

Anexos

Anexo I: Questionário Experiências em Relações Próximas

Anexo II: Escala da Autocompaixão

Anexo III: Inventário de Sintomas Psicopatológicos

Anexo I

Experiências em Relações Próximas

Brennan, Clark, & Shaver, 1998)

(Tradução e adaptação: Moreira, J.M. et al. 2006)

Instruções: Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca das relações com os seus parceiros/as (p. ex., marido/mulher, namorado/a, companheiro/a, etc). Pense em todas as suas relações, passadas e presentes, e responda em termos de como geralmente se sente nessas relações. Responda a cada afirmação indicando o quanto concorda ou discorda. Assinale com um círculo o número correspondente à sua resposta, utilizando a seguinte escala:

Discordo fortemente			Neutro/ misto				Concordo fortemente
1	2	3	4	5	6	7	
1. Prefiro não mostrar ao meu parceiro/a como me sinto lá no fundo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Preocupa-me o ser abandonado/a.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me muito confortável em estar próximo/a dos meus parceiros/as.	1	2	3	4	5	6	7
4. Preocupo-me muito com as minhas relações afectivas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando o meu parceiro/a começa a aproximar-se emocionalmente de mim, tendo a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
6. Preocupa-me que os meus parceiros/as não se preocupem tanto comigo como eu com eles/elas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto-me desconfortável quando um/a parceiro/a quer ser muito próximo/a.	1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupo-me bastante com a possibilidade de perder o meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
9. Não me sinto confortável ao “abrir-me” com os meus parceiros/as.	1	2	3	4	5	6	7
10. Desejo muitas vezes que os sentimentos do meu parceiro/a por mim sejam tão fortes como os meus por ele/ela.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quero tornar-me próxima do meu parceiro/a mas estou sempre a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quero muitas vezes unir-me completamente aos meus parceiros/as e isso, por vezes, afasta-os/as.	1	2	3	4	5	6	7
13. Fico nervoso/a quando os meus parceiros/as se tornam demasiado próximos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Preocupa-me o estar sozinho/a.	1	2	3	4	5	6	7

15. Sinto-me confortável ao partilhar os meus pensamentos e sentimentos íntimos com o meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
16. O meu desejo de me tornar muito próximo/a por vezes assusta as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento evitar tornar-me demasiado próximo/a do meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
18. Preciso de muitas manifestações de amor para me sentir amado/a pelo meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
19. Sinto que é relativamente fácil tornar-me próximo/a do meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes sinto que pressiono os meus parceiros/as para mostrarem mais sentimento e mais empenho.	1	2	3	4	5	6	7
21. Sinto dificuldade em permitir a mim mesmo/a apoiar-me nos meus parceiros/as.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me preocupo muitas vezes com o ser abandonado/a.	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiro não ser muito próximo/a dos meus parceiros/as.	1	2	3	4	5	6	7
24. Se não consigo que o meu parceiro/a mostre interesse por mim, fico perturbado/a ou zangado/a.	1	2	3	4	5	6	7
25. Conto praticamente tudo ao meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
26. Penso que o meu parceiro/a não se quer tornar tão próximo/a como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
27. Costumo discutir os meus problemas e preocupações com o meu parceiro/a.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando não estou envolvido/a numa relação, sinto-me um pouco ansioso/a e inseguro/a.	1	2	3	4	5	6	7
29. Sinto-me confortável ao apoiar-me nos meus parceiros/as.	1	2	3	4	5	6	7
30. Fico frustrado/a quando o meu parceiro/a não está comigo tanto tempo como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
31. Não me importo de pedir aos meus parceiros/as conforto, conselhos ou ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
32. Fico frustrado/a se os meus parceiros/as não estão disponíveis quando eu preciso deles/delas.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ajuda-me poder contar com o meu parceiro/a nas situações de necessidade.	1	2	3	4	5	6	7
34. Quando os meus parceiros/as me desaprovam, sinto-me muito mal comigo mesmo/a.	1	2	3	4	5	6	7

35. Recorro ao meu parceiro/a para muitas coisas, incluindo conforto e segurança.	1	2	3	4	5	6	7
36. Fico ressentido/a quando o meu parceiro/a passa tempo longe de mim.	1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5
10. Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afecto que necessito.					
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.					
16. Quando vejo aspectos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo.					
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspectiva (não dramatizo).					
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afectuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21. Posso ser bastante fria e dura comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

Anexo III

BSI

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descreve o GRAU EM QUE CADA PROBLEMA O INCOMODOU DURANTE A ÚLTIMA SEMANA. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:					
1. Nervosismo ou tensão interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desmaios ou tonturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dores sobre o coração ou no peito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Medo na rua ou praças públicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Pensamentos de acabar com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Perder o apetite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ter um medo súbito sem razão para isso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ter impulsos que não se podem controlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sentir-se sozinho mesmo quando está com mais pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sentir-se sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sentir-se triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não ter interesse por nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sentir-se atemorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sentir-se facilmente ofendido nos seus sentimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sentir-se inferior aos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Impressão de que os outros o costumam observar ou falar de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Dificuldade em adormecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em que medida foi afectado pelos seguintes sintomas:					
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Dificuldade em tomar decisões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Sensação de que lhe falta o ar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Calafrios ou afrontamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou actividades por lhe causarem medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Sensação de vazio na cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

formigueiro) no corpo					
34. Ter a ideia que deveria ser castigado pelos seus pecados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ter dificuldade em se concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Falta de forças em partes do corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Grande dificuldade em sentir-se "próximo" de outra pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ter ataques de terror ou pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Entrar facilmente em discussão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Sentir-se nervoso quando tem que ficar sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se sentado quieto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Sentir que não tem valor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ter sentimentos de culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Apêndices

Apêndice A: Autorização Questionário Experiências em Relações Próximas

Apêndice B: Autorização Escala da Autocompaixão

Apêndice C: Autorização Inventário de Sintomas Psicopatológicos

Apêndice D: Pedido de Consentimento Informado

Apêndice E: Questionário Sociodemográfico

Apêndice F: Tabela medidas de dispersão e tendência central

Apêndice A

Autorização Questionário Experiências em Relações Próximas

Vanessa Vieira <vanessa.gaspar.v@gmail.com>

12/02 ☆



para jmoreira ▾

Boa noite Dr. João Manuel Moreira,

sou aluna de Mestrado no Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra e encontro-me de momento a realizar uma investigação para a minha tese intitulada "o papel da vinculação, da auto-compaixão e da saúde mental no estabelecimento de novas relações íntimas através das redes sociais".

Venho por este meio, pedir-lhe autorização para utilizar o seu questionário "Experiências em Relações Próximas" - ERP, que me irá ser bastante importante na realização do meu estudo.

Sem mais nenhum assunto,

Obrigada pela atenção,

Vanessa Vieira.

João Manuel Monteiro Da Silva Moreira <joao.moreira@campus.ul.pt>

15/02 ☆



para mim ▾

Cara Vanessa,

Tenho todo o gosto em autorizar. O questionário pode ser encontrado no artigo que apresenta a versão Portuguesa, mas se precisar posso lhe enviar uma versão Word ou pdf.

Boa sorte para o seu trabalho,

João Moreira

No dia 13 de fevereiro de 2016 às 10:29, João Manuel Moreira <jmoreira@psicologia.ulisboa.pt> escreveu:

|

-

Apêndice B

Autorização Escala da Autocompaixão

Vanessa Vieira <vanessa.gaspar.v@gmail.com>
Para: paulacastilhofreitas@gmail.com

18 de janeiro de 2016 às 16:34

Cara Professora Doutora Paula Castilho,

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga e neste momento encontro-me a frequentar o último ano do Mestrado em Psicologia Clínica, em que a realização de um projeto de investigação faz parte do programa curricular.

Venho assim, solicitar a sua autorização para utilizar a sua escala de Auto-Compaixão (SELFCS). Pretendo explorar a associação entre a auto-compaixão e os tipos de vinculação e o facto de as pessoas recorrerem às redes sociais com a finalidade de encontrar um relacionamento.

Grata pela sua atenção,

Com os melhores cumprimentos,
Vanessa Gaspar Vieira.

—
Vanessa Vieira

paula castilho <paulacastilhofreitas@gmail.com>
Para: Vanessa Vieira <vanessa.gaspar.v@gmail.com>

25 de janeiro de 2016 às 04:46

Cara Vanessa,
Estimo que se encontre bem. Desejo-lhe um ano de 2016 bom e que realize os seus sonhos.
O tema da sua tese parece-me interessante e atual. parabéns!!!!
Autorizo a utilização da escala da autocompaixão.
Envio-lhe a cotação da SELFCS

cotação:

Itens invertidos: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25

Calor/ compreensão: 5, 12, 19, 23, 26

Auto -critica: 1, 8, 11, 16, 21

Humanidade Comum (condição humana): 3, 7, 10, 15

Isolamento: 4, 13, 18, 25

Mindfulness: 9, 14, 17, 22

Sobre identificação (com os pensamentos): 2, 6, 20, 24

Para calcular o total tem de inverter os itens. OK?

Bom trabalho e boa sorte
Um abraço compassivo

Paula Castilho

Apêndice C

Autorização Inventário de Sintomas Psicopatológicos

Vanessa Vieira <vanessa.gaspar.v@gmail.com>
Para: MCristina Canavarro <mccanavarro@fpce.uc.pt>


4 de abril de 2016 às 13:38

Exma. Dr^a Maria Cristina Canavarro,

segue anexado o meu pedido com a informação necessária para a utilização da escala BSI.

Sem mais nenhum assunto,

—
Vanessa Vieira

 Pedido Vanessa Vieira tese.doc
34K

Ana Rita Martins <anarita.morais.martins@gmail.com>
Para: vanessa.gaspar.v@gmail.com

15 de abril de 2016 às 10:00

Cara Dra. Vanessa Vieira,

Está autorizada a utilizar a versão portuguesa do BSI (Canavarro, M. C., 1997), a qual se envia em anexo. Para conhecer dados relativos a procedimentos de passagem e cotação, bem como informações sobre as características psicométricas do instrumento, deve consultar a bibliografia indicada na nossa página web <http://gaius.fpce.uc.pt/saude/bsi.htm>, bem como capítulo de livro que também anexo ao presente email.

Com os melhores cumprimentos,
Ana Rita Martins
(P^la Prof. Cristina Canavarro)

No dia 4 de abril de 2016 às 16:17, Cristina Canavarro <mccanavarro@fpce.uc.pt> escreveu:

Apêndice D

Pedido de consentimento Informado

O estudo “papel da vinculação, da auto-compaixão e da saúde mental no estabelecimento de novas relações íntimas através das redes sociais”, conduzido por Vanessa Gaspar Vieira (vanessa.gaspar.v@gmail.com), insere-se no programa de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a supervisão científica da Prof. Doutora Sónia Simões. Esta investigação tem como objetivo primordial examinar a forma como as pessoas utilizam as redes sociais para estabelecer novas relações e de que forma isso se relaciona com a vinculação, a auto-compaixão e a saúde mental.

Para concretizar este objetivo, a sua participação torna-se importante. Assim, é-lhe pedido que responda a um questionário Sociodemográfico e de seguida a três instrumentos: BSI (Inventário de Sintomas Psicopatológicos); SELFS (Escala da Autocompaixão); ERC (Experiências em Relações Próximas) (coloque também os nomes por extenso)

A sua participação neste estudo é voluntária, pelo que pode desistir a qualquer momento se assim o desejar. Os dados recolhidos neste estudo são confidenciais e serão apenas utilizados para fins de estatística.

A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento do estudo que possa surgir, se assim for necessário.

Grata pela atenção!

Assinatura do Consentimento Informado

Declaro que fui esclarecido/a acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação e Aceito Não aceito participar nela de livre vontade, além de autorizar o uso de dados para os fins estatísticos relacionados com esta pesquisa.

____/____/_____

(Data e Assinatura)

Apêndice E

Questionário Sociodemográfico



Secção I

1. **Idade:** Indique a sua idade ___anos.

2. **Sexo:** Feminino Masculino

3. **Orientação Sexual:** Heterossexual Homossexual Bissexual

4. **Nível de escolaridade:**

1º Ciclo EB 2º Ciclo EB 3º Ciclo EB Ensino Secundário/
Curso Profissional

Licenciatura Mestrado Doutoramento

5. **Profissão:**

6. **País de Residência:**

7. **Nacionalidade:**

8. **Estado Civil:**

Solteiro Casado/União de Facto Separado/Divorciado Viúvo

9. **Se mantém um relacionamento, indique a duração desse relacionamento:**

1 -5 meses 6 -1 meses 1 – 4 anos 5 ou + anos

Secção II

10. **Para que utiliza as redes sociais? (Selecione as opções que se aplicam à sua situação, por ordem de prioridade)**

Apenas Curiosidade

Procurar novas amizades com intuito de apenas falar

Procurar um parceiro para encontros casuais/sexuais

Procurar um parceiro para uma relação de longa data

Procurar/acrescentar excitação à minha relação

11. Ao longo da sua vida já experimentou conhecer pessoas para um relacionamento íntimo/amoroso através de (selecione as que se aplicam).

Modo Convencional

Redes Sociais

11.1. Se utiliza/utilizou as redes sociais para este fim, selecione quais:

Facebook Instagram Twitter Zoosk Okcupid

Tinder Meetic Adult Friend Finder HotCupid

Secondlove Ashley Madison

12. Considera utilizar a internet para conhecer novas pessoas?

Nunca consideraria

Talvez considere

Considero

13. Descreva para cada uma das redes sociais, o tempo despendido em relações virtuais (amorosas ou outras) em média diariamente:

	Nenhum	- 1 hora	2-5 horas	6-10 horas	+ 11 horas
Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Twitter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OkCupid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meetic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HotCupid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instagram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zoosk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AdultFriendFrinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Secondlove	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Faz algum tipo de investimento financeiro nestas redes sociais anualmente?

Nenhum

- de 10 €

11 € - 20 €

21 € - 30 €

+ de 31 €

15. Indique as razões que o levam a procurar parceiros via rede social:

Não tenho tempo/disponibilidade para conhecer novas pessoas face a face

Sou muito tímido e tenho dificuldade em iniciar novos contactos pessoalmente

Considero que não sou suficientemente atraente

Outra Razão

Se indicou outra razão, por favor explique qual a razão.

16. Quantos relacionamentos amorosos teve através das redes sociais?

0 1 2 3 ou +

16.1. Se não respondeu 0 na última questão, indique o tempo de duração da relação mais longa que manteve através das redes sociais:

Até 2 semanas 2-4 semanas 1 a 3 meses 4 a 12 meses > 2 anos

16.2. Manteve uma relação face a face (em presença) com a(s) pessoa(s) em questão? (selecione as que se aplicam à sua situação).

Não

Sim, encontrámo-nos mas poucas vezes

Sim, encontrámo-nos muitas vezes e posso dizer que mantivemos uma relação amorosa frequente face a face

17. Já teve alguma relação amorosa que se tenha iniciado de modo convencional mas que, posteriormente, se tenha transformado numa relação à distância, em que necessitasse de utilizar as redes sociais?

Sim

Não

17.1. Indique a duração dessa relação:

1 – 5 meses 3 – 5 anos

6 – meses > 6 anos

1 – 2 anos

17.2. Ainda estou nessa relação, que dura há ___ anos.

18. No que respeita à sua vida/história amorosa:

18.1. Indique quantas relações íntimas significativas teve

Nenhuma 1 2 3 4 5 6 ou mais

18.2. Dessas relações íntimas significativas, qual o tempo máximo de duração de uma relação?

1 – 5 meses 6 – 11 meses 1 – 4 anos 5 ou + anos

Apêndice F

Tabela medidas de dispersão e tendência central

Tabela 2
Medidas de Dispersão e de Tendência Central

	Amostra Total		
	M (DP)	Variação	Variação teórica
SELFCS Total	84,45 (15,76)	30-127	26-130
Calor compreensão	14,73 (4,27)	5-25	5-25
Autocrítica	16,65 (4,27)	5-25	5-25
Condição Humana	12,75 (3,38)	4-20	4-20
Isolamento	13,48 (3,79)	4-20	4-20
Mindfulness	13,46 (3,38)	4-20	4-20
Sobreidentificação	13,37 (3,69)	4-20	4-20
ERP Evitação	51,31 (18,06)	18-104	18-126
ERP Preocupação	72,34 (17,49)	28-122	18-126
BSI IGS	1,94 (0,67)	1-4,30	1-5
BSI Somatização	1,66 (0,76)	1-4,71	1-5
BSI Obsessões compulsões	2,14 (0,83)	1-4,67	1-5
BSI Sensibilidade Interpessoal	2,05 (0,85)	1-5	1-5
BSI Depressão	2,09 (0,88)	1-5	1-5
BSI Ansiedade	1,96 (0,81)	1-4,33	1-5
BSI Hostilidade	1,96 (0,74)	1-4,80	1-5
BSI Ansiedade Fóbica	1,56 (0,71)	1-4,40	1-5
BSI Ideação Paranóide	1,93 (0,73)	1-4,20	1-5
BSI Psicoticismo	1,83 (0,71)	1-4,20	1-5

Notas: M = Média, DP = Desvio Padrão