

**Solidão na adolescência: Relação com vivências emocionais na
infância e adolescência e qualidade de vida**

JOANA FILIPA GUILHERME FERREIRA

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de
Mestre em Psicologia Clínica
Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-
Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Marina Cunha

Arguente: Professora Doutora Laura Lemos

Presidente: Professora Doutora Helena Espírito Santo

Coimbra, Outubro 2020

“Quando tudo parecer dar errado na tua vida,
lembra-te que o avião levanta voo contra o vento e não a
favor dele.”

(Henry Ford)

Agradecimentos

Aos meus pais e à minha irmã por todos os esforços que fizeram em prol de me proporcionarem a melhor educação e formação. Por terem vivido intensamente este percurso comigo. Por me ensinarem a reinventar-me, a superar, a lutar e a conquistar. Por lutarem comigo e por mim. Por acreditarem sempre em mim e serem o pilar estrutural da minha vida. Este sonho foi cumprido, também, graças a vocês.

Ao Marco, por ser o melhor namorado e ouvinte, que procurou sempre as soluções para os meus problemas, que me deu alento nos momentos de fraqueza, que ouviu os meus desabafos por horas e, no fim, me ajudou a perceber que o caminho se faz caminhando, sem julgamentos, apenas com sabedoria e amor. Não foi por mero acaso que nos voltámos a reencontrar.

Ao Tommy, que apenas com o olhar me transmite lealdade e amor no estado mais doce e puro. Não foi por acaso que apareceste na minha vida.

Às minhas queridas avós que rezam e torcem por mim, obrigada por todas as velinhas que acenderam ao longo destes 5 anos.

Ao meu bisavô Zé que, com 104 anos, é um dos grandes amores da minha vida e a quem eu devo muito da minha essência, pelos valores que desde sempre me transmitiu.

Às duas estrelas mais brilhantes do meu céu, a quem tantas vezes fui buscar a força que, por vezes, me faltava. Sei o quão orgulhosos estão aí em cima.

Aos meus amigos da faculdade, com quem partilhei este bonito caminho, bem como as minhas alegrias e frustrações.

Aos meus amigos que percorreram caminhos profissionais distintos dos meus mas que nunca me deixaram sozinha, dando-me sempre todo o apoio e amizade.

Ao Félix, pelos nossos 17 anos de amizade. Por fazer, sempre, o longe se tornar perto e ter, sempre, a palavra amiga e sincera em todos os momentos.

À Professora Doutora Marina Cunha, pelo acompanhamento excecional ao longo deste último ano, pelos ensinamentos, pela ajuda e motivação, por lutar comigo e por me fazer sempre sentir capaz de mais e melhor.

Às escolas, pais e jovens que, prontamente, se mostraram disponíveis para colaborar nesta investigação, tornando-a possível.

E, por fim, mas com toda a importância, à Dr^a Ana Rita Martins, que me ensinou a não ter medo, a acreditar e a ser mais compassiva comigo própria.

Resumo

Introdução: A solidão refere-se a uma experiência subjetiva multifacetada, que não se restringe apenas ao isolamento social, já que o indivíduo pode sentir solidão no meio de uma multidão, ou pode estar sozinho sem se sentir só. Durante a adolescência, os sentimentos e as emoções tendem a ser hipervalorizadas, podendo contribuir para problemas emocionais e sociais na vida do jovem, entre os quais vivências de solidão. A literatura tem mostrado que diversos fatores, como experiências emocionais no seio familiar e com os pares, podem estar associadas a sentimentos de solidão e comprometer a qualidade de vida.

Objetivos: O presente estudo teve como principal objetivo contribuir para a compreensão da solidão na adolescência, testando o modelo preditor formado pelas memórias emocionais positivas e negativas no seio familiar, as experiências de vergonha, os sentimentos de ligação aos outros e a qualidade de vida. O contributo único e independente de cada uma destas variáveis foi analisado na explicação preditora da solidão. Adicionalmente, pretendeu-se analisar o papel do sexo, idade e da participação numa atividade extracurricular (desporto, por exemplo) na manifestação da solidão.

Métodos: A amostra foi constituída por 200 indivíduos, 137 (68,5%) do sexo feminino e 63 (31,5%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos a frequentar o ensino básico e secundário. Os participantes preencheram uma ficha de dados sociodemográficos e completaram 6 instrumentos de autorresposta que avaliaram memórias precoces de calor, segurança e afeto (EMWSS-A), memórias emocionais negativas precoces (ELES-A), sentimentos de solidão (UCLA), sentimentos de proximidade e ligação aos outros (EPLO), qualidade de vida (Kidscreen-10) e vergonha externa e interna (EVEI-A).

Resultados: Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, relativamente à solidão. A idade mostrou uma associação positiva fraca com os sentimentos de solidão. Os adolescentes com uma atividade extracurricular não demonstraram menos sentimentos de solidão, comparativamente aos que não realizavam

qualquer atividade fora da escola. A solidão correlacionou-se negativamente com as memórias de calor e segurança, com a ligação aos outros e com a qualidade de vida. Inversamente, apresentou uma associação positiva com as memórias negativas da infância e com a vergonha. O modelo preditor explicou 47% da variância da solidão, tendo todos os preditores um efeito significativo, à exceção das memórias precoces de calor e segurança. A vergonha, no geral, foi a variável que mostrou um valor preditor mais elevado, seguindo-se as experiências negativas precoces, a qualidade de vida e os sentimentos de proximidade e ligação aos outros.

Conclusão: O presente estudo contribuiu para o alargamento da investigação da solidão na adolescência, tendo em conta experiências emocionais (positivas e negativas), na infância e atuais, bem como um indicador de qualidade de vida. Os dados permitiram explorar de que modo os jovens experienciam sentimentos de solidão e, de que forma podem estes sentimentos ser prevenidos ou mitigados. Intervenções em contextos de saúde ou em meio escolar, que visem diminuir vivências de vergonha (sentimentos de fracasso, desvalorização, de inferioridade) e promover sentimentos de ligação aos outros (através de emoções positivas em situações de interação social), bem como proporcionando atividades extracurriculares (e.g., atividade de grupo, desportivas, interesses musicais) poderão dar um contributo na diminuição dos efeitos nefastos da solidão.

Palavras-chave: Solidão, adolescência, memórias emocionais precoces, ligação aos outros, qualidade de vida, vergonha interna, vergonha externa

Abstract

Introduction: Loneliness refers to a subjective and multifarious experience, which is not restricted only to social isolation, as an individual may feel lonely in the middle of a crowd or may be alone without feeling lonely. During adolescence, the feelings and emotions tend to be overvalued, which can contribute to emotional and social problems in the young person's life, such as experiences of loneliness. Literature has demonstrated that numerous factors, like emotional experiences in the household and with peers, may be associated with feelings of loneliness and compromise quality of life.

Objectives: The main objective of this study was to contribute to the understanding of loneliness in adolescence, by testing the predictive model formed by the positive and negative emotional memories in the household, shame experiences, the feelings of connecting with others and quality of life. The independent and particular contribution of each of these variables was analysed in the predictive explanation of loneliness. Additionally, there was an intent to analyse the role of the sex, age and participation in extracurricular activities (for instance, sports) in the manifestation of loneliness.

Methods: 200 individuals were included in this study. 137 (68.5%) of them were female and 63 (31.5%) were male. Age ranged from 12 to 19 years old and all individuals were attending either primary school or high school. Every participant filled a sociodemographic data document and completed all the six instruments that evaluated early memories of warmth and safeness (EMWSS-A), early negative emotional memories (ELES-A), feelings of loneliness (UCLA), feelings of proximity and connection towards the others (EPLO), quality of life (Kidscreen-10) and internal and external shame (EVEI-A).

Results: Regarding loneliness, no statistically significant differences were found among gender. Age showed a weak association with the feelings of loneliness. Teenagers with an extracurricular activity showed no less feelings of loneliness when compared with those who do not engage an extracurricular activity. Loneliness is negatively correlated with early memories of warmth and safeness, connection towards the others and quality of life. Contrastingly, it reported a positive association with negative childhood memories and with feeling of shame. Our predictive model explained 47% of the loneliness's variance, and all the predictors, except for early positive memories, uncovered a significant effect. Generally, the shame variable demonstrated the highest predictive value, followed by the early negative

experiences, quality of life and feelings of proximity and connection towards the others.

Conclusion: The study herein described has contributed to further existing research regarding loneliness in adolescence, taking into account both childhood and current emotional experiences (positive or negative), along with a quality of life indicator. The data gathered made it possible to explore the ways in which children experience feelings of loneliness and how to either prevent or mitigate these feelings. Both clinical and school-based interventions that aim to decrease episodes of shame (feelings of failure, devaluation, inferiority) and promote a feeling of connection to others (through positive emotional experiences within a social interaction environment), as well as providing extracurricular activities (i.e. group gatherings, sport activities, musical interests) may contribute to reducing the harmful effects of loneliness.

Key words: Loneliness, Adolescence; Early emotional memories; Connection towards the others; Quality of life; Internal shame; External shame;

Introdução

A vivência de solidão é uma experiência frequente e universal da condição humana, muitas vezes associada à saúde mental. Como tal, torna-se importante que os investigadores, clínicos e educadores compreendam o papel da solidão ao longo da adolescência, enquanto um período desenvolvimental particularmente formativo da vida do indivíduo. De que forma é que esta experiência emocional está associada a outras vivências precoces, a sentimentos de vergonha, de ligação aos outros e à qualidade de vida dos jovens foram aspetos que estiveram na base da presente investigação.

A solidão tem sido analisada pela literatura sob duas componentes, a cognitiva e a afetiva. A componente cognitiva refere a existência de uma disparidade entre os relacionamentos interpessoais que os sujeitos desejam e os seus relacionamentos reais (a nível qualitativo como a nível quantitativo). Por sua vez, a componente afetiva, incorpora as emoções mais negativas que o sujeito experiencia (Bastos, et al., 2002).

O sentimento de solidão pode ser físico (ausência real de amigos e/ou relações de intimidade) e/ou psicológico (surgimento de sentimentos dolorosos e angustiantes) (Bastos & Costa, 2004). Porém, a solidão pode ser emocional e aparecer na ausência de vínculos afetivos ou pode ser social onde existe uma ausência de rede social de apoio. Esta solidão social pode levar à solidão emocional (Carrascal & Caro- Castillo, 2009). Os adolescentes estão mais propensos, do que as restantes pessoas das mais diversas faixas etárias, a experienciar o sentimento de solidão (Bérubé & Joshi, 1998) devido à fase da adolescência ser caracterizada pela hipervalorização dos sentimentos e das emoções.

A solidão normalmente inclui sentimentos ansiosos sobre a falta de conexão ou comunicação com outros seres humanos e é experienciada como um sentimento subjetivo, emotivo, variável, negativo e involuntário, provocando ao jovem uma insatisfação emocional, de afeto e de apoio social (Carrascal & Caro-Castillo, 2009). Brennan (1982) destaca algumas características da personalidade dos adolescentes que podem estar associadas a sentimentos da solidão, tais como a timidez, uma baixa autoestima, competências sociais inadequadas e uma baixa desejabilidade social. A solidão refere-se, assim, a uma experiência subjetiva e não é, apenas, sinónimo de isolamento social, pois o indivíduo pode sentir solidão no meio de uma multidão ou então, pode estar sozinho sem se sentir só (Qualter, et al., 2010).

A adolescência é um processo biopsicossocial dinâmico que marca a passagem entre a infância e a idade adulta, marcado por diversas transformações (e.g., psicológicas, afetivas, fisiológicas, cognitivas e sociais), deve ser vista não só como uma fase transitória onde os choques e oposições podem ser frequentes mas, também, como um período rico em transformações aos vários níveis que constituem potencialidades e desafios. É uma fase caracterizada por uma intensa emocionalidade e maturação cerebral, também, ao nível das emoções, pelo que se torna essencial apostar na avaliação e promoção de estratégias de regulação emocional. Entre as várias tarefas desenvolvimentais, é sobejamente conhecido o processo de autonomização do jovem, a sua crescente independência relativamente à família, desempenhando o grupo de pares um papel importante na determinação do comportamento do jovem (Tomé, 2011). A maturação dos aspetos fisiológicos, psicológicos e sociais assim como o seu funcionamento estão intrinsecamente ligados às experiências da primeira infância, especialmente aquelas que estão relacionadas com sentimentos de ameaça ou, por outro lado, de segurança. (Gerhardt, 2004; Richter, et al., 2009).

As evidências apontam para que os indivíduos inseridos num ambiente caloroso, estimulante e seguro revelem maior desenvolvimento da autoestima, da felicidade e um menor risco de vulnerabilidade a desenvolvimento de psicopatologias (Cheng & Furnham, 2004; DeHart, et al., 2006; Richter, et al., 2009). Em oposição, perante um ambiente negligente, onde a rejeição e existência de experiências abusivas são predominantes, o risco de vulnerabilidade à psicopatologia aumenta de forma exponencial (Perris, 1994; Richter, et al., (2009)).

O sentimento de vergonha é, também, bastante comum em jovens e pode manifestar-se através de comportamentos, sentimentos e pensamentos acerca do próprio indivíduo, bem como, acerca da forma como o indivíduo percebe a sua existência na mente dos outros. A vergonha pode incluir diversas emoções que se apresentam como uma espécie de ameaça às relações sociais (e.g. desconforto social, constrangimento e a humilhação), referem Scheff (2003) e Retzinger (1991). Os sentimentos de vergonha podem, também, envolver outros sentimentos (e.g. solidão, isolamento, inferioridade e a desvalorização) (Kaufman, 1989; Tangney & Dearing, 2002).

Segundo Gilbert (2003) predominam dois tipos de vergonha, a vergonha externa e a interna. A vergonha externa surge quando o foco da vergonha incide na percepção que o indivíduo tem sobre a forma como os outros o julgam, estando presentes na generalidade das

vezes o medo da rejeição ou do ataque. A vergonha externa pode emergir como um sinal de alerta de que existimos de forma negativa na mente dos outros, como sendo pessoas com pouco valor, indesejáveis, inferiores e não atraentes (Gilbert, 1998, 2003; Kaufman, 1989; Tangney & Dearing, 2002; Tangney & Fischer, 1995). Por outro lado, a vergonha interna consiste na percepção que o indivíduo tem de si próprio, como pouco qualificado, desejado, credível ou adequado aos olhos dos outros (Gilbert, 2003). A vergonha interna está ligada aos afetos e às cognições que a pessoa tem sobre as suas próprias características (e.g., forma do corpo), características de personalidade (e.g., desonesto) ou comportamentos (e.g., mentir ou roubar) (Kaufman, 1989; Cook, 1996). A vergonha interna tem a capacidade de fazer com que esta percepção negativa determine o comportamento em diversos contextos sociais, trazendo assim prejuízo social e pessoal ao indivíduo e influenciando negativamente o sentimento de aceitação e desejabilidade social (Matos et al., 2010).

É ao longo da infância/adolescência que se formam as memórias emocionais mais importantes do ser humano, principalmente com a família e com os pares. Estas memórias contribuem de forma positiva ou negativa para o desenvolvimento da sua personalidade e do seu comportamento. Assim, as crianças que demonstrem receio dos seus pais e se sintam pressionadas a comportamentos indesejados ou involuntários de subordinação podem adotar diversos comportamentos defensivos submissos e de baixa autoestima (Gilbert et al., 2003). A literatura tem mostrado que a existência de experiências precoces aversivas encontra-se associada a uma série de problemas psicológicos, posteriormente, na vida adulta, nomeadamente o sentimento de solidão (Gilbert, et al., 2003). As memórias de infância, quer as positivas e as negativas, são geralmente definidas como simples recordações de eventos ocorridos na infância, embora elas possuam um valor bastante mais demarcado na formação da identidade de uma pessoa, alterando a visão que possui acerca de si mesmo, das expectativas para consigo próprio e para com os outros (Richter, et al., 2009).

Relativamente às memórias precoces de calor e segurança na infância, Dalbem, & Dell'Aglio (2005) afirma que as relações seguras e de cuidado na infância têm na sua origem um suporte seguro que permitem à criança ter confiança perante o mundo, sabendo que pode regressar ao calor e conforto emocional de alguém que a ama e cuida. Este modo de vinculação caracteriza-se por experiências positivas de calor, afeto e cuidado, que transmitem sentimentos de segurança, bem-estar e tranquilidade. Um estudo aponta que os adolescentes que apresentem um estilo de vinculação seguro revelam, de forma mais significativa, mais memórias precoces

de calor e segurança em comparação com aqueles que têm uma vinculação insegura (Cunha, et al., 2013). Estes modelos internos de si e dos outros vão influenciar o comportamento dos jovens na adolescência (Gilbert & Irons, 2009), levando a sentimentos e pensamentos sobre o eu e, também, consequentemente a sentimentos, pensamentos, comportamentos e expectativas nos relacionamentos com os outros. (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Mikulincer & Shaver, 2007)

Os adolescentes que mantêm um contacto próximo com o seu grupo de amigos desenvolvem um maior sentido de independência e uma personalidade positiva (Gürsoy & Biçakçi, 2006), mostrando desta forma a relevância da ligação aos outros. Pelo contrário, o facto de os adolescentes não encontrarem um grupo de pares com quem se identifiquem, pode levar a que experienciem sentimentos de solidão ou mesmo, em casos mais graves, depressão (Sullivan, 2006). Um estudo realizado por Parker e Asher (1993) revelou que os adolescentes que foram rejeitados pelos pares apresentavam níveis de solidão mais elevados em comparação com aqueles que eram aceites no seio do seu grupo de pares.

A relação pais-filhos e a relação com os pares podem desempenhar um papel importante no desenvolvimento harmonioso e integrado do jovem, revestindo-se de uma grande importância no que toca ao desenvolvimento da personalidade das crianças (Veiga & Santos, 2011). Desta forma, é evidente que as memórias precoces desempenham um papel importante e marcante no desenvolvimento dos jovens e na forma como encaram o futuro e a segurança com que o fazem.

O constructo de *social safeness* caracteriza-se por uma perceção do mundo social como seguro, apaziguador e calmo, capaz de induzir sentimentos de pertença e uma perceção de aceitação por parte dos outros. Este sentimento de conexão social e de pertença tem-se revelado estar associado a um bom ajustamento psicológico e bem-estar (Gilbert, 2009). Existe um consenso alargado acerca do papel fundamental que o estabelecimento de alianças e relações de amizade têm na saúde física e mental (Cacioppo & Patrick, 2008), por outro lado, o isolamento e a falta de alianças e de cooperação são altamente prejudiciais ao bem-estar. Alguns investigadores defendem que a experiência de rejeição (seja objetiva ou subjetiva) e de desconexão pode ter um impacto negativo na expressão genética das células imunitárias, gerando uma cascata de acontecimentos de origem neurobiológica com repercussões a vários níveis, nomeadamente num aumento da sintomatologia depressiva (Beck & Bredemeier, 2016). Dados empíricos recentes sugerem que os indivíduos que se sentem mais seguros, aceites e ligados aos outros, tendem a revelar níveis mais baixos de autocrítica e isolamento

social, no entanto, por outro lado, os indivíduos que se apresentam sentimentos de insegurança na sua envolvente social tendem a fazer uma avaliação negativa do self, o que parece influenciar a sua capacidade de ler sinais sociais acabando por se afastar dos outros e perpetuando sentimentos de insegurança e hipervigilância à ameaça (Kelly et al., 2012), maior dificuldade na regulação das emoções, as quais parecem explicar níveis mais elevados de sintomatologia depressiva (Cacioppo & Patrick, 2008; Gilbert, 2015), prejudicando a qualidade de vida do indivíduo, sendo esta caracterizada como a perceção que o indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais se encontra inserido, bem como, em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Tendo em conta a literatura revista, o presente estudo visou contribuir para a compreensão da solidão na adolescência. Concretamente, teve como objetivos: a) analisar o papel do sexo e idade na manifestação de solidão; b) explorar o papel da prática de uma atividade extracurricular; c) examinar o tipo de relação com outras variáveis de interesse, como memórias emocionais precoces, sentimentos de ligação aos outros, de vergonha e qualidade de vida percebida atualmente; d) analisar o papel preditor destas variáveis na experiência de solidão em adolescentes da comunidade.

Metodologia

Participantes

A amostra foi constituída por 200 indivíduos, 137 (68,5%) do sexo feminino e 63 (31,5%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos ($M=15,44$; $DP = 1,78$), a frequentar o ensino básico e secundário regular, entre o 6º e o 12º ano de escolaridade, ($M = 9,66$; $DP = 1,52$). O critério de inclusão neste estudo foi a idade estar compreendida entre os 12 e os 19 anos.

Instrumentos

De seguida, serão apresentados os instrumentos de autorresposta e o questionário sociodemográfico desenvolvido. Estes foram selecionados tendo em conta a sua fidedignidade

e a relevância para o estudo. O questionário sociodemográfico integrou as seguintes variáveis: idade, sexo, ano curricular frequentado e atividade extracurricular praticada.,

Early Memories of Warmth and Safeness Scale for Adolescents (EMWSS-A; Cunha, et al, 2014).

Esta escala avalia, através de 21 itens de autorresposta, as memórias de experiências emocionais de calor, segurança e afeto sentidas na infância. É solicitado aos participantes que respondam aos itens (e.g., “Sentia que era um membro querido da minha família”), utilizando uma escala de *Likert* de cinco pontos (de 0 = “Não, nunca” a 4 = “Sim, a maior parte do tempo”). A versão original para adolescentes (Cunha et al, 2014) apresenta uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0,95$). No presente estudo revelou igualmente boas características psicométricas ($\alpha = 0,96$).

Early Life Experiences Scale for Adolescents (ELES-A; Pinto-Gouveia, et al., 2016).

Tem como objetivo avaliar as memórias de infância dos jovens, nomeadamente de experiências com as figuras de referência no meio familiar. É constituída por 15 itens que avaliam a evocação de experiências através de três fatores: ameaça (e.g., ‘Eu sentia os meus pais como sendo poderosos e dominadores’), submissão (e.g., ‘Em minha casa tinha de ceder frequentemente perante os outros’) e (des)valorização, sendo invertidos os itens deste fator (e.g., ‘Sentia-me muito relaxado e confortável com os meus pais’). Na versão portuguesa, apresenta uma excelente consistência interna no global ($\alpha = 0,86$) e os seguintes valores de alfa para as subescalas: $\alpha = 0,77$ para a subescala de ameaça, $\alpha = 0,74$ para a subescala de submissão e $\alpha = 0,68$ para a subescala de desvalorização (Pinto-Gouveia et al, 2016). No presente estudo, a escala global apresentou uma consistência interna boa ($\alpha = 0,82$). No que diz respeito às três subescalas, foram obtidos valores de alfa de 0,82 referente à ameaça, 0,83 referente à submissão e, por fim, um alfa de 0,74 em relação à subescala da desvalorização. Estes valores atestam a confiança na utilização da escala na nossa amostra.

Loneliness Scale (UCLA LS-3, Portuguese version de Zeas-Sigüenza, et al., 2020)

Trata-se de um instrumento de autorresposta utilizado para avaliar o construto solidão. É composto por 20 itens (e.g., ‘Com que frequência sentes falta de companhia/companheirismo?’), dos quais 9 se encontram invertidos (são eles os itens 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 e 20). Apresenta uma escala de resposta tipo *Likert*, de cinco pontos, que

variam de 1 = Nunca até 4 = Muitas vezes. A nível de características psicométricas originalmente, apresenta consistência interna muito boa ($\alpha = 0,94$) (Zeas-Sigüenza, et al., 2020). Na presente investigação, apresentou uma consistência interna mais baixa ($\alpha = 0,68$).

Social Safeness and Pleasure Scale (Cook, 1996; tradução e adaptação de Dinis, et al., 2008 - EPLO)

Refere-se à forma como as pessoas experienciam sentimentos e emoções positivas em situações sociais, ou seja, de que modo se sentem ligados, ou não, aos outros (e.g., ‘‘Sinto que sou cuidado/a pelos outros’’). A escala é constituída por 11 itens que refletem a forma como as pessoas sentem o mundo como fonte de segurança, tranquilidade e acolhimento. As respostas são dadas numa escala de 5 pontos (1 - ‘‘quase nunca’’; 5 - ‘‘quase sempre’’). No estudo original, apresenta uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0,97$) (Dinis, et al., 2008). Apresenta uma consistência interna muito boa na presente investigação ($\alpha = 0,95$).

Kidscreen-10 (Ravens-Sieberer et al., 2006; versão portuguesa por Matos, et al., 2012)

Consiste numa versão reduzida do instrumento *Kidscreen-52*. Tem como objetivo avaliar a qualidade de vida de jovens e adolescentes. É composto por 10 itens (e.g., ‘‘Sentes-te bem e em forma?’’) e as escalas de resposta são do tipo Likert de cinco pontos – ‘‘Nada’’, ‘‘Pouco’’, ‘‘Moderadamente’’, ‘‘Muito’’ e ‘‘Totalmente’’. No estudo original, apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = 0,82$) (Matos, et al., 2012). Na presente investigação apresentou uma consistência interna razoável ($\alpha = 0,70$).

Escala de Vergonha Externa e Interna (EVEI-A - Silva & Cunha, 2019)

É um instrumento composto por duas subescalas correspondentes a estas duas dimensões específicas da vergonha: vergonha externa (e.g., ‘‘Os outros vêem-me como desinteressante’’); e vergonha interna (e.g., ‘‘Sou uma pessoa sem valor’’). A EVEI-A apresenta um total de 8 itens, sendo cada um são respondido segundo uma escala tipo Likert de 5 pontos (0 - Nunca; 1 - Raramente; 2 - Algumas vezes; 3 - Frequentemente; 4 - Sempre), de acordo com a frequência com que os indivíduos vivenciaram a experiência de vergonha descrita no enunciado. Apresenta uma consistência interna boa ($\alpha = 0,85$) na totalidade da escala e razoável nas duas subescalas ($\alpha 0,75$) para a vergonha externa e ($\alpha= 0,79$) para a vergonha interna (Silva, 2019). No presente estudo, apresenta muito boa consistência interna ($\alpha = 0,92$) para a escala total e

uma consistência interna boa para a subescala da vergonha externa ($\alpha = 0,88$) e para a vergonha interna ($\alpha = 0,87$).

Procedimentos

Num primeiro momento foi recolhida a autorização dos autores das escalas para a sua utilização no presente estudo. Em seguida foi submetido à Direção Geral do Ensino (DGE) o projeto de investigação para autorização da recolha de dados em meio escolar. O mesmo foi apreciado favoravelmente (inquérito nº 0082000018).

Não obstante a aprovação por parte da DGE, devido à pandemia covid-19 a nível mundial, as escolas foram encerradas (março de 2020), tornando impossível o processo de recolha de dados estipulado inicialmente. Desta forma, procurando ultrapassar as dificuldades impostas pelos novos tempos, foi criado um formulário *online* através da plataforma *GoogleDocs*, dando continuidade à investigação iniciada.

No *link* de acesso ao questionário online, foram criados dois consentimentos informados (para o encarregado de educação e para o jovem), tornando a investigação num projeto voluntário e autorizado por parte do adulto responsável pelo jovem.

Foram contactados diretores de inúmeras escolas de norte a sul do país, com o objetivo de solicitar a divulgação do estudo via e-mail para os seus alunos. Este e-mail continha informação acerca do âmbito do projeto e dos seus objetivos, explicitando o carácter voluntário, anónimo e confidencial. Continha ainda o *link* de acesso à plataforma online, onde foram disponibilizados os instrumentos de autorresposta. O estudo foi, também, divulgado através da rede social *Facebook*, sendo esta uma ferramenta tecnológica muito útil nos dias atuais.

Os dados foram armazenados em suporte digital e apenas a equipa de investigação tinha acesso a eles, tornando-os totalmente confidenciais.

Estratégia analítica

Os procedimentos estatísticos foram realizados através do programa de análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão 26.0.

Foi efetuado o cálculo de médias e desvios-padrão em relação às variáveis contínuas, assim como, de frequências e percentagens relativas às variáveis categoriais. Na análise das diferenças de sexo relativamente às médias das variáveis em estudo recorreremos a testes *t* para amostras independentes. As matrizes de correlação de Pearson foram utilizadas na avaliação a amplitude das relações entre as diversas variáveis.

Os critérios utilizados na interpretação dos coeficientes de correlação foram os de Pestana e Gageiro (2014) que definem que um valor inferior a 0,20 indica uma associação muito baixa; valores entre 0,21 e 0,39 mostram uma associação baixa; entre 0,40 e 0,69 uma associação moderada; valores entre 0,70 e 0,89 traduzem uma associação elevada; e, por fim, valores superiores a 0,90 demonstram uma associação muito elevada entre variáveis.

Por último para analisar o conjunto de fatores que melhor predizia a solidão foi realizada uma análise de regressão linear múltipla. Foram confirmados os pressupostos necessários à realização desta análise, nomeadamente, o pressuposto da distribuição normal, homogeneidade e independência dos erros. No que toca ao pressuposto da distribuição normal, observou-se a inexistência de violação (valores de assimetria $|<3|$ e de achatamento $|<10|$) Kline (2005). A estatística de Durbin-Watson ($d = 1,94$) permitiu verificar o pressuposto da independência (Maroco, 2018). Quanto ao diagnóstico de multicolinearidade, todas as variáveis independentes apresentaram valores de tolerância superiores a 0,10 e VIFs inferiores a 10) (Tabachnick & Fidell, 2007).

Resultados

Análise preliminar dos dados

Não obstante o teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S) indicar que a totalidade das variáveis em estudo não seguia uma distribuição normal ($p < .05$), a análise dos valores de assimetria (*SK*) e achatamento (*Ku*) revelou que os desvios à normalidade, detectados pelo teste K-S, não representavam um afastamento excessivo da distribuição normal ($Sk < |3|$ e $Ku < |10|$; Kline, 2005). A inspeção gráfica das distribuições suportou a sua aceitabilidade (Tabachnick & Fidel, 2007). Adicionalmente, e de acordo com o teorema do limite central, em amostras de grande dimensão ($N > 30$), a distribuição da média amostral tende a se aproximar satisfatoriamente da distribuição normal.

O cálculo dos alfas de Cronbach permitiu observar que todas as escalas utilizadas nas análises mostraram valores de consistência interna aceitáveis (Field, 2013).

Estatísticas descritivas

Na Tabela 1 são apresentados os valores médios encontrados para cada variável em estudo na amostra total ($N=200$) e em função do sexo masculino e feminino.

Tabela 1

Valores médios (M e DP) das variáveis em estudo na amostra total (N = 200) por sexo

	Total (N=200)		Rapazes (n=63)		Raparigas (n=137)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
EMWSS-A	63,98	18,41	64,38	16,68	63,80	19,21	-,21	,837
ELES-A	37,20	9,03	37,21	8,91	37,20	9,12	-,01	,995
EPLO	42,34	9,16	43,14	8,54	41,98	9,45	-,83	,405
UCLA	57,18	5,57	57,44	5,82	57,06	5,47	,46	,650
EVEI-A	10,46	7,48	10,10	7,27	10,63	7,60	,47	,641
KIDSCREEN	32,93	5,48	34,71	4,70	32,10	5,63	-3,20	,002

Nota. EMWSS-A = *Early Memory of Warmth and Safeness Scale for Adolescents*; ELES-A = *Early Events Scale for Adolescents*; EPLO = Escala de Proximidade e Ligação aos Outros; UCLA = Escala da Solidão; EVEI-A = Escala da Vergonha Externa e Interna; Kidscreen = Escala da Qualidade de Vida; ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$; N = Número total de indivíduos; M = Média; DP = Desvio-padrão.

Controlo das variáveis sexo e idade

Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos em qualquer das variáveis em estudo ($p > 0,05$), à exceção da qualidade de vida (avaliada pelo *KidScreen*). Nesta variável, são os rapazes que apresentam valores médios mais elevados ($M = 34,71$, $DP = 4,70$), comparativamente às raparigas ($M = 32,10$, $DP = 5,63$), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t_{(198)} = -3,20$, $p = 0,002$).

A idade mostrou uma associação negativa significativa com as memórias de calor e segurança ($r = -0,24$, $p = 0,001$), com a escala de ligação aos outros ($r = -0,21$, $p = 0,003$) e com a qualidade de vida ($r = -0,18$, $p = 0,010$). Evidenciou uma associação positiva significativa com a solidão ($r = 0,29$, $p < 0,001$), bem como com a vergonha ($r = 0,28$, $p = 0,001$).

Não existiu qualquer associação significativa com as experiências emocionais negativas precoces (ELES-A).

Análise da variável realização de atividades extracurriculares dos participantes

Relativamente à variável “atividades extracurriculares”, verificou-se na nossa amostra que 104 participantes (52%) responderam que participavam em atividades extra-curriculares e 96 (48%) não frequentavam qualquer atividade. As atividades mais referidas são maioritariamente de cariz desportivo (futebol, judo, ginásio, etc.), de cariz social (escuteiros) e como complemento à escola (explicações).

Tabela 2

Valores médios obtidos nos instrumentos de avaliação em função da prática da atividade extracurricular

	Atividade extracurricular				<i>t</i>	<i>p</i>
	Sim (N = 104)		Não (N = 96)			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
EMWSS-A	66,73	16,46	61,01	19,98	2,22	0,028
ELES-A	37,74	8,81	36,61	9,27	,88	0,380
EPLO	44,42	8,36	40,09	9,51	3,43	0,001
UCLA	56,58	4,85	57,83	6,22	-1,60	0,111
EVEI-A	9,06	7,09	11,98	7,64	-2,81	0,006
KIDSCREEN	34,18	5,08	31,56	5,60	3,47	0,001

Nota. EMWSS-A = *Early Memory of Warmth and Safeness Scale for Adolescents*; ELES-A = *Early Events Scale for Adolescents*; EPLO = Escala de Proximidade e Ligação aos Outros; UCLA = Escala da Solidão; EVEI-A = Escala da Vergonha Externa e Interna; Kidscreen = Escala da Qualidade de Vida; M = Média; DP = Desvio-padrão; *t* = teste T-student; *p* = nível de significância.

Na Tabela 2 são apresentados os resultados obtidos na análise comparativa das variáveis em estudo em função dos grupos indicados. Os dados mostraram que os jovens que tinham uma atividade extracurricular, apresentaram significativamente mais memórias de calor e segurança na infância (EMWSS-A), uma maior ligação aos outros (EPLO), maior qualidade de vida e menos sentimentos de vergonha (EVEI-A), quando comparados com os jovens sem atividades extracurriculares. Estes dois grupos de comparação não se distinguiram em relação aos sentimentos de solidão e memórias emocionais negativas na infância.

Análise das correlações entre as variáveis

Na Tabela 3 são apresentados os coeficientes de correlação de Pearson entre as variáveis em estudo.

Tabela 3

Matriz de correlações das variáveis (N = 200)

	EMWSS-A	ELES-A	EPLO	UCLA	EVEI-A
EMWSS-A	1				
ELES-A	-0,32**	1			
EPLO	0,63*	-0,31**	1		
UCLA	-0,38**	0,41*	-0,51**	1	
EVEI-A	-0,60**	0,39*	-0,71**	0,65*	1
KIDSCREEN	0,39*	-0,13**	0,56*	-0,25**	-0,53*

Nota. EMWSS-A = *Early Memory of Warmth and Safeness Scale for Adolescents*; ELES-A = *Early Events Scale for Adolescents*; EPLO = Escala de Proximidade e Ligação aos Outros; UCLA = Escala da Solidão; Kidscreen = Escala da Qualidade de Vida; EVEI-A = Escala da Vergonha Externa e Interna; ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$.

Como se pode ver pela Tabela 3, todas as variáveis em estudo se encontram associadas de forma significativa e no sentido esperado, variando os valores de correlação entre - 0,13 e - 0,71 ($p < 0,001$). No que respeita à solidão avaliada pela UCLA, esta mostrou uma associação negativa com os sentimentos de proximidade e ligação aos outros (EPLO), com as memórias de calor e segurança da infância (EMWSS-A), bem como com a perceção da qualidade de vida (KidScreen). Inversamente, apresentou uma associação positiva com aos sentimentos globais de vergonha interna e externa (EVEI-A) e com as memórias negativas da infância (ELES-A).

Análise do modelo preditor da solidão

Tendo em conta os resultados obtidos nas análises correlacionais, pretendeu-se testar o modelo preditor da solidão constituído pelas seguintes variáveis independentes: memórias de calor e segurança (EMWSS-A), memórias negativas precoces (ELES-A), ligação aos outros (EPLO), sentimentos de vergonha (EVEI-A) e qualidade de vida (Kidscreen). O modelo mostrou-se significativo ($F_{(5, 199)} = 34,66$, $p < 0,001$) e explicou 47% da variância da solidão.

Tabela 4

Análise de Regressão linear com as memórias emocionais precoces (positivas e negativas), os sentimentos de ligação aos outros, a vivência da vergonha e a qualidade de vida com preditores da solidão (N = 200)

	Solidão (UCLA)			
	r^2	β	t	p
	0,47			<0,001
EMWSS-A		0,08	1,33	0,259
ELES-A		0,17	2,93	0,004
EPLO		-0,17	-2,05	0,042
EVEI-A		0,60	7,32	< 0,001
KidScreen		0,16	2,40	0,017

Nota. EMWSS- A = *Early Memory of Warmth and Safeness Scale for Adolescents*; ELES-A = *Early Events Scale for Adolescents*; EPLO = Escala de Proximidade e Ligação aos Outros; EVEI-A = Escala da Vergonha Externa e Interna; Kidscreen = Escala da Qualidade de Vida; p = Nível de significância; r^2 = Regressão Linear Múltipla; β = Valor preditor t = Teste T-student

Todas as variáveis deram um contributo único e significativo na predição da solidão, à exceção das memórias de calor e segurança cujo valor não foi significativo. Assim, a vergonha (global) foi a que mostrou um valor preditor mais elevado, seguindo-se as experiências negativas precoces, a qualidade de vida e os sentimentos de proximidade e ligação aos outros (Tabela 4).

Discussão

A adolescência é, geralmente, vista como uma etapa de mudança e vulnerabilidade, caracterizada por dificuldades emocionais e comportamentais (Steinberg, 2005), como por exemplo, o desenvolvimento de sentimentos de solidão. Adicionalmente, uma vasta literatura tem mostrado que a solidão pode desencadear diversas dificuldades e efeitos negativos em termos de saúde mental, quer na vida atual do jovem, quer posteriormente na idade adulta (Quakinin & Barreira, 2015; Rodrigues, 2018).

Dada a importância de compreender a manifestação dos sentimentos de solidão nesta etapa de vida, bem como aspetos que podem contribuir para o seu desenvolvimento e

manutenção foi considerado pertinente a realização do presente estudo. Concretamente, procurou-se analisar o papel do sexo e idade na manifestação de solidão; explorar o papel da participação numa atividade extracurricular; examinar o tipo de relação com outras variáveis de interesse, como memórias emocionais precoces (positivas e negativas), sentimentos de ligação aos outros, de vergonha (interna e externa) e perceção da qualidade de vida atual; por último, analisar o papel preditor das variáveis na experiência de solidão em adolescentes da comunidade.

Os resultados mostraram que rapazes e raparigas não se distinguiram nas variáveis estudadas, à exceção da qualidade de vida, onde os rapazes percecionaram uma melhor qualidade de vida, comparativamente às raparigas. Este último dado está de acordo com os resultados apontados no estudo de Gaspar e Matos (2008) a propósito da qualidade de vida em crianças e adolescentes. Relativamente às memórias emocionais precoces, avaliadas pelos valores globais da ELES-A e EMWSS-A, os dados vão no sentido de outros estudos que também não reportaram padrões diferenciados segundo o sexo (Cunha et al., 2014; Pinto-Gouveia et al., 2016). Em relação à vergonha, outros estudos realizados igualmente numa amostra de adolescentes encontraram um padrão diferente, com as raparigas a referirem mais sentimentos de desvalorização, inferioridade e de fracasso, que os rapazes (Cunha et al., 2017; Silva, 2019). No que toca à solidão, os nossos dados não foram corroborados por outros estudos (Bastos, et al., 2002; Neto & Barros 2001), que revelaram que os jovens do sexo masculino tendem a percecionar maiores níveis de solidão, comparativamente ao sexo feminino.

Quanto à comparação dos grupos, referentes à presença ou ausência de uma atividade extracurricular, apesar de esta variável não ter mostrado qualquer efeito significativo sobre os sentimentos de solidão, não deixa de ser interessante notar que os jovens que frequentavam uma atividade extracurricular manifestaram significativamente mais memórias de calor e segurança na infância, mais sentimentos de aproximação e ligação aos outros, percecionaram a sua vida com mais qualidade e relataram menos sentimentos de vergonha interna e externa. Gilman, et al., (2004) referem que as atividades extracurriculares são, de acordo com teoria dos sistemas ecológicos, contextos privilegiados para a promoção do desenvolvimento positivo dos adolescentes. Tais atividades proporcionam o estabelecimento de redes sociais de apoio, interação com adultos competentes e promoção de capacidades pessoais (Soares, 2012).

Relativamente à relação entre a solidão e as restantes variáveis analisadas, constatou-se, tal como esperado, que a solidão se correlacionava negativamente com as memórias de calor e

segurança na infância (EMWSS-A), com a ligação aos outros (EPLO) e com a qualidade de vida (*Kidscreen*). Inversamente, apresentou uma associação positiva com as memórias negativas da infância (ELES-A) e com a vergonha (EVEI-A). Estes dados vão de encontro a outros estudos que, apesar de terem usado instrumentos de avaliação diversos, espelharam o mesmo tipo de associações entre a solidão e estados emocionais negativos e qualidade de experiências ou vínculos precoces (Carrascal & Caro-Castillo, 2009; Qualter, et al., 2010; Roekel et al., 2010). De acordo com Simsek, et al., (2007), os jovens que se sentem aceites pelas figuras parentais apresentam níveis mais elevados de suporte social e ligação aos outros (colegas, professores e amigos), aumentando o sentimento de pertença. Por sua vez, a falta de apoio parental, durante a adolescência, pode ser apontada como um possível fator preditivo da solidão (Roekel, et al., 2010). Segundo alguns autores (DiTommaso & Spinner, 1997; Minzi & Sacchi, 2004), a solidão pode ser vista como um resultado de fragilidades no relacionamento com as figuras parentais, que podem ter levado a padrões relacionais inseguros responsáveis pelo fraco desenvolvimento de capacidades e relacionamentos sociais.

Por último, para analisar qual o conjunto de variáveis que melhor explica a solidão, o modelo preditor mostrou que todas as variáveis, à exceção das memórias precoces de calor e segurança, têm um contributo único e independente. A vergonha foi a variável que mais contribuiu, seguindo-se as memórias negativas precoces, a qualidade de vida e a ligação aos outros. Ou seja, o mesmo é dizer que os adolescentes que têm mais sentimentos de inferioridade, de fracasso e de humilhação, mais recordações de vivências de submissão, ameaça ou de desvalorização na sua relação com os pais, uma melhor perceção do seu-bem-estar e qualidade de vida, bem como apresentam menos emoções positivas nas relações com os outros, acompanhada de uma visão do mundo menos tranquilo e seguro, têm tendência a mostrar mais sentimentos de solidão.

Algumas limitações devem ser apontadas a esta investigação. O tamanho da amostra, apesar de adequado para as análises realizadas, ficou aquém do inicialmente previsto, como consequência das dificuldades decorrentes da atual pandemia (Covid-19). De acrescentar ainda o baixo número de participantes do sexo masculino (31%), sendo recomendável a realização de novos estudos conduzidos em amostras maiores e com uma distribuição mais homogénea por sexo. A recolha de dados foi feita *online*, não garantindo, assim, as condições do preenchimento dos instrumentos de avaliação. A natureza transversal do estudo impossibilita o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis estudadas. Mais uma vez, seria

importante que estudos futuros, com um desenho longitudinal, pudessem esclarecer e aprofundar o papel destas e de outras variáveis de interesse sobre a solidão. Por fim, outra limitação prende-se com a utilização exclusiva de questionários de autorresposta. Entrevistas ou questões abertas ou, mesmo testes comportamentais poderiam enriquecer a avaliação das várias dimensões e manifestações da solidão.

Não obstante as limitações apontadas, o presente estudo contribuiu para a alargar a compreensão do fenómeno da solidão, na sua associação com outras variáveis. Tendo em conta os aspetos de vulnerabilidade emocional da adolescência, os efeitos nefastos da solidão, presente e posteriormente, na vida dos indivíduos, acrescentando, ainda, o impacto da situação pandémica mundial que estamos a atravessar, torna-se relevante revisitar a investigação sobre a solidão. Os nossos dados sugerem que intervenções que visem prevenir ou diminuir os sentimentos de solidão nos jovens podem passar por medidas que reduzam sentimentos de vergonha, promovam a aproximação e ligação aos outros, sentimentos de segurança e tranquilização relativamente ao mundo, bem-estar físico e psicológico em diversos contextos sociais traduzidos por uma perceção favorável da qualidade de vida.

Referências bibliográficas

Bastos, M. T., & Costa, M. E. (2004). A influência da vinculação nos sentimentos de solidão nos jovens universitários: implicações para a intervenção psicológica. *Psicologia*, 18(2), 33-56. <https://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v18i2.429>

Bastos, M. T., Figueira, F. O. & Costa, M. E. (2002). Avaliação da Solidão nos Jovens Universitários Portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17(18), 69-81. Retrieved from <http://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/15610/2/84573.pdf>

Beck, A. T., & Bredemeier, K. (2016). A unified model of depression: Integrating clinical, cognitive, biological, and evolutionary perspectives. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 596–619. <https://doi.org/10.1177/2167702616628523>

Bérubé, I., & Joshi, P. (1998). La Solitude et le concept de soi chez les jeunes et les stratégies adaptatives utilisées. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 37(6), 3-75. Retrieved from <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psi/v18n2/v18n2a02.pdf>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, 1. Loss. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*, 2. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness & depression. Attachment and loss* 3. (International psycho-analytical library no.109). London: Hogarth Press

Brennan, T. (1982). *A sourcebook of current theory, research and therapy Loneliness at adolescence*. New York: John Wiley & Sons.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Carrascal, G & Caro-Castillo, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9 (3) Retrieved from https://www.iscet.pt/uploads/obSolidao/soledad_en_la_adolescencia._analisis_del_concepto.pdf

Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(1), 1–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000021704.35267.05>

Cook, D. (1996). Empirical studies of shame and guilt: The internalized shame scale. In D. L. Nathanson (Ed.), *Knowing feeling. Affect, script and psychotherapy*. (pp.132–165). New York: W.W. Norton & Company

Cunha, M., Martinho, M. I., Xavier, A. M., & Espírito Santo, H. (2013). Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, self-compassion and psychopathology in adolescence. *European Psychiatry*, 28(1), 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76444-7](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76444-7)

Cunha, M., Xavier, A., Martinho, M. I., & Matos, M. (2014). Measuring positive emotional memories in adolescents: Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the Early Memories of Warmth and Safeness Scale. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 245-259. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.010>

Cunha, M., Xavier, A., Cherpe, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Avaliação da vergonha em adolescentes: ‘The Other as Shamer Scale’. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 33, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3336>

Dalbem, Juliana Xavier, & Dell'Aglio, Débora Dalbosco. (2005). Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 57(1), 12-24. Retrieved from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672005000100003&lng=pt&tlng=pt.

DeHart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H. (2006). What lies beneath: Parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.12.005>

DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: a reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)

Field, A. (2013). *Discovering Statistics using IBM SPSS Statistics*. London: Sage Publications.

Gaspar, T. & Matos, M.G. (2008). *Qualidade de vida em crianças e adolescentes-versão portuguesa dos instrumentos KIDSCREEN-52*. Lisboa: Aventura social e saúde.

Gerhardt, S. (2004). *Why love matters: How affection shapes a baby's brain*. London: Brunner-Routledge.

Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Series in affective science. Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (p. 3–38). Oxford University Press.

Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and differences in shame and guilt. *Social Research*, 70(4), 1205–1230. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/283869184_Evolution_Social_Roles_and_the_Differences_in_Shame_and_Guilt

Gilbert, P., Cheung, M., Grandfield, T., Campey, F. & Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(2), 108-115 <http://doi.org/10.108-115.10.1002/cpp.359>.

Gilbert, P., & Irons, C. (2009). *Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. Adolescent Emotional development and the Emergence of Depressive Disorders*, Cambridge University Press, 1, 195-214. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011>

Gilbert, P. (2015). The evolution and social dynamics of compassion. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(6), 239–254. <https://doi.org/10.1111/spc3.12176>

Gilman, R., Myers, J., & Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41, 31–41. <https://doi.org/10.1002/pits.10136>

Gürsoy, F., & Biçakçı, M. (2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of Qafqaz University*, 18, 140-146 Retrieved from

https://www.iscet.pt/uploads/obSolidao/a_study_on_the_loneliness_level_of_the_adolescents.pdf

Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Leybman, M. J., & Gilbert, P. (2012). Social safeness, received social support, and maladjustment: Testing a tripartite model of affect regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 815– 826. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9432-5>

Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2nd ed.). New York: The Guildford Press

Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7ª ed.). Pêro Pinheiro:Report number

Matos, M. G., Gaspar, T. & Simões, C. (2012). Health-related quality of life in Portuguese children and adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(2), 230-237. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000200004>

Matos, M., Pinto-Gouveia, J. & Gomes, P.. (2010). A centralidade das experiências da vergonha: estudo das propriedades psicométricas da versão portuguesa da escala da centralidade do acontecimento. *Psicologia*, 24(1), 73-95. Retrieved from http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492010000100004&lng=pt&tlng=pt.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press

Minzi, M. C. R., & Sacchi, C. (2004). *Adolescent loneliness assessment*. *Adolescence*, 39 (156), 701-709

Neto, F., & Barros, J. (2001). *Solidão em diferentes níveis etários*. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, 3, 71-88.

Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links with Peer Group Acceptance and Feelings of Loneliness and Social

Dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>

Perris, C. (1994). Linking the experience of dysfunctional parenting rearing with manifest psychopathology: a theoretical framework. In C. Perris, W.A. Arrindell & M. Eisemann (Eds.), *Parenting and psychopathology* (pp. 3-32). Chichester: Wiley.

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2014). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Pinto-Gouveia, J., Xavier, A., & Cunha, M. (2016). Assessing Early Memories of Threat and Subordination: Confirmatory Factor Analysis of the Early Life Experiences Scale for Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 54-64. <http://doi.org/10.1007/s10826-015-0202-y>

Quakinin, S. & Barreira, D. P. (2015). Loneliness and mental health. *Acta médica portuguesa*. Retrieved from: <https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/6162/4224>

Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 19(6), 493–501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>

Retzinger, S. M. (1991). Shame, anger, and conflict: Case study of emotional violence. *Journal of Family Violence*, 6(1), 37–59. <https://doi.org/10.1007/BF00978525>

Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and psychotherapy*, 82, 171–184. <https://doi.org/10.1348/147608308X395213>

Rodrigues, R. M. (2018). Loneliness, a risk factor. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 34(5), 334-338. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>

Scheff, T. J., & Retzinger, S. M. (2003). Shame, anger, and the social bond: A theory of sexual offenders and treatment. In M. Silberman (Ed.), *Violence and society: A reader* (p. 301–311). Prentice Hall/Pearson Education.

Silva, P. (2019). *Avaliação da vergonha externa e interna em adolescentes: Adaptação e qualidades psicométricas da Escala de Vergonha Externa e Interna* (Unpublished master dissertation). Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

Simsek, Z., Erol, N., Öztop, D., & Munir, K. (2007). Prevalence and predictors of emotional and behavioral problems reported by teachers among institutionally reared children and adolescents in Turkish orphanages compared with community controls. *Children and Youth Services Review*, 29, 883-899. <http://doi.org/10.1016/j.childyouth.2007.01.004>.

Soares, J. L. C. (2012). *As actividades extracurriculares como práticas de inclusão de alunos de 2.º Ciclo*. Dissertação de mestrado, Universidade Nova de Lisboa.

Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 69-74. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>

Sullivan, H. S. (2006). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.

Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (Eds.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. Guilford Press.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Emotions and social behavior. Shame and guilt*. Guilford Press. <https://doi.org/10.4135/9781412950664.n388>

Tomé, G. (2011). *Grupo de pares, comportamentos de risco e a saúde dos adolescentes portugueses*. Dissertação de doutoramento. Universidade técnica de Lisboa.

Van Roekel, E., Scholte, R. H., Verhagen, M., Goossens, L., & Engels, R. C. (2010). Loneliness in adolescence: Gene × environment interactions involving the serotonin transporter gene. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51 (7), 747-754 <http://doi.org/10.20344/amp.6162>

Veiga, F. & Santos, E. (2011). *Uma escala de avaliação da empatia: adaptação portuguesa do Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy*. Actas do VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica, XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Universidade Lisboa, Portugal.

Zeas-Sigüenza, A., Ganho, A., Ruisoto, P., & Ferreira, C. (2020). *Validation of the Portuguese version of UCLA Loneliness Scale Version- 3*. Manuscript in preparation.