



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Maria Teresa Afonso Alves

**Desenvolvimento da Solidão em Adultos:
Influência da Vinculação e Inteligência
Emocional**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Maria Teresa Afonso Alves

**Desenvolvimento da Solidão em Adultos:
Influência da Vinculação e Inteligência
Emocional**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho realizado sob orientação de

Professor Doutor José Ferreira-Alves

Declaração

Nome: Maria Teresa Afonso Alves

Endereço Eletrónico: teresaafonsoalves@hotmail.com

Telemóvel: 965402967

Número de cartão de cidadão: 12556965

Título da Dissertação: Desenvolvimento da Solidão em Adultos: Influência da Vinculação e Inteligência Emocional

Orientação: Professor Doutor José Ferreira-Alves

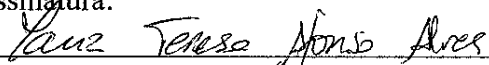
Ano de conclusão: 2018

Designação do Mestrado: Mestrado Integrado em Psicologia

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA DISSERTAÇÃO, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, 08/06/2018

Assinatura:



Índice

| | |
|-------------------------------------|----|
| Agradecimentos..... | 2 |
| Resumo..... | 3 |
| Abstract..... | 4 |
| Introdução..... | 5 |
| Solidão..... | 7 |
| Vinculação..... | 9 |
| Inteligência Emocional..... | 12 |
| Método | |
| Objetivo e hipóteses de estudo..... | 14 |
| Amostra..... | 14 |
| Instrumentos..... | 15 |
| Procedimentos..... | 16 |
| Resultados..... | 17 |
| Discussão de resultados..... | 22 |
| Limitações do estudo..... | 25 |
| Implicações futuras..... | 26 |
| Referências Bibliográficas..... | 27 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1. <i>Medidas descritivas da caracterização dos participantes</i> | 17 |
| Tabela 2. <i>Valores de consistência interna dos instrumentos</i> | 18 |
| Tabela 3. <i>Estatísticas descritivas para as diferentes medidas de avaliação</i> | 18 |
| Tabela 4. <i>Resultados do teste t</i> | 19 |
| Tabela 5. <i>Resultados do teste t</i> | 20 |
| Tabela 6. <i>Resultados do teste de correlação de Pearson</i> | 21 |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Modelo de Inteligência Emocional..... | 13 |
|---|----|

Agradecimentos

Tenho de começar por agradecer aos responsáveis pela minha existência... aos meus Pais. E é para eles o agradecimento mais especial. É a vocês que devo tudo aquilo que sou. São essenciais na minha vida. Os valores que me transmitiram, o apoio, o reconhecimento, o orgulho que foram demonstrando, foram preponderantes no sucesso e na chegada até aqui. Aos meus irmãos, ao meu cunhado, às minhas sobrinhas, obrigada por existirem, obrigada pela ajuda sempre presente.

Aquele que é o grande responsável por eu ter iniciado este percurso académico, Doutor Alberto Peixoto, obrigada! Obrigada pela amizade, pela partilha, pelos conhecimentos transmitidos, pela exigência, por reconhecer em mim qualidades e capacidades, pela quase obrigação com que me levou a iniciar este percurso, que rapidamente se transformou numa paixão. Foi um gosto enorme ter sido liderada por si.

Ao meu orientador, um enorme obrigada pela paciência, pela partilha de conhecimento, pela ajuda na realização deste trabalho, pelo reconhecimento, pela motivação, por me reforçar diariamente a chegar mais além.

À Universidade dos Açores, a todos os professores e em especial à Doutora Célia Carvalho, obrigada pelo gosto que me inculcaram, pelo reconhecimento, pelos conhecimentos transmitidos.

A todos os colegas e amigos que me acompanharam desde o início desta viagem, Lisandra, Natércia, Jéssica, Maria, obrigada. Leonor, descubrem-se verdadeiros amigos no meio da tempestade. Vânia, obrigada pela amizade, obrigada pela paciência, pelo apoio!

À Polícia Municipal de Ponta Delgada, obrigada por terem facilitado todo este processo. Ao Pedro Cabral por todo o apoio, por ser um colega e amigo sempre presente. À Polícia Municipal de Matosinhos, às chefias que facilitaram este processo e a todos os colegas que lá encontrei, muito obrigada! Foram uma âncora num processo de mudança.

Ao Miguel, ao Sr. Carlos uma só palavra... Gratidão! Sem a vossa ajuda... não teria chegado!

Ao José, obrigada pela amizade, por acreditares, pelo reconhecimento. Serás sempre especial!

A todos os que participaram neste estudo, um agradecimento especial, só foi possível com a vossa participação. A todos aqueles cujos nomes não foram mencionados, mas que cruzaram o meu caminho e que certamente levaram e deixaram alguma coisa, obrigada!

Num ano especialmente muito difícil, que exigiu muito esforço, sofrimento e lágrimas, sou obrigada a reconhecer que é a conquista de uma vida ter aqui chegado. A todos quantos contribuíram para que isto fosse possível... Gratidão!

Desenvolvimento da Solidão em Adultos: Influência da Vinculação e Inteligência Emocional

Resumo

O presente estudo teve como objetivo explorar dos níveis da solidão na população adulta Portuguesa e a sua relação com a vinculação e inteligência emocional. Participaram no estudo 275 indivíduos, 61,1% (168) do sexo feminino e 38,9% (107) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos ($M= 41.1$, $DP= 10.51$).

Foram utilizados um questionário sociodemográfico, *Escala de Vinculação do Adulto* (EVA), de Collins & Read (1990), *Escala de Inteligência Emocional* (EIE), de Schutte et al. (1998) e *Escala de Solidão Social e Emocional* (SELSA-S), de DiTommaso et al. (2004), validadas para a população portuguesa.

Os resultados revelam que a solidão na idade adulta não varia em função da idade ou género.

A solidão apresenta uma relação positiva com a vinculação ansiosa e uma relação negativa com os estilos de vinculação segura e inteligência emocional.

As limitações prendem-se com a escassez de estudos da solidão nesta faixa etária, que não nos permitem comparação, pelo que se espera que este estudo possa servir de referência a estudos futuros na idade adulta.

A promoção de uma vinculação segura e de inteligência emocional desde a infância podem constituir-se um fator de desenvolvimento importante, quando se considera a solidão.

Palavras-Chave: Solidão, Vinculação, Inteligência Emocional, Relações, Adultos

Development of loneliness in Adulthood: Influence of Attachment and Emotional Intelligence

Abstract

The purpose of this study was to explore the levels of loneliness in the Portuguese adult population and to evaluate their relationship with attachment style and emotional intelligence.

A total of 275 participants, 61.1% females and 38.9% males between the ages of 20 and 60, (M=41.1, SD= 10.51) took part in this study.

A sociodemographic questionnaire, Adult Attachment Scale, by Collins & Read (1990), Emotional Intelligence Scale, by Schutte et al. (1998) and Social and Emotional Loneliness (SELSA-S), by DiTommaso et al. (2004), validated for de Portuguese population, are applied.

Results indicated that loneliness in adulthood not diverge according to age or gender.

Loneliness presented a positive relationship with insecure attachment and a negative relationship with secure attachment styles and emotional intelligence.

Limitations are the absence of studies in this age group. Therefore, more studies on evaluation of loneliness and its origins in this population are proposed.

In conclusion, the promotion secure attachment styles and emotional intelligence since childhood can be an important development factor when considering loneliness.

Keywords: Loneliness, Adult Attachment, Emotional Intelligence, Relationships, Adulthood

Introdução

Em 1987, Sadler referia que “muitos de nós, no mundo de hoje estamos a viver à beira de uma vida solitária. Um número significativo de pessoas experiencia os efeitos perniciosos da solidão; alguns de nós, devido a ela, tornamo-nos debilitados, deprimidos e desmoralizados” (p. 184). Volvidos cerca de 30 anos, não estaremos certamente perante um cenário muito dissemelhante, pelo que é um tema que deve merecer a nossa atenção e preocupação, já que a solidão se encontra associada a efeitos nefastos ao nível da cognição, emoção, comportamento e saúde física e mental, conforme demonstram estudos longitudinais, os quais são indicadores da predição da solidão na morbilidade e mortalidade da população (Caspi, et al., 2006; Eaker, Pinsky, & Castelli, 1992; Penninx et al., 1997; Seeman, 2000; Shiovitz, & Ayalon, 2010; Sugisawa, Liang, & Liu, 1994; Thurston & Kubzansky, 2009), de sintomas depressivos (Olsen et al., 1991; Beutel et al., 2017), de perturbações de personalidade e psicoses (DeNiro, 1995; Neeleman, & Power, 1994; Richman, & Sokolove, 1992), ideação suicida, níveis elevados de ansiedade (Beutel et al., 2017) e défices no desempenho cognitivo e declínio cognitivo ao longo do tempo, contribuindo para o surgimento de demências (Gow et al., 2007; Wilson et al., 2007).

Fatores como estatuto socioeconómico elevado, maior nível educacional, ter relações sociais de qualidade, além da família, ter filhos, ter um relacionamento romântico, coabitar com parceiro, ter boa saúde e frequentar grupos diversos, mostram-se protetores do sentimento de solidão (Hawkley, 2015). Já alguns traços de personalidade, como como o neuroticismo, timidez, ansiedade social, baixa autoestima, introversão, mudanças de locais de residência, grandes mudanças ou eventos de vida stressantes, uma saúde mais débil, fracas competências sociais (Hawkley, 2015), bem como escassas redes sociais ou de baixa qualidade são fatores preditores do sentimento de solidão (Fiorillo & Sabatini, 2011).

Os estudos sobre a solidão tem-se centrado em populações muito específicas, sobretudo no universo dos adolescentes (e.g. Franzoi & Davis, 1985; Wols, Scholte, & Qualter, 2015), adultos emergentes-estudantes universitários (e.g. Bogaerts, 2006; Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005; Bastos & Costa, 2005; Deniz, Hamarta, & Ari, 2005; DiTommaso & Spinner, 1997; DiTommaso, McNulty, Ross, & Burgess, 2003; Russell, McRae, & Gomez, 2012; Hood, Creed, & Mills, 2017) e adultos em idade avançada (e.g. Green, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001), existindo uma escassez ou quase inexistência de estudos com adultos, ou até em populações mais abrangentes, o que nos motivou a abranger a faixa etária adulta.

Cacioppo & Hawkley (2006, 2009) defendem que o isolamento social percebido pelos indivíduos é equivalente a sentirem-se inseguros, o que por seu turno vai desencadear uma hipervigilância para ameaças sociais. Esta vigilância constante, conduz tendencialmente a vieses cognitivos, já que indivíduos solitários tendem a ver o mundo social como um lugar menos seguro, mais ameaçador. As suas expectativas nas relações são negativas, sendo também estas as que mais recordam. Logo, ao as experienciarem verdadeiramente, corroboram as suas expectativas, como uma espécie de profecia autorrealizada, levando por isso a um maior afastamento e distanciamento dos outros (Newall, Chipperfield, Clifton, Perry, & Swift, 2009).

Também a capacidade de autorregulação emocional e desenvolvimento de objetivos e acompanhamento de normas sociais, parece ficar diminuída com esta vigilância para as ameaças sociais (Cacioppo et al., 2000), aliás, estudos demonstram que indivíduos com maiores níveis de solidão aplicam menor esforço na manutenção e otimização de emoções positivas (Hawkley, Thisted, & Cacioppo, 2009).

Ao estarmos aqui perante uma espiral de solidão autorreforçada, surgem os sentimentos de hostilidade, *stress*, pessimismo e baixa autoestima, o que irá representar riscos e disposição para ativar mecanismos neurobiológicos e comportamentais que levam a efeitos adversos para a saúde, promovendo o isolamento social (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Autores como DiTommaso et al. (2002) encontraram uma correlação negativa entre a solidão e habilidades sociais, e assim, os autores propuseram que os modelos de funcionamento interno da vinculação podem servir de base para o desenvolvimento de habilidades sociais. A vinculação tem vindo a ser ligada a aspetos de competência social, inclusive a busca de apoio social, ajustamento social e autoavaliação social, desejabilidade social e competência de relacionamentos afetivos românticos. Outros estudos recentes demonstram também que pobres habilidades de regulação emocional predizem um aumento da solidão ao longo do tempo (Nightingale et al., 2013; Vanhalst et al., 2012). Estima-se que pessoas incapazes de identificar as suas emoções possam ter problemas em entender o que sentem, de certa forma porque estão sozinhas e esses problemas de reconhecimento das emoções reduzem, por sua vez, a probabilidade de conexões com outras pessoas (Wols, Scholte, & Qualter, 2015).

Solidão

O sentimento de solidão é um fenómeno psicológico e vivenciado por cada indivíduo de forma muito particular.

São muitas as definições de solidão que a literatura e os seus principais autores nos oferecem (Peplau & Perlman, 1982), sabendo-se à partida que o sentimento de solidão é definido em termos emocionais como algo que implica cognição, afeto e motivação (Lazarus, 1991).

A solidão pode ser encarada como uma ausência efetiva de redes sociais ou uma insatisfação percebida pelo indivíduo nas suas relações interpessoais (Young, 1982). Para os psicólogos sociais, Peplau & Perlman (1984), a solidão é “uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais de uma pessoa é significativamente deficiente em qualidade ou quantidade” (p.15). Esta definição partilha, segundo os seus autores, três aspetos com a visão de outros autores que estudam a solidão, 1) a solidão é resultado de uma deficiência nas relações sociais do indivíduo, ou seja, surge da incompatibilidade entre as relações sociais reais do indivíduo e as suas necessidades e/ou desejos para o contacto social; 2) a solidão é por si só uma experiência subjetiva, não necessariamente sinónimo de isolamento social objetivo, ou seja, as pessoas podem sentir-se sós sem estarem realmente sozinhas, ou sentirem-se sós no meio de uma multidão; 3) a experiência da solidão é aversiva, pois mesmo podendo constituir-se como um estímulo para o crescimento pessoal, esta experiência pode tornar-se angustiante e desagradável.

Cacioppo & Hawkley (2009), caracterizam a solidão pelo aumento da insatisfação percebida pelos indivíduos com as suas relações sociais, acreditando que é fortemente marcada por sentimentos e emoções negativos, como a tristeza e o pessimismo e tende a desenvolver-se sob circunstâncias em que as necessidades de contactos sociais não são atendidas. Medora, Woodward & Larson (1987) sustentam a ideia de que entre os importantes fatores que afetam a experiência da solidão estão a cultura e a família onde o indivíduo se desenvolveu, o que nos remete para uma componente ao nível mais desenvolvimental.

Do ponto de vista temporal a solidão pode ser caracterizada em três tipos diferentes, segundo Beck & Young (1978), sendo eles: (a) a solidão *crónica*, que descreve a condição do indivíduo que não consegue estabelecer relações sociais satisfatórias ao longo dos anos; (b), a solidão *situacional*, que descreve a experiência do indivíduo que enfrenta eventos negativos inesperados, como a morte de um ente querido, o fim de uma relação ou grandes mudanças na vida pessoal e (c) a solidão *transitória*, a

qual se manifesta ocasionalmente através de sentimentos de vazio e que ocorre, por exemplo, ao sair de um encontro com um grupo, sendo esta de breve duração.

A solidão tem vindo ainda a ser explicada por alguns modelos, nomeadamente o Modelo da Discrepância Cognitiva, desenvolvido por Peplau & Perlman (1982), o qual defende que a solidão ocorre quando há por parte do indivíduo uma perceção diferenciada entre os níveis desejados e os reais de envolvimento social. Este modelo centra-se nas perceções subjetivas, onde o indivíduo tem por base o nível de comparação individual com outros semelhantes. O indivíduo cria então expectativas das relações sociais que deveria ou desejava ter, quer em número, quer em tipo, em parte com base nas relações sociais de outros semelhantes (Russell, McRae, & Gomez, 2012).

A Teoria das Necessidades Sociais de Weiss (1973) concetualiza a solidão como resposta a um défice relacional percebido pelo indivíduo quando as suas necessidades sociais, na sua rede de relacionamentos, não são totalmente satisfeitas. Esta incapacidade de satisfação da totalidade das necessidades do indivíduo (vinculação, orientação, reconhecimento), levará necessariamente ao sentimento de solidão, reconhecendo, por isso, a solidão como um fenómeno multifacetado, o qual se pode manifestar de diversas formas (Bastos & Costa, 2005). Para Weiss (1973), são seis as necessidades inerentes que o indivíduo precisa de reconhecer nas suas relações sociais: 1) vinculação, ou seja, as relações têm de lhe transmitir confiança e segurança; 2) integração social; 3) nutrir, a oportunidade de cuidar do outro; 4) garantia de valor, de que o indivíduo possui habilidades e é capaz; 5) aliança confiável, ter apoio e ajuda quando precisa e 6) orientação, conselhos sábios e honestos. Com isto, o autor propõe que se alguma destas necessidades não é satisfeita e reconhecida nas suas relações ou se uma relação em particular se perde, então o indivíduo vai experienciar sentimentos de solidão e a natureza destes sentimentos irá depender do défice resultante das suas experiências individuais. À luz desta teoria, outras necessidades não menos importantes assumem uma enorme importância para o indivíduo nas relações, nomeadamente a intimidade e afeto, a estimulação, a companhia, a comparação social, a evidência do poder, a influência, a importância e sentido de propósito e significado (Larson, 1990).

O Modelo Evolutivo da Solidão encara a solidão como um processo adaptativo, pois são as emoções negativas que esta origina, que nos motivam a reparar e fortalecer as relações sociais e a envolverem-se com os outros, o que torna a solidão algo que pode ser transitório (Cacioppo & Hawkley, 2009). Assim, e baseado neste modelo, superar o sentimento de solidão, implica a compreensão e gestão dos sentimentos negativos associados à solidão por parte dos indivíduos (Cacioppo et al.,

2006), dividindo-se em três processos que visam promover a reconexão do indivíduo. Primeiro, é a própria evolução do sentimento aversivo da solidão que vem alertar os indivíduos para o facto das suas relações terem sido quebradas ou ameaçadas e motivar a sua atenção para a sua manutenção ou reparação (Cacioppo & Boomsma, 2014; Cacioppo et al., 2006); em segundo, a consciência de que se está sozinho ativa o processo de reafirmação comportamental, o que leva a que as pessoas se retirem das situações sociais (Gardner et al., 2005; Cacioppo et al., 2015); em terceiro, a solidão propõe um aumento da vigilância implícita para as ameaças sociais (Cacioppo & Hawkley, 2009; Cacioppo et al., 2015). Havendo um funcionamento pleno destes processos, prevê-se um desenvolvimento de relações saudáveis com os outros (Cacioppo et al., 2006; Gardner et al., 2005; Masi et al., 2011).

O Modelo Desenvolvimental de Compreensão da Solidão vem descrever a solidão enquanto sentimento que causa desconforto, alienação, perda e isolamento. Simultaneamente, a solidão assume também uma função desenvolvimental, pois torna-se necessária ao crescimento pessoal, à construção da identidade e à própria manutenção do equilíbrio psicológico (Larson, 1990). Winnicott (1958) postula ainda que a capacidade do indivíduo conseguir estar sozinho é um fenómeno altamente sofisticado, pois esta capacidade está intimamente relacionada com a maturidade emocional e que por isso nos dá muita informação sobre o desenvolvimento mais ou menos saudável do indivíduo. Parkhurst & Hopmeyer (1999) defendem ainda que existem dois aspetos que devem merecer especial atenção com base nas mudanças de desenvolvimento da solidão e logo desde a infância e que são a) os tipos de contactos, proximidade e associação significativos e b) os tipos de relações, atividades sociais e relações valorizadas pelas crianças, à semelhança de Young (1982), o qual refere que são as experiências em cada estágio de desenvolvimento que vão contribuir para a vulnerabilidade à solidão em adulto.

Vinculação

A necessidade de pertença inicia-se e não se extingue na infância. Esta necessidade de pertença, de relacionamento apresenta-se como essencial para o bem-estar físico e mental ao longo de todo o percurso de vida (Cacioppo et al., 2000). Desde o nascimento que são formados vínculos com outros. É de resto, uma questão de sobrevivência aquando do nascimento, a vinculação e a dependência de terceiros por um longo período da vida (Cacioppo et al., 2000).

A vinculação estabelece-se desde muito cedo, no início do desenvolvimento individual e regra geral, esta é feita com o cuidador primário. Esta relação é determinante, na medida em que nos

fornece a estrutura cognitiva de como vamos perceber e interagir com o mundo após a primeira infância (Bowlby, 1969).

A investigação sobre a vinculação tem vindo a alargar além da infância e tem vindo a centrar-se nas diferenças individuais e em especial na continuidade dos padrões de vinculação ao longo do tempo. A teoria da vinculação que tem vindo a orientar as investigações tem por base um sistema básico de comportamento, sistema de vinculação comportamental, o qual tem origem biológicas e é característico de algumas espécies. Isto, implica uma procura de processos básicos do funcionamento que são universais na natureza humana, diferenciação de características genéticas, influências culturais e experiências individuais (Ainsworth, 1989).

A teoria da vinculação, desenvolvida por Bowlby, destacou o sistema comportamental, o qual é parte fundamental de várias espécies e que engloba os comportamentos reprodutivo, parental, alimentação e exploração. Tal como outros sistemas comportamentais básicos, acredita-se que a vinculação é resultado de um processo de seleção natural porque se traduziu numa forma de sobrevivência ao oferecer proteção (Ainsworth, 1989).

Aquando do nascimento, o bebé vem dotado de um repertório comportamental característico da espécie, o qual visa promover a proximidade com um cuidador e ativar o comportamento do cuidar. Lentamente, o bebé começa a organizar internamente as suas expectativas do ambiente físico, das figuras de vinculação e de si próprio. A este processo, Bowlby (1982) apelidou de “modelos de funcionamento interno” (Ainsworth, 1989).

Quando estas representações de vinculação ocorrem num ambiente seguro e de suporte, a criança crescerá numa base segura para explorar e dominar o seu ambiente. Este quadro fornece assim um sentido de autoeficácia, que irá facilitar a transição para a adolescência e para a idade adulta de forma bem-sucedida (Rice, FitzGerald, Whaley, & Gibbs, 1995).

Uma mudança importante surge na passagem da infância para a adolescência. Este desenvolvimento leva o adolescente a uma busca por uma parceria com um par com idade próxima da sua, uma relação onde o sistema reprodutivo, de cuidado, bem como de vinculação estão envolvidos. Uma transição suave da adolescência para a idade adulta é frequentemente avaliada pela facilidade da adaptação. Não obstante dos índices diretos para esta medida, esta é feita muitas vezes através de medidas indiretas do funcionamento psicossocial, através da solidão. A solidão é assim encarada como uma componente do funcionamento psicossocial que os investigadores analisaram em relação à vinculação adulta (DiTommaso, Mc-Nulty, Ross, & Burgess, 2002).

Com o surgimento da idade adulta, há o sentimento de se ter conseguido a autonomia dos pais, enquanto resultado do processo que opera desde a infância até aqui. Contudo, não cessa necessariamente a vinculação aos pais, mesmo que se tenha encontrado uma nova figura de vinculação, como um parceiro romântico. Aliás, a maioria dos adultos continua a ter uma vinculação significativa com os seus pais, independentemente de estes interferirem menos em aspetos da sua vida do que até aqui, continuando os modelos de funcionamento interno a ser uma influência mesmo após a morte dessas figuras (Ainsworth, 1989).

Autores como Bartholomew (1990) e Bartholomew & Horowitz (1991) propuseram que a vinculação poderia ser melhor explicada pela forma como os indivíduos se percebem a si próprios e aos outros nas suas relações. Ora, esta visão, integra o trabalho realizado sobre a vinculação adulta, baseando-se ainda nas conceções de Bowlby, de que diferentes modelos de funcionamento interno podem ajudar a compreender diferentes visões do próprio e dos outros nos relacionamentos. Com isso, emergiram quatro protótipos na base da visão positiva e negativa do indivíduo sobre si próprio e sobre os outros nos seus relacionamentos. Os indivíduos *seguros*, aqueles que têm uma visão positiva de si e dos outros e que geralmente têm uma elevada autoestima e confiança nos outros; os *preocupados*, que se caracterizam por uma visão negativa de si e uma visão positiva dos outros, o que os leva a uma elevada dependência de terceiros; os *amedrontados*, que apresentam uma imagem negativa de si e dos outros e são encarados como indivíduos que temem relacionamentos íntimos e evitam contactos sociais, pela dificuldade que apresentam em confiar nos outros ou em depender deles e os *desinvestidos*, os quais se sentem confortáveis sem relacionamentos próximos, sendo muito importante sentirem-se independentes e autossuficientes, tendo preferência por não depender de outros, nem ter terceiros a depender de si (Brennan, Shaver, & Tobey, 1991).

Nos vínculos com o par romântico/sexual, são três os sistemas básicos envolvidos nas ligações desta natureza: o reprodutivo, o de vinculação e o de cuidado. O vínculo com o par sexual não é característico em todas as espécies, pois o sistema reprodutivo pode atingir o seu resultado funcional sem um vínculo duradouro entre os parceiros. No caso dos humanos, é óbvio que o acasalamento pode ocorrer sem que haja a formação de um vínculo, contudo, são várias as sociedades humanas que tendem a promover vínculos duradouros através de costumes como o casamento, sejam elas monogâmicas ou poligâmicas (Ainsworth, 1989). Aliás, Hazan & Shaver (1987) concetualizam o amor romântico como um processo de vinculação e encontraram uma relação entre o modelo de funcionamento interno e os estilos de vinculação numa relação romântica.

Mesmo após existir uma ruptura ou separação do casal, o vínculo, sendo duradouro, persiste, mesmo quando a separação foi muito desejada, existindo uma tendência para o sentimento de solidão (Weiss, 1979).

Inteligência Emocional

Não podemos falar de Inteligência Emocional (IE) sem antes abordarmos as emoções, ou não fossem estas que compõem e são a base deste construto. As emoções são então respostas organizadas a eventos, sejam eles de cariz interno ou externo e cujo significado para o indivíduo pode ser avaliado de forma mais ou menos positiva. Englobam os vários subsistemas, desde o fisiológico ao cognitivo e distinguem-se do humor ou até dos próprios sentimentos, na medida em que são menos duradouras e muito mais intensas. São inatas ao indivíduo e visam por isso a sobrevivência (Damásio, 2000). Estas respostas organizadas devem ser encaradas como adaptativas para o indivíduo e potencializadoras da adaptação à interação pessoal e social enquanto experiências enriquecedoras (Salovey & Mayer, 1990).

A IE pode ser então definida como uma capacidade que nos permite monitorar os próprios sentimentos e emoções e os dos outros, discriminá-los e usar essa mesma informação para orientar o nosso pensamento e ações (Salovey & Mayer, 1990). Acredita-se que as tarefas do quotidiano e o pensamento construtivo estão repletos de informações afetivas que devem ser processadas e que necessariamente os indivíduos diferem na habilidade com o que fazem (Epstein, 1984).

Salovey & Mayer (1990) apoiados nas investigações realizadas que davam conta da existência de um conjunto de processos mentais que se relacionavam e envolviam informações emocionais, concluíram que esses processos mentais incluem 1) avaliar e expressar emoções no próprio e nos outros, 2) regular as emoções no próprio e nos outros e 3) uso das emoções de forma adaptativa, conforme esquema apresentado na figura 1.

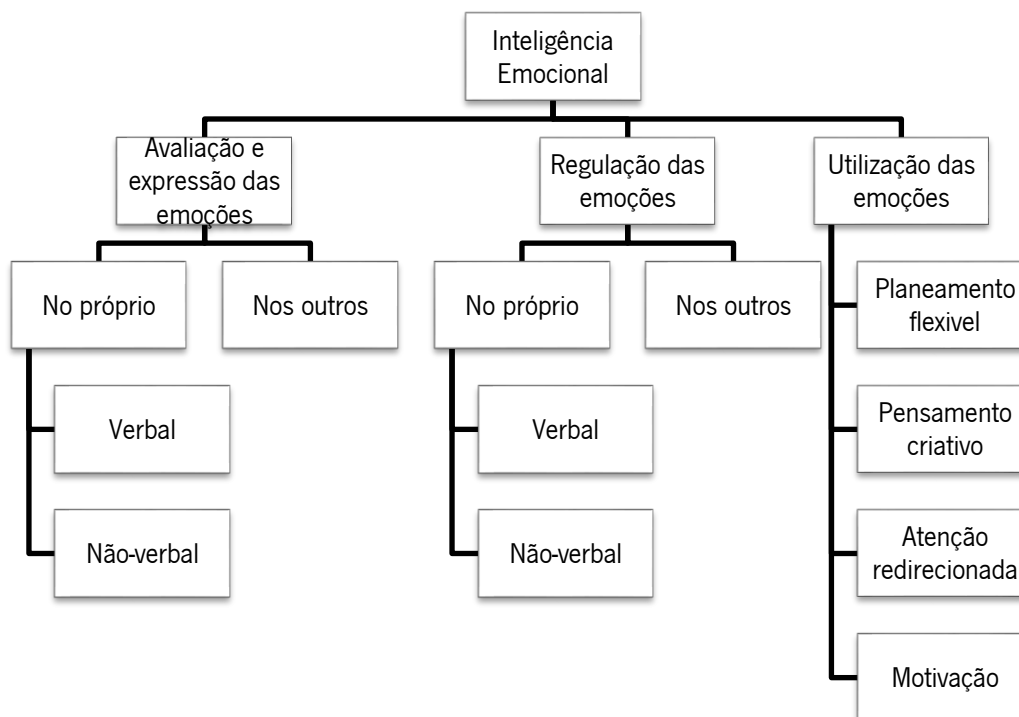


Fig. 1. Concetualização da Inteligência Emocional. Traduzido e Adaptado de Salovey & Mayer (1990, p. 190).

Embora comum a todos os indivíduos, este modelo aborda também as diferenças individuais nos estilos de processamento e nas próprias habilidades. Estas diferenças adquirem importância por duas razões. Primeiro, é do senso clínico que as pessoas diferem na capacidade de compreender e expressar emoções. Em segundo, estas diferenças podem ser enraizadas nas habilidades subjacentes que podem ser aprendidas, contribuindo-se assim para a saúde mental (Salovey & Mayer, 1990).

Este modelo compreende quatro habilidades distintas, as quais se organizam hierarquicamente e que são: a *percepção*, capacidade do indivíduo perceber as emoções em si e nos outros, a *assimilação*, uma capacidade de gerar, usar e sentir as emoções por forma a usá-las em outros processos cognitivos, a *compreensão*, relacionada com a capacidade de compreender as informações emocionais, já que estas podem mudar ao longo do tempo, além de permitir compreender os significado das emoções sentidas, e por último a *regulação emocional*, a qual se refere à abertura a sentimentos e emoções, monitoramento e regulação no próprio e nos outros como forma de promover o crescimento pessoal (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006).

Outros modelos de IE se seguiram, nomeadamente o de Bar-On (Bar-On, 1997,2000), o qual é considerado mais amplo e abrangente na medida em que para o autor, a IE comporta competências emocionais e sociais que se relacionam entre si, sendo que estas habilidades são facilitadoras e

determinantes na eficácia com que nos compreendemos a nós próprios e aos outros, a forma expressamos, como nos relacionamos e lidamos com as demandas quotidianas (Bar-On, 2006). Este modelo estabelece cinco grandes domínios, *habilidades intrapessoais*, relacionadas com a consciência e capacidade de compreensão das emoções; *habilidades interpessoais*, semelhantes às anteriores, mas relacionadas com os outros; a *adaptação*, ou seja, a capacidade de abertura à mudança de emoções e sentimentos em função das situações; *gestão de stress*, enquanto capacidade de gestão de *stress* e regulação emocional, onde se inclui o controle de impulso, e por último, o *humor geral*, enquanto capacidade de sentir e expressar emoções positivas e ser otimista, onde se inclui a felicidade (Bar-On, 2006).

Os estudos realizados são reveladores de que indivíduos dotados de maior IE revelam nas suas relações de amizade maior sensibilidade interpessoal, aceitação, companheirismo, aliança, confiança, intimidade e afeto para com os seus amigos (Fernández-Berrocal & Extremera, 2010).

As relações afetivas e românticas parecem também beneficiar de uma IE mais elevada, em termos de qualidade, pois esta mostra-se essencial para que exista uma implicação emocional íntima e adequada (e.g. a capacidade para perceber e descodificar de forma adequada a comunicação não-verbal do parceiro), bem como da capacidade de tratar os conflitos quotidianos de forma adequada, contribuindo para relações positivas e mais satisfatórias, já que os estudos são indicativos de que maior IE está intimamente relacionado com relações mais satisfatórias e mais profundas (Brackett, Warner, & Bosco, 2005).

Método

Objetivo e hipóteses de estudo

Com base na revisão de literatura, e realizando um estudo exploratório, propusemos como objetivo explorar os níveis de solidão na população adulta dos 20 aos 60 e a sua relação com a vinculação e IE. Foram ainda colocadas as seguintes hipóteses de investigação: H1: A solidão varia em função de características sociodemográficas; H2: Existe uma correlação negativa entre a IE e a solidão; H3: Um estilo de vinculação seguro encontra-se negativamente associado ao sentimento de solidão.

Amostra

Participaram no estudo 275 indivíduos, 61, 1% (168) do sexo feminino e 38,9% (107) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos ($M= 41.1$, $DP= 10.51$), de nacionalidade Portuguesa, recolhidos através de amostragem probabilística, aleatória simples.

Instrumentos

Questionário de Caracterização Sociodemográfica, que visou obter a caracterização dos participantes, idade; género; habilitações académicas; estado civil e ter ou não um relacionamento; duração do relacionamento; com quem viviam e se tem filhos.

Escala de Vinculação do Adulto (EVA), da original *Adult Attachment Scale*, de Collins & Read (1990), validada para a População Portuguesa por Canavarro (1995). Esta *escala* é composta por 18 itens, cada um passível de avaliação pelo participante numa escala de *Likert* de 1 a 5, variando as opções de resposta entre “nada característico em mim” e “extremamente característico em mim”. É uma escala composta por três dimensões: o fator 1, *Ansiedade*, o qual se refere ao grau de ansiedade sentida pelos indivíduos, relacionada com questões interpessoais de receio de abandono ou não ser querido; o fator 2, *Conforto com a proximidade*, refere-se ao grau que em que o indivíduo se sente confortável com a intimidade e proximidade com os outros e o fator 3, *Confiança nos outros*, que se refere ao grau de confiança que o indivíduo tem nos outros, bem como a disponibilidade de terceiros quando necessária. Para a obtenção do índice geral, procede-se ao somatório dos itens que compõem cada fator, sendo que quanto mais elevado, mais elevada será a vinculação segura ou ansiosa (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

Escala de Inteligência Emocional (EIE), da original *Emotional Intelligence Scale*, de Schutte et al. (1998), traduzida e validada para a população Portuguesa por Gonçalves (2006). Esta escala, é composta por 33 itens e as respostas são feitas de acordo com uma escala tipo *Likert*, que variam entre 1-discordo totalmente a 5-concordo totalmente. Embora construída com base nos três grandes ramos propostos por Salovey & Mayer (1990), 1) avaliação e expressão de emoções no próprio e nos outros; 2) regulação de emoções no próprio e nos outros e 3) utilização das emoções de um modo adaptativo, é utilizada como unifatorial. Para a obtenção do índice geral da IE procede-se ao somatório das pontuações obtidas em cada item. Quanto mais elevado for o somatório, mais elevado será a IE (Gonçalves, 2006).

Escala de Solidão Social e Emocional (SELSA-S). Este instrumento, de versão reduzida, foi construído por DiTommaso et al. (2004), validada para a população Portuguesa por Fernandes & Neto (2009) e permite avaliar o nível de solidão experienciada pelos indivíduos em três contextos: *social*, associada à falta de amigos e relações sociais satisfatórias que possam suprir as necessidades do indivíduo; *familiar*, associada à falta de um ambiente familiar onde o indivíduo se sinta apoiado, esta relacionada com a necessidade de orientação e *romântica*, associada à necessidade de vinculação e

definida como uma dificuldade de alguns indivíduos iniciarem uma relação amorosa/afetiva satisfatória, ou porque não conseguem manter a relação romântica com níveis de intimidade ou proximidade emocional desejados (Ditomaso & Spinner, 1977). É composta por 15 itens em formato de afirmações, às quais é possível responder numa escala de tipo *Likert* de 7 pontos e que varia entre “totalmente em desacordo” e “totalmente de acordo”, existindo uma opção de resposta “indiferente”, correspondendo a uma opção neutra. Quanto mais elevada for a pontuação da escala, mais elevada será a solidão experienciada pelo indivíduo (Fernandes & Neto, 2009).

Procedimentos

O estudo iniciou-se com o pedido de autorização aos autores das escalas para a sua utilização, tendo-se obtido por parte de cada autor as respetivas autorizações.

Foi dado início à recolha de dados, que ocorreu entre setembro e novembro de 2017, com recurso à plataforma informática *qualtrics*. Os questionários foram disponibilizados *online*, sendo que era condição de participação a concordância com o consentimento informado, livre e esclarecido, que permitia aos participantes tomar conhecimento do objeto de estudo e em que consistia a sua participação. Os requisitos de participação eram terem idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos e nacionalidade Portuguesa, tendo sido excluídos todos os que não cumpriam estes critérios.

O questionário foi divulgado através da rede social *facebook*, apelando-se à partilha junto dos contactos, foi ainda divulgado através de *e-mail* para diversas entidades, nomeadamente Câmaras Municipais de várias regiões do país, Esquadras de Polícia de Segurança Pública, Guarda Nacional Republicana, Polícias Municipais, Bombeiros Voluntários, solicitando-se a colaboração destas entidades na sua divulgação junto da população, por ser esta uma forma de se conseguir chegar de alguma forma às várias regiões do País e a um público diverso.

Para a análise dos resultados foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 24, onde foram realizados testes de correlações, comparação de médias, estatísticas descritivas, por forma a dar resposta aos nossos objetivos e hipóteses de estudo.

Resultados

Apresentam-se as medidas descritivas da caracterização dos participantes no presente estudo.

Tabela 1. Medidas descritivas da caracterização dos participantes

| Variáveis sociodemográficas | N (%) | Mínimo | Máximo | M (DP) |
|---------------------------------|------------|--------|--------|-------------------|
| Idade | 275 | 20 | 60 | 41.12 (10.5) |
| Sexo | | | | |
| Feminino | 168 (61.1) | | | |
| Masculino | 107 (38.9) | | | |
| Nível educacional | | | | |
| 1º ciclo | 1 (0.4) | | | |
| 2º ciclo | 7 (2.5) | | | |
| 3º ciclo | 10 (3.6) | | | |
| Ensino secundário | 98 (35.6) | | | |
| Licenciatura | 108 (39.3) | | | |
| Mestrado | 45 (16.4) | | | |
| Doutoramento | 6 (2.2) | | | |
| Estado civil | | | | |
| Solteiros(as) | 79 (28.7) | | | |
| Separados(as)/divorciados(as) | 33 (12) | | | |
| Casados(as)/união de facto | 161 (58.5) | | | |
| Viúvos(as) | 2 (0.7) | | | |
| Ter um relacionamento romântico | | | | |
| Sim | 219 (79.6) | | | |
| Não | 56 (20.4) | | | |
| Duração relacionamento (meses) | 219 | 2 | 552 | 153.6 (115.39) |
| Situação Profissional | | | | |
| Ativos | 243 (88.4) | | | |
| Desempregados | 12 (4.4) | | | |
| Outra situação | 20 (7.3) | | | |
| Com quem vive | | | | |
| Família | 217 (78.9) | | | |
| Sozinho | 44 (16) | | | |
| Outra situação | 14 (5.1) | | | |
| Tem filhos | | | | |
| Sim | 98 (35.3) | | | |
| Não | 178 (64.7) | | | |

Apresentam-se os valores de fiabilidade dos instrumentos, do presente estudo, dos estudos originais e nos estudos de validação, respetivamente.

Tabela 2. Valores de consistência interna dos instrumentos

| Medidas | Presente estudo α | Estudo original α | Estudo validação α |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Selsa-S | | | |
| Solidão Romântica | .92 | .87 | .80 |
| Solidão Familiar | .92 | .89 | .71 |
| Solidão Social | .89 | .90 | .71 |
| EVA | | | |
| Ansiedade | .88 | .72 | .84 |
| Conforto com a Proximidade | .69 | .75 | .67 |
| Confiança nos outros | .77 | .79 | .54 |
| EIE | | | |
| Inteligência Emocional | .92 | .87 | .86 |

Nota. Indicadores de fiabilidade, apresentam-se os Alpha de Cronbach dos instrumentos dos estudos originais, estudos de validação para a População Portuguesa e presente estudo.

Como podemos verificar, as diferentes medidas apresentam uma boa consistência interna, com Alphas de Cronbach superiores no nosso estudo.

Tabela 3. Estatísticas descritivas para as diferentes medidas de avaliação

| Medidas | Participantes (n=275) | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|------------|
| | Mínimo | Máximo | M | DP | Assimetria |
| Selsa-S | | | | | |
| 1. Solidão Romântica | 5 | 31 | 15.75 | 6.04 | .43 |
| 2. Solidão Familiar | 5 | 32 | 9.75 | 5.38 | 1.48 |
| 3. Solidão Social | 5 | 33 | 12.65 | 5.62 | .88 |
| EVA | | | | | |
| 4. Ansiedade | 1 | 5 | 2.25 | .71 | .62 |
| 5. Conforto com a Proximidade | 1 | 5 | 3.50 | .55 | -.18 |
| 6. Confiança nos outros | 1 | 4 | 3.23 | .53 | -.90 |
| EIE | | | | | |
| 7. Inteligência Emocional | 45 | 160 | 125.15 | 13.71 | -.75 |

Como podemos verificar, a solidão está presente na idade adulta em níveis médios, sendo que a solidão romântica se apresenta como a mais elevada (M= 15.75, DP= 6.04), seguida da solidão social (M= 12.65, DP= 5.62) e por último a solidão familiar (M= 9.75, DP= 5.39).

Em relação à vinculação, verificamos que é o conforto com a proximidade o fator mais elevado (M= 3.50, DP= .55), seguindo-se o fator confiança nos outros (M= 3.23, DP= .53) e por último a ansiedade (M= 2.25, DP= .71). A IE (M= 125.15, DP= 13.71).

Para comparação de médias por sexo, em relação às diferentes medidas, recorreu-se a um teste *t* para amostras independentes.

Tabela 4. Comparação de médias dos grupos de homens e mulheres em relação à solidão, estilos de vinculação e IE

| | Mulheres (n=168) | | Homens (n=107) | | t | p |
|----------------------------|---------------------|-------|-------------------|-------|-------|-----|
| | M | DP | M | DP | | |
| Solidão Romântica | 16.04 | 6.32 | 15.29 | 5.57 | 1.02 | .30 |
| Solidão Familiar | 9.82 | 5.44 | 9.64 | 5.32 | .271 | .78 |
| Solidão Social | 12.34 | 5.38 | 13.14 | 5.96 | -1.12 | .26 |
| Ansiedade | 2.33 | .68 | 2.14 | .73 | 2.16 | .03 |
| Conforto com a proximidade | 3.52 | .49 | 3.46 | .63 | .89 | .67 |
| Confiança nos outros | 3.22 | .47 | 3.23 | .61 | -.15 | .87 |
| IE | 127.29 | 11.85 | 121.80 | 15.68 | 3.29 | .00 |

Embora o sexo feminino apresente uma média de solidão romântica e familiar superior (M= 16.04, DP=6.32) e (M= 9.82, DP= 5.44), respetivamente, e o sexo masculino uma média de solidão social superior (M= 13.14, DP= 13.96), as diferenças de médias não se mostram estatisticamente significativas.

Em relação aos estilos de vinculação, as mulheres apresentam um estilo de vinculação mais ansioso (M = 2.33, DP = .68) do que os homens (M = 2.14, DP = .73), sendo esta diferença

estatisticamente significativa $t(2.167) = .189$, $p = .03$. Em relação aos restantes estilos de vinculação, as diferenças de médias não são significativas.

Quando analisamos as diferenças entre os indivíduos do sexo feminino e masculino em relação à IE, podemos verificar que as mulheres apresentam uma IE superior ($M = 12.29$, $DP = 11.85$) quando comparadas com os homens ($M = 121.80$, $DP = 15.68$), sendo esta diferença estatisticamente significativa $t(3.290) = 5.482$, $p = .00$.

Utilizou-se um teste t de comparação de amostras independentes, para comparação da solidão, estilos de vinculação e IE entre indivíduos que estão num relacionamento romântico e os que não têm qualquer relacionamento desta natureza.

Tabela 5. Comparação da solidão entre grupos que têm ou não um relacionamento afetivo/romântico

| | Ter um relacionamento afetivo/romântico | | | | t | p |
|----------------------------|---|-------|---------------|------|--------|-----|
| | Sim (n=219) | | Não (n=56) | | | |
| | M | DP | M | DP | | |
| Solidão Romântica | 14.20 | 5.16 | 21.80 | 5.41 | -9.743 | .00 |
| Solidão Familiar | 9.38 | 5.34 | 11.18 | 5.35 | -2.246 | .02 |
| Solidão Social | 12.33 | 5.34 | 13.91 | 6.48 | -1.889 | .06 |
| Ansiedade | 2.18 | .66 | 2.53 | .81 | -3.289 | .00 |
| Conforto com a proximidade | 3.52 | .53 | 3.40 | .60 | 1.433 | .15 |
| Confiança nos outros | 3.27 | .51 | 3.06 | .57 | 2.596 | .01 |
| IE | 125.66 | 12.41 | 123.18 | 17.9 | 1.208 | .03 |

A solidão romântica é inferior nos indivíduos que estão num relacionamento quando comparada com aqueles que não têm um relacionamento romântico ($M=14.20$, $DP=5.16$ e $M=21.80$, $DP=5.41$); o mesmo sucede para a solidão familiar ($M=9.38$, $DP=5.34$ e $M=11.18$, $DP=5.35$), não se

verificando diferenças estatisticamente significativas na solidão social, embora se aproxime da significância padrão.

Analisando as diferenças dos indivíduos que têm ou não um relacionamento romântico e os estilos de vinculação, verificamos que quem tem um relacionamento apresenta o estilo ansioso menor ($M = 2.18$, $DP = .66$), do que os indivíduos que não têm um relacionamento romântico ($M = 2.53$, $DP = .81$), sendo significativa, $t(-3.289) = .118$, $p = .00$.

A confiança nos outros é superior nos indivíduos que têm um relacionamento ($M = 3.27$, $DP = .51$), quando comparada com aqueles que não têm um relacionamento ($M = 3.06$, $DP = .57$), diferença esta também estatisticamente significativa $t(2.596) = .205$, $p = .01$.

A IE apresenta-se como mais elevada para os indivíduos que estão num relacionamento ($M = 125.66$, $DP = 12.41$), quando comparada com aqueles que não se encontram atualmente num relacionamento ($M = 123.18$, $DP = 17.9$), sendo esta diferença significativa $t(1.208) = .205$, $p = .03$.

Para analisarmos a relação entre as variáveis solidão, estilos de vinculação, IE e as variáveis sociodemográficas, recorreu-se a um teste de coeficiente de correlação de *Pearson*.

Tabela 6. Intercorrelações entre variáveis das diferentes medidas de avaliação e características sociodemográficas

| Variável | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------|---|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 1. Solidão Romântica | | .46** | .51** | -.33** | .39** | -.25** | -.34** | -.01 | .14* | .00 |
| 2. Solidão Familiar | | | .49** | -.36** | .42** | -.34** | -.36** | -.01 | -.01 | -.06 |
| 3. Solidão Social | | | | -.38** | .44** | -.47** | -.36** | .08 | .10 | -.06 |
| 4. Inteligência Emocional | | | | | -.23** | .54** | .15* | .00 | -.09 | .07 |
| 5. Ansiedade | | | | | | -.32** | -.38** | -.16** | -.04 | -.02 |
| 6. Conforto com a proximidade | | | | | | | .34** | -.07 | -.14* | .04 |
| 7. Confiança nos outros | | | | | | | | -.07 | -.07 | -.01 |
| 8. Idade | | | | | | | | | .63** | -.10 |
| 9. Duração do Relacionamento | | | | | | | | | | -.14* |
| 10. Nível de escolaridade | | | | | | | | | | |

Nota. Intercorrelações entre solidão romântica, solidão familiar e solidão social e estilos de vinculação e variáveis sociodemográficas idade, nível de escolaridade ($n = 275$) e duração do relacionamento ($n = 219$). * $p < .05$, ** $p < .01$

Quando analisamos a relação existente entre a Inteligência Emocional e os diferentes tipos de solidão, podemos verificar que a IE apresenta uma relação negativa com a solidão romântica ($r_s = -.33$, $p = 0.00$), com a solidão familiar ($r_s = -.36$, $p = 0.00$) e com a solidão social ($r_s = -.38$, $p = 0.00$).

Quando analisada a relação dos resultados dos tipos de solidão com os estilos de vinculação, verificamos que a solidão romântica apresenta uma correlação positiva com o estilo de vinculação ansioso ($r_s = .39$, $p = 0.00$) e uma correlação negativa com os estilos de vinculação conforto com a proximidade ($r_s = -.25$, $p = 0.00$) e confiança nos outros ($r_s = -.34$, $p = 0.00$). A solidão familiar apresenta uma correlação positiva com a ansiedade ($r_s = .42$, $p = 0.00$) e uma correlação negativa com o conforto com a proximidade ($r_s = -.34$, $p = 0.00$) e confiança nos outros ($r_s = -.36$, $p = 0.00$). A solidão social apresenta, à semelhança das anteriores, uma correlação positiva com a ansiedade ($r_s = .44$, $p = 0.00$) e uma correlação negativa com o conforto com a proximidade ($r_s = -.47$, $p = 0.00$) e confiança nos outros ($r_s = -.36$, $p = 0.00$).

Pela análise da relação entre a idade e os diferentes tipos de solidão, podemos verificar que não há relação entre a idade e a solidão, bem como da solidão com o nível educacional.

Da análise à relação entre a idade e os estilos de vinculação, verificamos que a idade apresenta uma correlação negativa apenas com o estilo de vinculação ansioso ($r_s = -.16$, $p = 0.01$).

Quando analisamos a relação existente entre a duração do relacionamento e os diferentes estilos de vinculação, verificamos que o conforto com a proximidade apresenta uma correlação negativa com a duração do relacionamento ($r_s = -.14$, $p = .04$), e a solidão romântica uma correlação positiva com a duração do relacionamento ($r_s = .14$, $p = .04$).

Discussão de Resultados

O objetivo do nosso estudo foi explorar os níveis de solidão da população adulta Portuguesa e a sua relação com a vinculação e a IE.

Os resultados obtidos na medida de avaliação da solidão vem indicar que na idade adulta, nos extensos 40 anos que vão dos 20 aos 60 anos, a solidão não tem relação com a idade. As médias de solidão aproximam-se ainda das obtidas pelos autores do estudo de validação (Fernandes & Neto, 2009), bem como do seu estudo original (Ditommasso et al., 2004). A simples observação destes números sugere-nos que a solidão adulta pode ser muito semelhante à sentida noutras faixas etárias, contrariando estudos como o de Yang & Victor (2011), os quais verificaram que a solidão apresenta um ligeiro aumento com a idade. Beutel et al. (2017) num estudo com indivíduos entre os 35 e os 74

anos, encontraram um declínio da solidão com a idade. Neto & Barros (2001) procuraram analisar as diferenças de solidão em diferentes grupos etários portugueses, tendo concluído que eram os adolescentes e os adultos em idade avançada aqueles que revelaram maiores níveis de solidão. Não obstante, estudos longitudinais que procuraram investigar as trajetórias do curso da solidão desde a infância até à adolescência e início da idade adulta, demonstraram que efetivamente alguns indivíduos experimentam níveis elevados de solidão e que estes tendem a ser estáveis ao longo de vários anos (Ladd & Ettekal, 2013; Qualter et al., 2013; Vanhalst et al., 2013). A solidão familiar é aquela que se apresenta como menor, o que poderá ser justificado pelo facto da maioria dos inquiridos terem filhos e/ou viverem com familiares (Beutel et al., 2017; Hawkey, 2015).

Considerando as diferenças de género no domínio da solidão, os resultados de estudos anteriores são incongruentes. Alguns estudos revelam que o sexo masculino apresenta maior solidão social (Adamczyk, 2016; Dykstra & Gierveld, 2004), outros ainda que a solidão romântica é superior nas mulheres, sem diferença nas restantes dimensões (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess, 2003). Neto & Fernandes (2006), em estudos realizados com população adulta em idade avançada, encontraram resultados de solidão superiores no sexo feminino, em todas as dimensões da solidão. Alguns estudos demonstram que são as mulheres aquelas que apresentam níveis mais elevados de solidão (Jakobsson & Hallberg, 2005; Beutel et al., 2017; Fujimori et al., 2017). DiTommaso, Brannen-McNulty & Burgess (2005) encontraram no seu estudo médias de solidão inferiores no sexo feminino nas suas três dimensões. DiTommaso, Turbide, Poulin & Robinson (2007) em estudo realizado não encontraram, à semelhança do nosso, diferenças em relação ao género nas diferentes dimensões de solidão. Esta incongruência verificada entre os diferentes estudos, poderá estar intimamente relacionada com as diferentes culturas onde os estudos são realizados, que podem influenciar as crenças em relação a esta, já que os fatores culturais parecem influenciar o sentimento e a vivência da própria solidão, pois as culturas onde os indivíduos se desenvolvem, afetam os pensamentos e crenças acerca da solidão (Qualter et al., 2015).

O fator protetor de um relacionamento afetivo, encontrado no nosso estudo, é corroborado pela literatura (Adamczyk, 2016; Deniz, Hamarta & Ari, 2005; Beutel et al., 2017). Estes resultados vêm assim confirmar a importância de um par romântico na idade adulta. Contudo, quando controlamos o efeito desta variável encontramos uma relação positiva entre o tempo de relacionamento e a solidão romântica e uma diminuição do conforto com a proximidade. Neste sentido, Bastos & Costa (2005), num estudo com estudantes universitários, concluíram que a existência de uma relação de namoro

mostrou ser a variável que maior efeito exerce na percepção da solidão, ou seja, indivíduos sem um relacionamento romântico são aqueles que apresentam menores níveis de solidão. Contudo, uma vez controlado o efeito desta variável, a ambivalência e a desconfiança na relação tornam-se responsáveis pela emergência da solidão. Este resultado pode dever-se aos sentimentos de insegurança e dúvidas no que respeita ao papel que o outro representa enquanto companheiro, às suas próprias emoções em relação ao par e ainda ao facto desta relação amorosa não ser sensível o suficiente e capaz de responder às necessidades de conforto e apoio (Bastos & Costa, 2005). Também Flora & Segrin (2000) defendem que são as expectativas para a intimidade da relação, quer ao nível do seu progresso, quer da sua profundidade, que uma vez não confirmadas, se constituem como uma das razões para uma menor satisfação no desenvolvimento da relação. Embora a solidão seja associada a uma falta efetiva de relações satisfatórias, afetivas, com vínculos seguros, ou redes de contactos, esta pode surgir de uma forma camuflada numa relação aparentemente estável e é esta a solidão que pode ser a mais dolorosa para o indivíduo, a solidão no casal (Bastos, Figueira & Costa, 2002), sendo a solidão romântica a mais elevada no nosso estudo, mesmo estando a maioria dos participantes numa relação romântica, encontrando-se na literatura relação entre vinculação segura, solidão e relações maritais (Kornaszewska-Polak, 2016).

As mulheres apresentam um estilo de vinculação mais ansioso, o qual poderá ser explicado pelo facto de terem determinadas expectativas nas relações, sobretudo na intimidade do casal, até muito por influências culturais, o que leva a uma maior probabilidade de se sentirem desapontadas se estas expectativas não se confirmarem. Estas expectativas para a intimidade do casal parecem ter um declínio com o avançar da idade (Tornstam, 1992), o que poderá ajudar a explicar o facto do estilo de vinculação ansioso diminuir com o aumento da idade, verificado no nosso estudo.

As três dimensões da solidão apresentam uma relação positiva com o fator de vinculação ansiedade, à semelhança de estudos de Akdogan (2017) e uma relação negativa com o conforto com a proximidade e confiança nos outros. Os resultados vão ainda de encontro aos conseguidos por Bastos & Costa (2005) que procurou demonstrar o papel da vinculação na experiência dos sentimentos de solidão. Fujimori et al. (2017) corroboram também esta ideia da existência de uma relação entre a vinculação e a solidão.

A relação encontrada entre a solidão e a IE é suportada pela literatura (Zysberg, 2012). Também Wols, Scholte & Qualter (2014) em estudo realizado com adolescentes puderam encontrar esta relação entre a solidão e a IE, suportando-se assim a teoria de que pobres habilidades emocionais

podem favorecer sentimentos de solidão, sendo que por seu turno sentimentos de solidão impedem boas competências emocionais, como a capacidade de regular emoções, já que o sentimento de solidão deixa os indivíduos mais vigilantes para eventuais ameaças sociais, retirando-lhe o foco de atenção de questões como a autorregulação (Wols et al., 2014). A relação entre as variáveis solidão, vinculação e IE é também suportada por outros estudos (Nightingale et al., 2013; Vanhalst et al., 2012; Wols, Scholte, & Qualter, 2015).

Os indivíduos do sexo feminino apresentam uma IE superior, corroborada por outros estudos (Kafetsios; 2003; Cabello, Sorrel, Fernández-Pinto, & Fernández-Berrocal, 2016). Nuñez, Fernández-Berrocal, Rodríguez & Postigo (2008) defendem que as diferenças de género na IE advêm desde a infância e que estas se podem dever à instrução diferencial das emoções que são dadas aos meninos e às meninas. Além de que estas podem estar diretamente relacionadas com questões culturais onde os indivíduos crescem ou até mesmo com os instrumentos utilizados na medida da IE, já que os resultados se apresentam incongruentes nos diferentes estudos.

Os nossos resultados foram também de encontro à hipótese levantada de que a IE e a vinculação são preditores da solidão. A este propósito, Riggio (1990) veio defender que as habilidades emocionais e sociais estão diretamente relacionadas com níveis mais elevados de autoestima, e esta característica é tipicamente associada como indicador de uma vinculação segura. Um equilíbrio destas habilidades seria, portanto, facilitador da transição da adolescência para a idade adulta, proporcionando um melhor ajuste psicossocial. A natureza das relações passadas é também enfatizada, pois segundo Riggio (1990), estas experiências passadas contribuem em larga medida para o apoio social percebido, tendo sido levantada a hipótese de que indivíduos com baixas habilidades sociais no passado e pobre apoio social, tendem a perceber as suas relações atuais como sendo insatisfatórias. Assim, a perceção do indivíduo sobre o seu sistema de apoio social como sendo inadequado pode ser medido pela sua solidão relatada (DiTommaso et al., 2002).

O nosso estudo respondeu aqueles que eram os seus objetivos, percebemos que a solidão não tem idade nem sexo, e que a idade adulta não está de todo imune à solidão. Também as variáveis mais desenvolvimentais e emocionais parecem ser boas predictoras do sentimento de solidão.

Limitações do Estudo

Algumas das limitações do nosso estudo, prendem-se desde logo com a escassez de estudos sobre a solidão nesta faixa etária, que não nos permitem uma boa comparação. Também os

instrumentos para avaliação da solidão, não nos permitem apurar as suas causas ou origens. Os traços de personalidade que sabemos estarem fortemente relacionados com as variáveis em estudo não foram alvo de avaliação, bem como a qualidade das relações, o que não nos permite conhecer ou explorar as causas da solidão romântica aumentar ao longo do relacionamento e a diminuição do conforto com a proximidade.

Implicações Futuras

Propõe-se a continuidade de estudos sobre a solidão que incidam nesta faixa etária adulta, até mesmo com recurso a mais do que um instrumento de avaliação da solidão, onde possam também ser avaliadas a qualidade das relações sociais e/ou românticas dos indivíduos para conclusões mais abrangentes. Numa perspetiva de aplicação mais prática, propomos a educação para a Inteligência Emocional desde a infância, a promoção de vínculos seguros, pois poderá beneficiar os indivíduos nas suas relações sociais, constituindo-se como um bom fator desenvolvimental no que concerne à solidão.

Referências Bibliográficas

- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Curr Psychol*, 35, 674–689. doi:10.1007/s12144-015-9337-7.
- Akdogan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19-24. doi: 10.1016/j.paid.2017.01.048.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akerlind, I., & Hornquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Soc Sci Med*, 34(4), 405-414.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bastos, M. T., & Costa, M. E. (2005). A influência da vinculação nos sentimentos de solidão nos jovens universitários: Implicações para a intervenção psicológica. *Psicologia*, XVIII (2), 33-56.
- Beck, A. T., & Young, J. E. (1978). College blues. *Psychology Today*, 12(4), 80–95.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger C., Michal, M., et al. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17 (1), 1-7. doi:0.1186/s12888-017-1262-x.
- Bogaerts, S. (2006). Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An Exploration of Attachment. *Social Behavior and Personality*, 34 (7), 797-812.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. vol.1: attachment. London: Hogarth Press.

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. doi:10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197–212. doi:10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x.
- Brennan, K., Shaver, P., & Tobey, A. (1991). Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451–466.
- Cabello, R. Sorrel. M. A., Fernández-Pinto, I., & Fernández-Berrocal, N.E.P. (2016). Age and Gender Differences in Ability Emotional Intelligence in Adults: A Cross-Sectional Study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486-1492. doi:10.1037/dev0000191.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28, 3–21. doi:10.1080/02699931.2013.837379.
- Cacioppo, J. T., Ernest, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., et al. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: the MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35, 143-154.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238–249. doi:10.1177/1745691615570616.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. doi:10.1016/j.tics.2009.06.005.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., et al. (2006). Loneliness within a nomological net: an evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085. doi:10.1016/j.jrp.2005.11.007.

- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da *Adult Attachment Scale (AAS-R)* na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 155-186.
- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B.J., & Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later: Risk of cardiovascular disease. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 160(8), 805–811.doi: 10.1001/archpedi.160.8.805.
- Damásio, A. (2000). *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Deniro, D. A. (1995). Perceived alienation in individuals with residual-type schizophrenia. *Issues in Mental Health Nursing*, 16, 185–200.doi: 10.3109/01612849509006934.
- Deniz, M. E., Hamarta, E., Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19-32.doi: 10.2224/sbp.2005.33.1.19.
- Dykstra, P. A., & Gierveld, J. J. (2004). Gender and Marital-History Differences in Emotional and Social Loneliness among Dutch Older Adults. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 141-155.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C. B., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., & Burgess, M. (2005). The universality of relationship characteristics: A cross-cultural comparison of different types of attachment and loneliness in Canadian and visiting Chinese students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 57-68.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C. B., Ross, L., & Burgess, M. (2002). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.

- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303–312. doi:10.2224/sbp.2005.33.1.57.
- DiTommaso, E., Turbide, J., Poulin, C., & Robinson, B. (2007). L'Échelle de solitude sociale et émotionnelle (ÉSSÉ): a French-Canadian adaptation of the social and emotional loneliness scale for adults. *Society for Personality Research*, 35(3), 339-350.
- Eaker, E.D., Pinsky, J., & Castelli, W.P. (1992). Myocardial infarction and coronary death among women: Psychosocial predictors from a 20-year follow-up of women in the Framingham Study. *Am J Epidemiol*, 135(8), 854–864.
- Epstein, S. (1984). Controversial Issues in Emotion Theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotions, relationships, and health* (pp. 64-88). Beverly Hills: Sage Publications.
- Fernandes, H., & Neto, F. (2009). Adaptação portuguesa da escala de solidão social e emocional (SELSA-S). *Psicologia, Educação e Cultura*, 13(1), 7-31.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7-12.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2010). Más Aristóteles y menos Prozac: la inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. 217-228.
- Fiorillo, D., & Sabatini, F. (2011). Quality and quantity: The role of social interactions in self-reported individual health. *Social Science & Medicine*, 73, 1644-1652. doi: 10.1016/j.socscimed.2011.09.007.
- Flora, J., & Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825.

- Franzoi, S., & Davis, M. (1985). Adolescent self-disclosure and loneliness: Private self-consciousness and parental influences. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 768-780.
- Fujimori, A., Hayashi, H., Fujiwara, Y., Matsusaka, T. (2017). Influences of Attachment Style, Family Functions and Gender Differences on Loneliness in Japanese University Students. *Psychology, 8*, 654-662. doi:10.4236/psych.2017.84042.
- Gardner, W. L., Pickett, C. L., Jefferis, V., & Knowles, M. (2005). On the outside looking in: Loneliness and social monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 1549–1560. doi:10.1177/0146167205277208.
- Gonçalves, M. O. S. M. (2006). A inteligência emocional em jovens estudantes do 12º ano de escolaridade: um estudo exploratório (Dissertação de Mestrado não publicada, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa).
- Gow, A. J., Pattie, A., Whiteman, M. C., Whalley, L. J., & Deary, I. J. (2007). Social Support and Successful Aging: Investigating the Relationships Between Lifetime Cognitive Change and Life Satisfaction. *Journal of Individual Differences., 28*(3), 103-115. doi:10.1027/1614-0001.28.3.103.
- Hawkey, L. C. (2015). Loneliness and Social Embeddedness in Old Age. *Encyclopedia of Geropsychology*. doi:10.1007/978-981-287-080-3_70-1.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*, 218-227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Hawkey, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging, 21*(1), 152–164. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.152.

- Hawkley, L. C., Thisted, R. A., Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Health Psychology, 28*(3), 354–363. doi:10.1037/a0014400.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Jakobsson, U., & Hallberg, I. R. (2005). Loneliness, fear, and quality of life among elderly in Sweden: a gender perspective. *Aging Clinical and Experimental Research, 17*(6), 494-501.
- Kafetsios, K. (2003). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences, 37*, 129-145. doi:10.1016/j.paid.2003.08.006.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review, 10*, 155-183.
- Ladd, G., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1269-1282. doi:10.1016/j.adolescence.2013.05.004.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review, 15*, 219–266. doi:10.1177/1088868310377394.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology, 4*, 197-208.
- Mcwhirter, B. T. (1990). Loneliness: a review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development, 68*, 417-423.
- Medora, N., Woodward, J., & Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of American and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology, 28*, 204-211. doi: 10.1163/156854287X00158.

- Neeleman, J., & Power, M. J. (1994). Social support and depression in three groups of psychiatric patients and a group of medical controls. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, *29*, 46–51.
- Neto, F., & Barros, J. (2001). Solidão em diferentes níveis etários. *Estud. interdiscip. Envelhec*, *3*, 71-88.
- Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Clifton, R. A., Perry, R. P., & Swift, A. U. (2009). Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, *26*(2-3), 273–290. doi:10.1177/0265407509106718.
- Nightingale, S., Roberts, S., Tariq, V., Appleby, Y., Barnes, L., Harris, R. A., et al. (2013). Trajectories of university adjustment in the United Kingdom: Emotion management and emotional self-efficacy protect against initial poor adjustment. *Learning and Individual Differences*, *27*, 174-181. doi:10.1016/j.lindif.2013.08.004.
- Núñez, M. T. S., Fernández-Berrocal, P., Rodríguez, J. M., & Postigo, J. M. L. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, *15*(6), 455-474.
- Olsen, R. B., Olsen, J., Gunner-Svensson, F., & Waldstrom, B. (1991). Social networks and longevity. A 14 year follow-up study among elderly in Denmark. *Soc Sci Med*, *33*(10), 1189–1195.
- Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A. (1999). Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 56-79). New York: Cambridge University Press.
- Penninx, B. W., Van Tilburg T., Kriegsman, D. M. W., Deeg, D. J. H., Boeke, A. J. P., & Eijk, J. T. M. (1997). Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: The Longitudinal Aging Study Amsterdam. *Am J Epidemiol*, *146* (6), 510–519.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 1-18). New York: Wiley.

- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1984). Loneliness research: survey of empirical findings, in: L.A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness* (pp. 13-46). Washington, DC: Government Printing Office.
- Rice, K. G., FitzGerald, D. P., Whaley, T. J., & Gibbs, C. L. (1995). Cross-sectional and longitudinal examination of attachment, separation-individuation, and college student adjustment. *Journal of Counselling and Development, 73*, 463–474. doi:10.1002/j.1556-6676.1995.tb01781.x.
- Richman, N. E., & Sokolove, R. L. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic Psychology, 9*(1), 77–91. doi:10.1037/h0079323.
- Riggio, R. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 649–660.
- Sadler, W. A. (1987). Dimensions in the Problem of Loneliness: a phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology, 9*, 157-187.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3). 185-211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG.
- Seeman, T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion, 14*(6), 362–370. doi:10.4278/0890-1171-14.6.362.
- Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International Psychogeriatrics, 22*(3), 455–462. doi:10.1017/S1041610209991426.
- Sugisawa, H., Liang, J., & Liu, X. (1994). Social networks, social support, and mortality among older people in Japan. *Journal of Gerontology, 49*(1), S3–S13.
- Tornstam, L. (1992). Loneliness in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*, 197-217.

- Thurston, R. C., & Kubzansky, L. D. (2009) Women, loneliness, and incident coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, *71*, 836–842. doi:10.1097/PSY.0b013e3181b40efc.
- Vanhalst, J., Rassart, J., Luyckx, K., Goossens, E., Apers, S., Goossens, L., et al. (2013). Trajectories of loneliness in adolescents with congenital heart disease: associations with depressive symptoms and perceived health. *Journal of Adolescent Health*, *53*(3), 342-349. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.03.027.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 250-264.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(4), 591-601. doi:10.1037/0022-0167.52.4.591.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R, Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., et al. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Arch Gen Psychiatry*, *64*(2), 234–240. doi:10.1001/archpsyc.64.2.234.
- Winnicott, D. W. (1958). The Capacity to be Alone. *The International Journal of Psychoanalysis*, *39*, 416-420.
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, *39*, 40-48. doi:10.1016/j.adolescence.2014.12.007.
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, *31*, 1368–1388. doi:10.1017/S0144686X1000139X.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-405). New York: Wiley.

Zysberg, L. (2012). Loneliness and Emotional Intelligence. *The Journal of Psychology*, 146 (1-2), 37-46.