoni, M. (2022). How the COVID-19 pandemic changed adolescents' use of technologies, sense of community, and loneliness: A retrospective perception analysis. *Behavioral Sciences*, 12(7), 228. <https://doi.org/10.3390/bs12070228>
- Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H., Van den Berg, Y. H., & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 10-17. <https://doi.org/10.1177/0165025420958194>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. doi:10.1016/j.cpr.2006.04.002 <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335. <https://doi.org/10.1023/a:1005147708827>
- Helseth, S., & Misvaer, N. (2010). Adolescents' perceptions of quality of life: What it is and what matters. *Journal of Clinical Nursing*, 19(9-10), 1454-1461. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.03069.x>
- Kao, P. (2023). The interrelationship of loneliness, smartphone addiction, sleep quality, and students' attention in English as a foreign language class. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3460. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043460>
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2019). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 40(1), 85-98. [doi:10.1080/0144929x.2019.1673485](https://doi.org/10.1080/0144929x.2019.1673485)
- King, A., Valença, A., Silva, A., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 31(2), 308–318. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kumcagiz, H. (2018). Quality of life as a predictor of smartphone addiction risk among adolescents. *Technology, Knowledge and Learning*, 24(1), 117-127. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9348-6>
- Lasgaard, M., Goossens, L., Bramsen, R. H., Trillingsgaard, T., & Elklit, A. (2011). Different sources of loneliness are associated with different forms of psychopathology in adolescence. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 233-237. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.12.005>
- Marthoenis, Dahlia, & Nassimbwa, J. (2022). Prevalence and factors associated with loneliness among Indonesian female adolescents: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 22(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01909-5>
- Mendes, S., Cunha, M., Xavier, A., Couto, M., & Galhardo, A. (2015). Validação do youth quality of life instrument (YQOL-R) para a população portuguesa. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(2), 58-68. <https://doi.org/10.7342/ismt.rpics.2015.1.2.24>
- Mikkelsen, H. T., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., Småstuen, M. C., & Rohde, G. (2020). Health-related quality of life is strongly associated with self-efficacy, self-esteem, loneliness, and stress in 14–15-year-old adolescents: A cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01585-9>
- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125-136. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00305-z>
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gihour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder*. (p. 31). Academic Press.
- Patrick, D. L., Edwards, T. C., & Topolski, T. D. (2002). Adolescent quality of life, part II: Initial validation of a new instrument. *Journal of Adolescence*, 25(3), 287-300. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0471>
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between Nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European Journal of*

- Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Serra, G., Scalzo, L. L., Giuffrè, M., Ferrara, P., & Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(150). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-490671/v1>
- Sharma, M., Amandeep, Mathur, D., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231-236. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18
- Simões, M. M. (1994). *Investigação no âmbito da aferição nacional dos Testes das Matrizes Coloridas de Raven* (M.P.C.R.). Dissertação de Doutoramento. Universidade de Coimbra
- Singh, R., & Kumari, V. (2021). Loneliness and smartphone addiction among youths: a correlational study. *Indian Journal of Applied Research*, 11(03), 50-53. <https://doi.org/10.36106/ijar>
- Spithoven, A. W., Lodder, G. M., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. (2016). Adolescents' loneliness and depression associated with friendship experiences and well-being: A person-centered approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 429-441. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0478-2>
- Sundqvist, A., & Hemberg, J. (2021). Adolescents' and young adults' experiences of loneliness and their thoughts about its alleviation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 238-255. <https://doi:10.1080/02673843.2021.1908903>
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, e067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93(1), 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Valadas, A. S. (2014). *A Experiência da Solidão na Adolescência e o Autoconceito* (Master's thesis, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal). Retrieved from https://www.iscet.pt/uploads/obSolidao/ulfpie047191_tm.pdf
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2022). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, <https://doi.org/10.1177/07435584221111121>
- Yang, K., Petersen, K. J., & Qualter, P. (2022). Undesirable social relations as risk factors for loneliness among 14-year-olds in the UK: Findings from the millennium cohort study. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 3-9. <https://doi.org/10.1177/0165025420965737>

Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2022). Exploring the relationship between social exclusion and smartphone addiction: The mediating roles of loneliness and self-control. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.945631>

World Health Organization. (1998). *Whoqol user manual: Programme on mental health*.

Anexos

ANEXO I

Autorização do Estudo pela Direção Geral da Educação

Dados adicionais

Estado:

Aprovado

Avaliação:

Exmo.(a) Senhor(a) Beatriz Mendes Grunho
Cumpre-nos informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é aprovado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.
Com os melhores cumprimentos
José Carlos Sousa
Diretor de Serviços
DGE

Observações:

a) A realização dos Inquéritos fica sujeita a autorização das Direções dos Agrupamentos de Escolas do ensino público a contactar para a realização do estudo. Merece especial atenção o modo, o momento e condições de aplicação dos instrumentos de recolha de dados em meio escolar, considerando os dados sensíveis do foro da saúde e vida privada, de categorias especiais de dados, a recolher e tratar, devendo fazer-se em estreita articulação com as Direções dos Agrupamento de Escolas e com os encarregados de educação ou quem tutele os menores.

b) Deve considerar-se o disposto legal em matéria de garantia de anonimato dos sujeitos, confidencialidade, proteção e segurança dos dados pessoais sensíveis do foro da saúde e vida privada, de categorias especiais de dados, a recolher e tratar no presente estudo, devendo prever-se medidas adequadas e específicas para a defesa dos direitos fundamentais e dos interesses do titular dos dados. Deste modo, procura-se garantir o tratamento lícito dos mesmos e a conformidade com os termos procedimentais indicados e legislação em vigor. Considerados os documentos que foram anexados e para efeitos da proteção de dados a recolher junto dos inquiridos resultam obrigações que o responsável se propõe cumprir, enunciadas nos documentos apresentados e validados pelo responsável pelo estudo. Destas deve dar conhecimento a todos os inquiridos e a quem intervenha na recolha e tratamento de dados. É obrigatório recolher previamente as declarações de consentimento inequívoco, informado e esclarecido, junto dos inquiridos, titulares dos dados, no caso de menores, junto de seus representantes legais. Não deve haver cruzamento ou associação de dados entre os que são recolhidos pelos instrumentos de inquirição e os constantes da declaração de consentimento informado. Recomenda-se ainda que, dado o exposto, para efeitos de proteção de dados pessoais e cumprimento do disposto legal nesta matéria, o/a Encarregado/a de Proteção de Dados da entidade responsável pelo estudo (FPCE - UC) possa apoiar todo o processo, ponderando acionar medidas de salvaguarda previstas na lei para segurança dos mesmos e devida proteção dos titulares.

Outras observações:

Sem observações.

| Voltar | Versão 1 |

ANEXO I

INFORMAÇÃO LEGAL E CONSENTIMENTO INFORMADO SOBRE TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS NA UC

1. Informação:

O presente estudo tem como fim investigar o papel mediador da nomofobia na relação entre a solidão e a qualidade de vida na adolescência. A Nomofobia refere-se à angústia causada pelo facto de uma pessoa não ter o seu telemóvel por perto, e a investigação tem demonstrado a sua influência negativa na experiência da solidão na adolescência. A experiência da solidão na adolescência acarreta por si só consequências nas dimensões físicas e psicológicas, indispensáveis para a promoção da qualidade de vida. No entanto, e considerando a dependência da sociedade nas novas tecnologias em geral, e em particular o protagonismo que os *smartphones* têm na vida dos adolescentes, considera-se pertinente avaliar a relação destas variáveis de forma a melhor compreender o comportamento e o funcionamento dos adolescentes. Como será explicado, a participação dos jovens é voluntária, estando garantido o seu anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

2. Finalidade do tratamento dos dados:

Explorar a influência da nomofobia na relação entre a adolescência e a qualidade de vida dos adolescentes.

3. Identificação do responsável pelo tratamento dos dados:

Mestranda: Beatriz Mendes Grunho

Contacto telefónico: 918346925

Contacto email: beatrizgrunho2@gmail.com

Orientador: Luiza Isabel Gomes Freire Nobre Lima

Contacto telefónico: 962632917

Contacto email: luizabelima@fpce.uc.pt

Morada: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de

Coimbra, R. Do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra

Orientador: Alice Morgado

Contacto telefónico: 916460456

Contacto email: alice.morgado@fpce.uc.pt

Morada: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de

Coimbra, R. Do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra

4. Categorias de dados pessoais recolhidos e tratados:
Idade, sexo, ano de escolaridade, nível de escolaridade e profissão dos pais
5. Forma de recolha e tratamento dos dados:
A recolha dos dados será efetuada presencialmente em formato papel, seguida de tratamento informático. Os dados recolhidos em papel ficarão na posse da mestrandia Beatriz Mendes Grunho.
6. Entidades a quem possam ser comunicados os dados:
Responsáveis pela orientação científica do projeto de investigação: Professora Doutora Luiza Nobre Lima e Professora Doutora Alice Morgado.
7. Transferência de dados para países terceiros:
Não é aplicável.
8. Interconexões:
Não é aplicável.
9. Prazo de conservação dos dados:
Os dados serão conservados até 5 anos após o término do estudo, e depois serão destruídos.
10. Formas de exercício dos direitos do titular dos dados:

O contacto com os jovens ocorrerá num único momento. O questionário a ser preenchido não pede o nome dos jovens, nem a turma e escola a que pertencem. Os dados pessoais solicitados (cf. Ponto 4) não permitirão identificar o jovem. A participação no estudo é completamente voluntária e durante o preenchimento do questionário, o jovem pode retificar o que quiser e decidir não continuar, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo. Desse modo, o direito de acesso e retificação dos dados está, assim, condicionado ao momento de aplicação do questionário e pode ser exercido perante a investigadora que estará a recolher os dados. Dado que a participação é anónima não será possível garantir o direito de esquecimento dos dados, pois não haverá forma de identificar o protocolo de cada jovem que participou no estudo.

11. Contacto do Encarregado de Proteção de Dados da Universidade de Coimbra.
Poderei contactar o Encarregado de Proteção de Dados da UC, por correio eletrónico, para epd@uc.pt

Eu, _____ abaixo assinado/(na qualidade de representante legal do menor _____) tomei conhecimento da “Política de Privacidade e de Proteção de Dados da UC”, disponível www.uc.pt/protecao-de-dados/politica_de_privacidade e da presente informação de privacidade e, para os efeitos previstos no Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), declaro por este meio, prestar o meu EXPRESSO CONSENTIMENTO para o tratamento dos dados pessoais indicados no ponto 4, que são os considerados essenciais para as atividades referidas no ponto 2., ao responsável pelo tratamento, identificado no ponto 3, sob compromisso deste manter a confidencialidade dos dados. O Responsável pelo Tratamento dos dados pessoais garante o cumprimento do disposto no RGPD, bem como na demais legislação aplicável, obrigando-se a respeitar e a cumprir os direitos expressos no ponto 10., quando aplicáveis, nos termos legais, e a não colocar à disposição de terceiros os dados pessoais de forma nominativa, sem a minha autorização pessoal. Mais declaro, para os efeitos do RGPD, ter tomado pleno conhecimento e compreendido devidamente os direitos que me assistem relativamente aos meus dados pessoais e o teor completo da presente declaração, nomeadamente os fins a que esta se destina, bem como o presente tratamento de dados.

Coimbra, __de_____de_____

(Assinatura conforme documento de identificação)

Pedido de Autorização para participação na investigação

Ex.mos Pais, e Encarregados de Educação,

Beatriz Mendes Grunho, no âmbito da sua tese de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, está a realizar uma investigação que tem por objetivo analisar o papel da nomofobia (angústia por não poder aceder ao smartphone) na relação entre a solidão e a qualidade de vida na adolescência, e que tem como participantes, adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos.

Nesse sentido vem solicitar a V. Ex^a que autorize o/a seu/sua educado/a a participar nesta investigação, preenchendo um conjunto de questionários em contexto de sala de aula, não sendo questionados quaisquer elementos identificativos dos adolescentes. É de salientar que a participação é estritamente voluntária, as respostas aos questionários são anónimas e a informação recolhida é confidencial, sendo apenas utilizada para fins científicos, sob responsabilidade da investigadora e sob a orientação da Prof^a Doutora Luiza Nobre Lima e da Prof^a Doutora Alice Morgado, docentes na Faculdade acima referida.

Caso tenha dúvidas ou necessitar de algum esclarecimento, estarei ao seu dispor. Não hesite em contactar através do endereço de correio eletrónico: beatrizgrunho2@gmail.com.

Apresentando o meu agradecimento,

Com os melhores cumprimentos,

Beatriz Mendes Grunho

Eu, _____, Encarregado(a)
de Educação do/a aluno/a _____ da
turma __ do __º ano,

- Autorizo o/a meu/minha educando/a a participar na investigação.
 Não autorizo o/ meu/minha educando/a a participar na investigação.

Data: ____/____/____

Assinatura: _____

ANEXO III

Assentimento Informado

O meu nome é Beatriz Mendes Grunho, e sou aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A investigação que estou a realizar tem como objetivo compreender o papel da nomofobia (medo de ficar sem o *smartphone*) na relação entre a solidão e a qualidade de vida em adolescentes. Para me ajudares, preciso da tua participação! Essa participação consiste no preenchimento de um conjunto de questionários (está atento/a às instruções). Não vais ser questionado/a sobre nada que te possa identificar e nenhuma das tuas respostas será partilhada com mais ninguém, ou seja, a tua confidencialidade e o anonimato em relação às tuas respostas estão garantidas e os dados recolhidos destinam-se exclusivamente para fins desta investigação.

A tua participação é totalmente voluntária, e por isso, caso queiras desistir a meio do preenchimento ou não participar, estás no teu direito e não haverá nenhuma consequência para ti! Não existem respostas certas ou erradas, o que importa é que sejas honesto/a e sincero/a durante o preenchimento!

Peço-te que preenchas com muita atenção para não te esqueceres de responder a todas as perguntas, pois, só assim o teu questionário é válido!

Eu, _____, aluno(a) da turma ____ do ____º ano, declaro que fui esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos do presente estudo e aceito participar de livre vontade e autorizo o uso dos meus dados para os fins relacionados com esta investigação.

Declaro que li a informação acima apresentada, compreendi as explicações e que participo voluntariamente no estudo.

Data: ____/____/____