

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**Adição à Internet, Personalidade, e Ajustamento Emocional**

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Manuel Catalão de Sousa

Orientação:

Professora Doutora Ana Paula dos Santos Monteiro

Professora Doutora Elisete Maria Rodrigues Correia Mourão



Vila Real, 2019



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**Adição à Internet, Personalidade, e Ajustamento Emocional**

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Manuel Catalão de Sousa



Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Departamento de Educação e Psicologia, sob orientação das Professoras Doutoras Ana Paula Monteiro e Elisete Correia

Vila Real, 2019



As ideias apresentadas são da responsabilidade pessoal do autor da Dissertação de Mestrado

## **Agradecimentos**

Ao longo do meu percurso académico, que se foi prolongando no tempo por vários motivos, tive oportunidade conhecer pessoas fantásticas que me proporcionaram partilhar conhecimentos e experiências, que num outro contexto não seria possível, com a mesma qualidade de interação. Estabeleci algumas amizades, e perdi outras. Mas o mais difícil foi ver partir deste mundo pilares da minha existência. Guardo em mim um pouco de todos que me marcaram, tanto pela positiva, como pela negativa, pois contribuíram para a pessoa que sou hoje. Com o redigir deste texto comemoro o final deste percurso, no qual enalteço a importância que todos os acontecimentos tiveram na forma como este objetivo foi alcançado.

Muito obrigado a todos os professores deste percurso académico, em especial às Professoras Doutoras Ana Paula Monteiro e Elisete Correia, pela amizade, disponibilidade, preocupação, paciência, incansáveis com que me orientaram, motivaram, pelo conhecimento transmitido, e por me aceitarem como orientando nesta minha caminhada académica.

Obrigado a todos os meus amigos, por todos os momentos, pelas gargalhadas, pelas partilhas, pelas saídas, por todo o apoio, sem os quais não seria possível ser a pessoa que sou hoje.

Finalmente, um obrigado à minha família, à minha esposa Liliana Sousa, às minhas filhas Margarida Sousa e Daniela Sousa, ao meu pai Fernando Sousa, à minha mãe Maria Catalão, aos meus sogros Augusto Ferreira e Ana Ferreira, aos meus cunhados Paulo Silva e Marlene Ferreira, por todos os momentos passados, por todos os sacrifícios, por todo o apoio e carinho que sempre me disponibilizaram ao longo do meu percurso académico.

**O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.**

José de Alencar

## Índice

<b>Introdução</b>	1
<b>Estudo Empírico I: Adição à Internet e Características de Personalidade</b>	5
<b>Resumo</b>	6
<i>Abstract</i>	7
<b>Introdução</b>	8
<b>Método</b>	17
Participantes	17
Instrumentos	18
Procedimentos	19
Análise estatística	20
<b>Resultados</b>	21
<b>Discussão</b>	26
<b>Implicações práticas, limitações e propostas para estudos futuros</b>	29
<b>Referências</b>	32
<b>Estudo Empírico II: Ajustamento Emocional e Adição à Internet</b>	37
<b>Resumo</b>	38
<i>Abstract</i>	39
<b>Introdução</b>	40
<b>Método</b>	51
Participantes	51
Instrumentos	52
Procedimentos	54

Análise estatística	54
<b>Resultados</b>	55
<b>Discussão</b>	60
<b>Implicações práticas, limitações e propostas para estudos futuros</b>	62
<b>Referências</b>	65
<b>Considerações finais</b>	70
<b>Referências gerais</b>	73
<b>ANEXOS</b>	77

## Índice de tabelas

### ESTUDO EMPÍRICO I

Tabela 1. Medidas descritivas e normalidade univariada	21
Tabela 2. Estatística descritiva – género, idade e adição à internet	22
Tabela 3. Médias (M), desvio padrão (SD) e efeitos univariados das dimensões de personalidade por grupos de adição	23
Tabela 4. Médias (M), desvio padrão (SD) e efeitos univariados das dimensões de personalidade por níveis de adição	24
Tabela 5. Associação entre adição à internet (IAT) e os fatores de personalidade	24
Tabela 6. IAT, fatores de personalidade e género	26

### ESTUDO EMPÍRICO II

Tabela 1. Associação entre adição à internet e as variáveis ansiedade, depressão e <i>stress</i>	56
Tabela 2. Estatística descritiva por adição à internet	56
Tabela 3. Estatística descritiva por nível de adição	57
Tabela 4. Diferenças entre os níveis de adição	58
Tabela 5. Distribuição dos níveis de adição à internet relativamente ao tempo despendido na internet	59
Tabela 6. Estatística descritiva relativa ao tempo despendido <i>online</i> por género	60

## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

Ab. Exp – Abertura à Experiência

AI – *Adição à Internet*

BSI – *Brief Symptom Inventory*

CIAS – *Chen Internet Addiction Scale*

Consc – Conscienciosidade

DSM – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*

IAT – *Internet Addition Test*

NEO-FFI – *NEO-Five Factor Inventory*

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

## Introdução

O surgimento, evolução e difusão da internet a nível mundial veio revolucionar as formas de comunicação e de acesso à informação. Tornando-se numa ferramenta indispensável, de tal modo que já não nos imaginamos sem a utilizar no quotidiano (Patrão & Sampaio, 2016), que facilita o desenvolvimento académico, social, empresarial, de entretenimento do comércio, assim como da própria pessoa (Puerta- Cortés & Carbonell, 2013). De acordo com López (2004, p. 22) a internet pode definir-se “como uma rede de computadores que compartilham dados e recursos”, permitindo uma interligação que de outra forma não seria possível.

Com a sua rápida implementação na vida das pessoas alterou totalmente a forma como estas desempenham as suas funções, tanto em questões profissionais como pessoais, nos seus tempos livres (Tsai et al., 2009). A internet permite que pessoas em diferentes locais do mundo possam ver-se e comunicar, assim como, através de aplicações *online*, proporciona o acompanhamento de doentes, em diferentes áreas (e. g., doença crónica), sem ser necessário sair do local de residência. Em situações de mudança de escolas, residência, esta apresenta-se como um meio para continuar a comunicar com os colegas e amigos mesmo à distância, factos que contribuem para uma gradual adesão a esses serviços, pela utilidade e conforto que proporcionam (Patrão & Sampaio, 2016).

Navegar na internet tornou-se numa das atividades preferidas dos jovens, desempenhando um papel relevante no desenvolvimento emocional assim como no estabelecimento de contactos sociais (Costa & Patrão, 2016). No entanto, apesar da multiplicidade de vantagens, podem de igual modo surgir comportamentos relacionados com o uso desmedido da mesma (Puerta- Cortés & Carbonell, 2013). Podendo a imoderação conduzir ao descuido por atividades, nomeadamente, académicas, laborais, domésticas, sociais, sendo estas substituídas por outras, como o uso descontrolado das redes sociais, o acesso a pornografia, assim como a conteúdos de carácter violento, nomeadamente jogos (Echeburúa & De Corral, 2010). Esta situação de uso problemático pode conduzir a dificuldades de desenvolvimento de competências sociais, a sentimentos de isolamento, que por sua vez poderão causar vulnerabilidade, pondo em risco o desenvolvimento saudável. Pois para o ser humano é importante o contacto face-a-face, e a perceção de toda a dinâmica do prazer sensorial, que não se verificam na interação *online* (Reis et al., 2016).

Segundo Echeburúa (1994), o uso da internet, comportamento habitualmente inofensivo (à semelhança do sexo, das compras, do trabalho, do desporto, das apostas, entre outros), com o aumento de intensidade, tempo e dinheiro investidos pode evoluir para adição. Podendo esta, de acordo com o autor, ser considerada como especificamente psicológica, não química, com características comuns a outros tipos de adições (perda de controlo, dependência psicológica, interferência na vida quotidiana, perda de interesse por outras atividades). Resultando por vezes em alterações de humor, na necessidade de aumentar as horas despendidas, na presença de sintomas de abstinência perante o não uso, na presença de conflitos interpessoais devido ao excesso, assim como em recaídas face às tentativas sucessivas de reduzir o uso continuado (Echeburúa & de Corral, 2010; Pontes, 2013).

Assinala-se que, Echeburúa (1999) sugere que determinadas características de personalidade aumentam a vulnerabilidade psicológica a adições. No caso específico da internet, a adição pode decorrer de alguns fatores de risco: características de personalidade (introversão, baixa autoestima, e um elevado nível de busca de sensações), défices de relações interpessoais (timidez e fobia social), transtornos cognitivos (fantasia descontrolada, atenção dispersa e tendência para a distração), alterações psicopatológicas (adições químicas ou psicológicas, tanto presentes como passadas, depressão).

Face a esta problemática, surgiu a necessidade de examinar padrões de comportamento que possibilitassem diferenciar o uso compulsivo do uso normal (Young, 2015). Deste modo, a investigação relacionada com o uso da internet teve o seu início na década de 90, destacando-se os estudos de Young (1996), onde criou o primeiro questionário breve de 7 itens, adaptado de acordo com os critérios do abuso de substâncias do DSM-IV (1995), devido às semelhanças que apresentavam, relativamente aos níveis de tolerância e abstinência. Posteriormente Young (1998) conduziu um estudo com usuários dependentes e não dependentes da internet. Encontrando a autora o jogo patológico como o que mais parecido com o uso aditivo da internet, de acordo com os critérios de diagnóstico referidos no DSM-IV (APA, 1995).

Para a realização da investigação Young (1998) desenvolveu um questionário de 8 itens, o *Diagnostic Questionnaire* (DQ), adaptado a partir dos critérios do jogo patológico, do DSM-IV, no sentido de proporcionar um instrumento de classificação que possibilitasse a avaliação dos participantes. A análise qualitativa dos dados encontrou diferenças de uso significativas nos participantes ao nível do comportamento e funcionamento, assim como implicações clínicas e sociais do uso patológico da internet (Young, 1998).

Posteriormente, entre o final da década de 90 e o início de 2000, o IADQ viria a ser designado de *Internet Addiction Test* (IAT) composto por 20 itens. Desde a sua primeira validação (Widyanto & McMurrin, 2004) o IAT foi adaptado em vários países como: França (Khazaal et al., 2008), Alemanha (Pawlikoski, Altstotter-Gleich & Brand, 2001), Noruega (Johansson & Gotestam, 2004), Finlândia (Korkeila et al., 2010), Itália (Ferraro et al., 2006), Grécia (Siomos et al., 2008), Irão (Ghassemzadeh et al., 2008), Paquistão (Suhail & Bargees, 2006), China (Lam et al., 2009), Espanha (Fernandez-Villa, Molina, Garcia-Martín & Llorca, 2015) e Portugal (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014).

Um avanço mais recente, relacionado com a apreciação da adição à internet, foi a inclusão da “Perturbação de Jogos de Internet” no DSM-V (APA, 2014, p. 945-946), referindo-se os critérios propostos ao

“uso persistente da internet para envolvimento em jogos, com frequência com outros jogadores, que leva a défices ou mal-estar clinicamente significativos, indicado por cinco ou mais dos seguintes, num período de 12 meses: preocupação com jogos da internet; sintomas de abstinência; tolerância; tentativas mal sucedidas de controlar a participação nos jogos da internet; perda de interesse em outras atividades que não sejam uso de jogos na internet; uso excessivo continuado de jogos de internet; ter enganado os membros da família, terapeutas ou outros relativamente à quantidade de jogo na internet; uso de jogos na internet para evitar ou aliviar humor negativo; ter arriscado ou perdido relações ou oportunidades importantes devido à participação em jogos de internet”.

Apesar desta inclusão no DSM-V não se encontrar diretamente relacionada com a adição à internet, proporciona um conjunto de critérios que podem ser utilizados em estudos futuros.

No tratamento da literatura relacionada com a problemática da adição à internet, constatou-se o uso de diferentes termos relativamente à mesma, por alguns investigadores. De entre os termos encontrados evidencia-se: adição à internet (Cho, Sung, Shin, Lim & Shin, 2013; Jun & Choi, 2015; Lin, Ko & Wu, 2011; Ni, Yan, Chen & Liu, 2009; Taranto, Goracci, Bolognesi, Borghini & Fagiolini, 2015; Young & Rodgers, 1998), uso problemático da internet (Caplan, 2003; Spada, Langston, Nikcevic & Moneta, 2008), uso patológico da

internet (Davis, 2001), uso abusivo da internet (Velezmore, Lacefield & Roberti, 2010) e uso excessivo da internet (Buckner, Castille & Sheets, 2012; Vinas, 2009).

A prevalência da adição à internet nos jovens, na Europa oscila entre os 3,2% e os 6,2% (Carbonell et al., 2012; Kuss, Griffiths & Binder, 2013), entre 0% e 26,3% nos Estados Unidos (Moreno, Jelenchick, Cox, Young & Christakis, 2011), na Ásia, entre os 1,6% e os 18,4% (Liu, Xiao, Cao, Xu, Zhou & Luo, 2009). Em Portugal, esta área de investigação tem despertado o interesse de alguns investigadores, de entre os quais se destacam os estudos de Gaspar e Carvalheira (2012); Patrão, Rita e Pontes (2013) e Patrão e Sampaio (2016).

Nesse sentido, o presente estudo enquadra-se a linha de investigação “Adição à Internet, Personalidade, e Ajustamento Emocional”, através da análise das sub-temáticas: “Adição à Internet e Características de Personalidade”; “Ajustamento Emocional e Adição à Internet. Estas serão analisadas em duas investigações, que embora percorram caminhos distintos se complementam, no sentido em que anseiam contribuir para a questão base do uso da internet em jovens estudantes universitários Portugueses. Visando compreender como a adição à internet pode influenciar as características de personalidade, apreciadas à luz do modelo dos cinco fatores (abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão, amabilidade e neuroticismo), assim como, o ajustamento emocional (ansiedade, depressão e *stress*) se pode repercutir, de forma positiva ou negativa, no uso aditivo da internet.

Deste modo, o presente estudo tem como objetivo geral contribuir para o conhecimento sobre a adição à internet em estudantes universitários em Portugal. E como objetivos específicos:

- Observar a relação entre a adição à internet e os fatores de personalidade, contemplados no modelo de cinco fatores;
- Estudar a relação existente entre ansiedade, depressão e *stress* e a adição à internet;
- Analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas, designadamente, género, idade e a adição à internet;
- Examinar a relação entre o tempo recreativo dedicado à internet e a adição à internet.

**ESTUDO EMPIRICO I**

**Adição à Internet e Características de Personalidade**

*Internet Addition and Personality Characteristics*

## Resumo

O uso da internet principalmente pelos jovens tem sido considerado uma temática de crescente preocupação por parte dos investigadores na área, no sentido de averiguar a prevalência do seu uso aditivo, assim como a possível associação com as diferenças individuais. Desta forma, o presente estudo pretende contribuir para o aprofundamento da compreensão da relação entre a adição à internet e as características de personalidade contemplados no modelo de cinco fatores. Pretendeu-se também analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas, designadamente, género, idade e a adição à internet, em estudantes do ensino superior. Para o efeito recorreu-se a uma amostra de 1050 indivíduos, entre os 17 e os 35 anos, sendo 633 do género feminino e 417 do género masculino, aos quais foi aplicado um questionário composto por questões sociodemográficas (e. g., género, idade, entre outras), o *Internet Addition Test* (IAT) e o Inventário de Personalidade *NEO-Five-Factor Inventory* (NEO-FFI). Os resultados indicaram que a adição à internet depende dos fatores de personalidade, sendo observado que indivíduos mais neuróticos, mais extrovertidos, menos amáveis e menos conscienciosos revelam um grau de adição à internet mais elevado. Foi também observado que o género teve um efeito estatisticamente significativo sobre a adição à internet, apresentando-se os indivíduos do género masculino como tendencialmente mais aditos à internet do que os indivíduos do género feminino. Em relação à idade, os resultados indicaram valores mais elevados no IAT entre os indivíduos mais jovens.

O presente estudo revelou-se importante na medida em que o conhecimento do perfil dos jovens aditos à internet pode auxiliar a detetar os utilizadores de risco, e assim contribuir para a prevenção do uso aditivo da internet.

**Palavras-chave:** adição, internet, personalidade

### **Abstract**

The use of the Internet mainly by young people has been considered a topic of growing concern on the part of researchers in the area, in order to ascertain the prevalence of its additive use, as well as the possible association with individual differences. In this way, the present study can contribute to the deepening of the understanding of the relation between the Internet use and the personality characteristics contemplated in the five factors model. It was also intended to analyze the relationship between sociodemographic variables, namely, gender, age and addition to the internet, in students of higher education. A sample of 1050 individuals between the ages of 17 and 35 was used for this purpose, 633 of the female gender and 417 of the male gender, to which a questionnaire was applied composed of sociodemographic questions (e. g., gender, age, among others) ), the Internet Addiction Test (IAT), and the Inventory of Personality - Five-Factor NEO Inventory (NEO-FFI). The results indicated that the addition to the internet depends on the personality factors, and it has been observed that more neurotic, more extroverted, less agreeable and less conscientious individuals revealed a higher degree of internet addiction. It was also observed that gender had a statistically significant effect in internet addiction, presenting men as tendentially more addicted to the internet than the female subjects. Regarding age, the results indicated higher values in the IAT among younger individuals.

The present study proved to be important in that the knowledge of the profile of young internet addicts can help to detect the users at risk and thus contribute to the prevention of the additive use of the Internet.

**Key words:** personality, addiction, internet

## Introdução

No mundo contemporâneo, tal como o conhecemos, é habitual ouvir falar de dependências, mais frequentemente as associadas a substâncias químicas, denominadas de toxicodependências, que têm prejudicado gravemente a população humana nas últimas décadas do século XX. No entanto, com o virar do milénio, surgiram outras situações igualmente preocupantes de carácter impulsivo e compulsivo, de entre as quais se destacam o jogo, as compras, o sexo e a internet. Esta evolução mostrou que a questão da dependência apresenta alguma complexidade dado que o problema não incidia apenas no consumo de determinadas substâncias, mas também associado a objetos, atividades, ou comportamentos, suscetíveis de se transformarem em adição, tornando-se no centro da atenção das pessoas que a vivenciam, com prejuízos sociais, psicológicos e físicos (Leal, 2016).

A investigação relacionada com o uso da internet teve início na década de noventa, com Young (1996), recorrendo para o efeito aos critérios do abuso de substâncias do DSM-IV (APA, 1995), surgindo assim o primeiro questionário breve de 7 itens, de avaliação da adição à internet. Dois anos mais tarde, Young (1998) considerou que os critérios do jogo patológico, também presentes no DSM-IV (APA, 1995), seriam ainda mais indicados para o estudo da adição à internet. Adaptação que conduziu ao à elaboração de um questionário de 8 itens, *The Internet Addiction Diagnostic Questionnaire* (IADQ), que lhe possibilitou conceber um modelo, que permitia diagnosticar a adição à internet. Tendo a autora definido que das oito questões, cinco ou mais respostas positivas indicariam o uso dependente (Young, 1998).

Posteriormente, entre o final da década de 90 e o início de 2000, o IADQ viria a ser designado de *Internet Addition Test* (IAT) composto por 20 itens, que foi usado e adaptado em diversos estudos relacionados com a adição à internet, ocorrendo a primeira validação psicométrica com Widyanto e McMurrin (2004), que encontraram o IAT como um instrumento fidedigno para ser utilizado em investigações posteriores. Tornando-se assim este instrumento no primeiro a ser validado para avaliar a adição à internet (Young, 2015), a partir do qual se desenvolveram trabalhos no sentido de examinar algumas das características da adição à internet, tentando não só descreve-la como também examinar padrões de comportamento (Young, 2015).

Paralelamente foram desenvolvidos outros instrumentos de avaliação da adição à internet, de entre os quais se destacaram os Sete Critérios de Diagnóstico de Goldberg (1996), a *Chen Internet Addition Scale* (CIAS), de Chen, Weng, Su, Wu e Yang (2003) de 26 itens na

China; o Modelo de Componentes de Griffiths (2005) no Reino Unido; o *Problematic Internet Use Questionnaire- PIUQ* (Demetrovics, Szeredi & Rózsa, 2008) de 18 itens; os Critérios de Diagnóstico propostos por Tao et al. (2010) na China. No entanto, apesar dos esforços científicos nesse sentido foi encontrada alguma divergência na análise da prevalência da problemática em diferentes culturas (Kuss, Griffiths, Karila & Billieux, 2014).

Os problemas relacionados com o uso da internet podem ser vistos de duas perspectivas. Numa perspectiva, apenas relacionados com interesses específicos, sendo a internet apenas um meio para atingir esses objetivos em particular (e. g., jogos, compras, pornografia). Existindo neste caso o uso excessivo apenas devido a um determinado interesse ou atividade em particular. Por outro lado, o uso excessivo da internet pode encontrar-se associado a um interesse mais geral ou generalizado, que engloba um conjunto mais abrangente de comportamentos, aplicando-se nesta situação o termo de adição à internet. Onde as pessoas tendem a buscar atividades, apenas disponíveis *online* (e. g., salas de *chat*, email) no sentido de colmatar falhas que possam ter no seu quotidiano pessoal, social, ou de relacionamento íntimo (Costa & Patrão, 2016; Davis, 2001).

Deste modo, o uso da internet por si só não é motivo para adição, mas sim a capacidade de recompensa que a mesma proporciona, através da obtenção de um grande prazer na interação social *online* (Ruiz-Olivares & Herruzo, 2009). Principalmente entre os mais jovens, que se apresentam como um grupo de risco, devido aos fatores sociais e alterações neurobiológicas próprias do processo de maturação emocional (Panayides & Walker, 2012). Acresce ainda o facto de por vezes se encontrarem longe de casa, do seu contexto social, envolvidos em novas exigências, essencialmente por motivos académicos e ou profissionais (Young, 2004). Consequentemente expostos, por um lado, a processos de transição e mudança, que podem afetar a sua qualidade de vida e saúde mental (Pontes, 2013; Reis et al., 2016). Por outro lado, proporciona-lhes uma nova liberdade do controlo parental e o acesso a alguns excessos, que até então não lhes era possível, ou permitido. De entre os mesmos, em ambas as situações, pode salientar-se o uso descontrolado da internet, que poderá funcionar como um refúgio (Young, 2004), uma forma de compensação de necessidades, busca de sensações, proporcionando novas formas de lidar com as situações decorrentes da vida *offline* (Smahel et al., 2012). Convertendo-se o uso da internet por vezes num substituto da vida real, para pessoas com dificuldades em estabelecer relações sociais, timidez, ou que apresentem défices de personalidade (López, 2004).

Uma questão relacionada com a problemática da adição à internet é a personalidade, no sentido de perceber se a adição à internet se encontra relacionada com os traços de personalidade (Echeburúa, 1999). De acordo com Lelond e André (1996) os traços de personalidade caracterizam-se pelas formas habituais como o indivíduo capta o ambiente e a sua própria pessoa, como se comporta e reage no meio onde está inserido. Para Valentine (2016, p. 2), as características de personalidade são inclinações disposicionais, comumente definidas como “dimensões das diferenças individuais, em tendências para padrões consistentes de pensamentos, sentimentos e ações.”

Por sua vez o conceito de personalidade pode ser apresentado como sinónimo da designação corrente de carácter, e ser entendido como uma forma habitual da pessoa atuar em diferentes situações, ou momentos no tempo (Lelond & André, 1996). Independentemente das suas características individuais, as pessoas em alguns aspetos são semelhantes, em outros diferentes, ou mesmo únicos. Podendo a personalidade ser descrita como um conjunto de componentes que formam um sistema, ou seja, de características psicológicas que representam tendências disposicionais e comportamentais, com possibilidades de mudança, resultantes do produto de características herdadas, temperamento, com as experiências ambientais (Hansenne, 2003; Sisto & Oliveira, 2007).

Embora se verifique a existência de uma variedade de definições para este construto, de acordo com Silva e Nakano (2011) a descrição e avaliação da personalidade encontra-se dependente do referencial teórico seguido pelo investigador, ou seja, a forma como as teorias conceituam o termo influenciam a definição das principais características de cada posição teórica.

A análise da personalidade, baseada em dimensões multifactoriais, tem sido objeto de investigação ao longo do tempo por alguns autores, resultando na elaboração de vários modelos. Um dos mais convencionados para conhecer a estrutura da personalidade, na teoria dos traços, do ponto de vista psicométrico, é o modelo dos cinco grandes fatores de personalidade, também conhecido como *Big Five*. Sendo defendido como uma base elucidativa e preditiva da personalidade e comportamento humano (Garcia, 2006).

As investigações que conduziram à sua elaboração iniciaram-se na década de 30, quando McDougall sugeria a análise da linguagem como preditora da compreensão da personalidade de um indivíduo ou população. Propondo para o efeito um modelo na qual esta poderia ser analisada a partir de cinco fatores independentes, então designados por intelecto, carácter, temperamento, disposição, e humor (John, Angleitner & Ostendorf, 1988). Na

década de 80 McCrae e Costa (1987) desenvolveram o modelo conhecido atualmente, a partir do modelo “Big Two” (extroversão e neuroticismo) elaborado por Wiggins (1968). Adicionaram um terceiro, a dimensão abertura à experiência, considerando-o como uma dimensão básica da personalidade, e mais tarde (1989) criaram escalas para avaliar a amabilidade (A) e a conscienciosidade (C) (Costa & McCrae, 1992; McCrae & John, 1992).

Após décadas de pesquisa, envolvendo teorias factoriais e uma grande diversidade de traços de personalidade apresentados na literatura (Silva & Nakano, 2011), o modelo dos cinco fatores e suas dimensões constituintes, foi encontrado como o mais indicado para o estudo da personalidade (John & Srivastava, 1999).

De acordo com Figueiró et al. (2010) este modelo pode ser considerado como universal, sendo que os fatores têm demonstrado boa robustez em diferentes culturas (Rolland, 2002), diferentes avaliadores (McCrae & Costa, 1987). E, de aplicação à criança, ao adolescente e ao adulto (Digman, 1990).

As cinco dimensões relativamente independentes que dão conta da variação da personalidade são: abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão, amabilidade e neuroticismo (McCrae & John, 1992; Roland, 2002) frequentemente sintetizadas no acrónimo OCEAN (*Openness to Experience, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness and Neuroticism*) (Pervin, 1996).

A abertura à experiência descreve abertura cognitiva e não cognitiva à experiência, manifestada num vasto leque de interesses, assim como uma vontade de procurar e viver experiências novas e pouco usuais sem ansiedade, com prazer. Sendo a aceitação de novas experiências relevante para vários domínios e diferentes esferas (representações, crenças, valores, ações) de comportamento (McCrae & John, 1992; Roland, 2002).

A conscienciosidade é uma dimensão direcionada para questões como orientação, persistência de comportamento e controlo de impulsos. Inclui elementos dinâmicos (antecipação, sucesso-orientação, tarefa-orientação, implicação, entre outros), e elementos de controlo e inibição de comportamento (organização, perseverança, rigor, respeito pelas normas e procedimentos) (McCrae & John, 1992; Roland, 2002).

A extroversão reflete a quantidade e intensidade das relações da pessoa com o meio onde se encontra, assim como à tendência de procura de contactos com energia, entusiasmo, de modo a viver experiências positivas (McCrae & John, 1992; Roland, 2002).

A amabilidade encontra-se relacionada com a natureza das suas relações com os outros (bondade, empatia, ou cinismo, hostilidade), estando ligada à qualidade das relações interpessoais, de compaixão a antagonismo (McCrae & John, 1992; Roland, 2002).

O neuroticismo refere-se ao nível de ajustamento e estabilidade emocional. Um elevado nível de neuroticismo identifica indivíduos propensos a sofrimento psicológico que podem apresentar níveis mais elevados de ansiedade, depressão, hostilidade, vulnerabilidade, autocrítica, impulsividade, baixa autoestima, ideias irreais, baixa tolerância à frustração e respostas de *coping* não adaptativas (McCrae & John, 1992; Roland, 2002).

A sugestão de que a adição à internet poderia estar relacionada com determinadas características de personalidade (Echeburúa, 1999), foi despertando crescente interesse de estudo por parte de alguns investigadores. Deste modo no sentido de estudar a relação entre o uso da internet e os traços de personalidade contemplados no modelo dos cinco fatores, Hamburger e Ben-Artzi (2000) realizaram um estudo com 45 homens e 27 mulheres, com idades compreendidas entre 18-48 anos, no sentido de examinar a relação entre as dimensões extroversão e neuroticismo, e o uso da internet. Os resultados indicaram que o uso diverso da internet depende das características de personalidade. No género masculino, a extroversão foi encontrada positivamente relacionada com o uso da internet, especificamente na busca de serviços de lazer (e. g., busca de sensações sexuais, sendo esta associação encontrada apenas nos homens), e o neuroticismo negativamente relacionado, no que respeita ao recurso a serviços de informação. No género feminino a extroversão foi encontrada negativamente relacionada com o uso da internet, na procura e consulta de serviços sociais, e o neuroticismo positivamente relacionado com o uso da internet.

Por sua vez Wolfradt e Doll (2001) conduziram um estudo com 122 estudantes alemães, provenientes de 11 estabelecimentos de ensino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos de idade. Sendo 71 do sexo feminino e 51 do sexo masculino. Tiveram como objetivo analisar a contribuição dos traços de personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade, conscienciosidade), dos fatores pessoais (autoeficácia, e inovação no uso da internet) e sociais (expectativa dos colegas, expectativa dos professores) na previsão de três motivos para usar a internet (informação, entretenimento, e comunicação interpessoal). Os resultados relativamente aos traços de personalidade indicaram valores mais significativos nas dimensões neuroticismo e extroversão. O neuroticismo foi encontrado positivamente associado com os motivos entretenimento e comunicação interpessoal na internet. A extroversão foi positivamente associada apenas com o motivo de comunicação

interpessoal. No que respeita ao género as diferenças surgiram na seleção de tipos de uso em que os homens realizam mais *downloads* e deambulam mais do que as mulheres.

De igual modo, Landers e Lounsbury (2006) realizaram um estudo com 117 alunos universitários do curso de psicologia, com idades compreendidas entre os 18 e os 22 anos de idade. Sendo 48 do sexo masculino e 69 do sexo feminino. Tiveram entre os objetivos verificar a possível relação dos traços de personalidade do modelo dos cinco fatores e o uso da internet. Os resultados mostraram significância negativa, inversamente relacionada, entre as dimensões amabilidade, extroversão, conscienciosidade e o uso da internet. Ou seja, estudantes mais introvertidos, menos amáveis, e menos conscienciosos manifestaram níveis mais elevados de uso da internet.

Seguindo esta linha de investigação, Hardie e Tee (2007) realizaram um estudo, com uma amostra recrutada *online* (*chats, fóruns*) de 96 pessoas (44 do sexo masculino e 49 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 72 anos. Os respondentes foram classificados em três grupos: usuários normais de internet (40%), usuários problemáticos (52%) e usuários adictos à internet (8%). Os resultados mostram que os grupos diferem nas dimensões neuroticismo e extroversão. Em relação ao neuroticismo, verificou-se que é diretamente proporcional com o aumento do uso da internet, sendo os adictos os que apresentam os valores mais elevados. A extroversão foi encontrada negativamente associada com o uso da internet, sendo os usuários normais quem apresentam os valores mais elevados dos três grupos. Ou seja, mais horas despendidas em atividades na internet representam níveis mais elevados de neuroticismo e mais baixos de extroversão (Hardie & Tee, 2007).

Incidindo no estudo das mesmas dimensões de personalidade, Viñas (2009) realizou um estudo com 359 adolescentes (183 do sexo masculino e 176 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. Tendo como um dos objetivos determinar o perfil psicológico dos jovens que fazem uso excessivo da internet, para o efeito foram formados dois grupos, um de uso elevado da internet, e outro de uso normativo de internet. O critério para inclusão no grupo de uso elevado foi de manter a ligação por um período superior a 22 horas semanais (mais de 3 horas diárias), enquanto para o grupo normativo foi de usar a internet menos de 7 horas por semana. Os resultados demonstraram que 9,6% dos usuários em excesso da internet encontravam-se entre os mais velhos, a frequentar cursos superiores, apresentando valores elevados na dimensão neuroticismo e baixos na extroversão. Não foram encontradas diferenças significativas em relação ao género e ao uso da internet (Viñas, 2009).

Posteriormente, Puerta-Cortés e Carbonell (2014) realizaram um estudo com 411 estudantes universitários Colombianos, com idades compreendidas entre os 18 e os 28 anos e sendo 61,3% do sexo feminino e 38,7% do sexo masculino. O objetivo da investigação era relacionar as dimensões de personalidade contempladas do modelo dos cinco fatores com o uso problemático de internet. Os resultados revelaram que 9,7% da amostra apresentou um uso problemático da internet, de entre os quais, a maioria destacava-se por ser do sexo masculino. Por outro lado, o uso problemático correlacionou-se positivamente com o neuroticismo, não se encontrando relacionado com as variáveis extroversão e abertura à experiência.

Servidio (2014) realizou um estudo com 190 estudantes universitários italianos, sendo 73 do sexo masculino e 117 do sexo feminino entre os 19 e os 26 anos provenientes de diferentes anos académicos, com um uso médio de internet de 3 horas e 28 minutos por dia. O estudo teve por objetivo investigar o risco de adição à internet através da análise da relação entre as características demográficas, o uso da internet, e as dimensões de personalidade do modelo de cinco fatores. Os resultados revelaram que nenhum dos estudantes da amostra apresentou um nível elevado de adição à internet, embora tenham sido encontradas alterações de comportamento em alunos parcialmente aditos. Relativamente à relação entre as características demográficas e o uso aditivo da internet, apenas a variável género se mostrou significativa, com maior incidência no género masculino. No que respeita aos traços de personalidade, a amabilidade e a extroversão foram negativamente relacionadas com a adição à internet, e a abertura à experiência positivamente associada nesta amostra de estudantes universitários (Servidio, 2014).

Na mesma linha de investigação, Randler, Horzum e Vollmer (2014) com o propósito de estudar se a idade, o género e as variáveis de personalidade se apresentam como preditores significantes da adição à internet realizaram um estudo na Turquia com uma amostra de 616 estudantes universitários (444 do sexo feminino e 172 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos). Os resultados relativamente aos fatores de personalidade sugerem uma relação positiva e significativa entre a adição à internet e a dimensão neuroticismo. Quanto às dimensões conscienciosidade e amabilidade foram encontradas relações negativas com a adição à internet e nas dimensões extroversão e abertura à experiência, não encontraram relações significativas com a adição à internet (Randler et al., 2014). Em relação à variável género, esta revelou-se uma influência significativa na adição à internet, com maior incidência no sexo masculino, sugerindo os autores que os resultados

possam ser devido ao facto de que neste estudo os homens recorrerem à internet maioritariamente para jogar *online* e as mulheres para comunicarem socialmente. Por sua vez, a idade não foi encontrada como uma variável preditora de adição à internet.

Grande parte da investigação analisada neste trabalho é constituída essencialmente por amostras de adolescentes (entre os 12-17) (e. g., Ko, Yen, Yen, Lin & Yang, 2007; Viñas, 2009) e estudantes universitários (entre os 18-22; 18-28; 18-39; 19-26 respetivamente) (e. g., Landers & Lounsbury, 2006; Puerta-Cortés & Carbonell, 2014; Randler et al., 2014; Servidio, 2014), mostrando resultados interessantes, embora por vezes incoerentes (Hamburger & Bem-Arzi, 2000; Buckner, Castille & Sheets, 2012), no que respeita relação entre a adição à internet e as características de personalidade, apreciadas à luz do modelo dos cinco fatores.

Assim, alguns estudos encontram uma relação positiva com a dimensão neuroticismo, e negativa com a extroversão, ou seja, os usuários abusivos e/ou aditos passam mais tempo em atividades *online*, apresentando níveis mais elevados de neuroticismo e mais baixos de extroversão (Hardie & Tee, 2007; Puerta-Cortés & Carbonell, 2014; Randler et al., 2014; Tsai et al., 2009; Wolfradt & Doll, 2001; Viñas, 2009). Sendo que, de acordo com Tsai et al. (2009), o neuroticismo pode ser um fator de risco para a adição à internet e é considerado como um forte preditor de personalidade para o uso excessivo da internet (McElroy et al., 2007; Puerta-Cortés & Carbonell, 2014). Adicionalmente, no que concerne à dimensão extroversão, foi encontrada alguma falta de consenso na literatura. Apesar da maioria dos estudos supracitados encontrar uma relação negativa entre a extroversão e a adição à internet, alguns investigadores encontraram esta dimensão positivamente relacionada com o uso da internet, no género masculino, na busca de serviços de lazer (e. g., Hamburger & Bem-Arzi, 2000), assim como positivamente associada com motivos de comunicação interpessoal (Wolfradt & Doll, 2001). Outros investigadores não encontraram uma relação significativa entre a extroversão e a adição à internet (e. g., Buckner, Castille & Sheets, 2012; Puerta-Cortés & Carbonell, 2014; Randler et al., 2014).

Em relação à dimensão amabilidade, na grande parte das investigações apontam uma relação negativa com o uso da internet (Landers & Lounsbury, 2006; Randler et al., 2014; Servidio, 2014), defendendo que indivíduos menos agradáveis podem deparar-se com mais tempo livre para o efeito, por motivo de défice de contacto pessoal (Landers & Lounsbury, 2006), direcionando-se para a internet como um meio de satisfazer as suas necessidades (John et al., 2008).

Em relação à abertura à experiência, apesar de toda a oferta disponível na internet poder interessar a pessoas mais abertas, por lhes proporcionar formas de satisfazer as suas necessidades, e o acesso a novas experiências (Buckner, Castille & Sheets, 2012), de um modo geral, a literatura não encontra uma relação significativa entre esta dimensão e o uso da internet (e. g., Landers & Lounsbury, 2006; Puerta-Cortés & Carbonell, 2014; Randler et al., 2014; Viñas, 2009).

No que respeita à conscienciosidade, os investigadores defendem que indivíduos mais conscienciosos apresentam valores mais baixos de uso excessivo da internet. Ao contrário dos menos conscienciosos que tendem a ser menos responsáveis e persistentes (Randler et al., 2014), a despendem mais tempo *online*, não seguem regras, evitam as obrigações académicas, menos comprometidos em atividades sociais, entre outras (Landers & Lounsbury, 2006). Encontrando-se consequentemente os baixos níveis de conscienciosidade associados à adição à internet (Stavropoulos, Kuss, Griffiths & Motti-Stefanidi, 2016).

De um modo geral, a maioria dos estudos supracitados dedicou mais atenção à relação entre as variáveis neuroticismo e extroversão e o uso aditivo da internet (e. g., Hamburger & Ben-Arzi, 2000; Hardie & Tee, 2007; Wolfradt & Doll, 2001; Viñas, 2009). Ou seja, nem sempre se verifica o tratamento dos cinco fatores em simultâneo.

Por outro lado, de acordo com Young (2004), os estudantes universitários são uma população em risco de desenvolver adição à internet, pois nos estabelecimentos de ensino superior deparam-se com uma total disponibilidade de acesso à internet, possível através equipamentos fixos ou móveis. De entre os fatores que contribuem para o abuso da internet destacam-se: tempos livres nas agendas; acesso ilimitado e gratuito à Internet pelas escolas e universidades; a deslocação para outras cidades; problemas e dificuldades de adaptação à vida universitária; o uso da Internet e das suas várias aplicações é promovido pela faculdade; o desejo de fugir ao *stress* da universidade; muitos sentem a vida universitária alheia às atividades sociais (Young, 2004). Podendo o uso problemático da internet conduzir a consequências como: perda de interesse por atividades que antes considerava estimulantes, dedicando mais tempo a atividades *online*; redução do contacto social, com a família e amigos, preferindo o uso da internet; diminuição do rendimento escolar; alterações de peso evidentes; gastos excessivos em atividades *online*; alterações de comportamento (e. g., tristeza, apatia, irritabilidade), de hábitos de alimentação e higiene; alterações de sono, problemas de saúde (Reis et al., 2016).

Tendo por base o exposto anteriormente, revela-se importante conduzir investigações que abranjam o tratamento simultâneo das cinco dimensões do referido modelo, a fim de melhor conhecer a influência da personalidade na adição à internet em alunos do ensino superior, como é o caso do presente estudo.

Assim, o presente estudo teórico-empírico, conduzido numa população universitária, tem por objetivo geral contribuir para o conhecimento sobre a possível relação entre a adição à internet e as características de personalidade, de acordo com as dimensões do modelo dos cinco fatores.

Como objetivos específicos, pretende-se:

- Estudar a relação entre a adição à internet e as características de personalidade contempladas no modelo dos cinco fatores (abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão, amabilidade e neuroticismo);

- Analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas, designadamente, género, idade e a adição à internet.

## **Método**

A presente investigação é de natureza transversal e do tipo quantitativo dado que o conjunto de medições foi realizado num único momento e está orientado para os resultados, preocupando-se com a mensuração dos dados (Sampieri, Collado & Lucio, 2006). Sendo de igual modo do tipo correlacional dado que estima a relação entre duas ou mais variáveis (Sampieri et al., 2006).

## **Participantes**

Neste estudo participaram de forma voluntária 1050 indivíduos, com idades compreendidas entre os 17 e os 35 anos ( $M=20.62$ ;  $DP= 3.05$ ), dos quais 633 sujeitos pertencem ao género feminino (60.29%) e 417 (39.71%) ao género masculino. Os indivíduos inquiridos são estudantes da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), provenientes das cinco Escolas da UTAD (Escola de Ciências Agrárias e Veterinárias, Escola de Ciências da Vida e do Ambiente, Escola de Ciências e Tecnologia, Escola de Ciências Humanas e Sociais, Escola Superior de Saúde), especificamente dos Cursos de Comunicação e Multimédia 84 (8,0%), Ciências da Comunicação 32 (3,0%), Psicologia 180 (17,1%),

Ciências do Desporto 95 (9,0%), Enfermagem 142 (13,5%), Medicina Veterinária 128 (12,2%), Enologia 48 (4,6%), Reabilitação Psicomotora 37 (3,5%), Engenharia Florestal 6 (0,6%), Engenharia Agronómica 26 (2,5%), Engenharia Informática 127 (12,1%), Serviço Social 67 (6,4%), Engenharia Mecânica 24 (2,3%), Gestão 50 (4,8%), Engenharia Civil 4 (0,4%), com o requisito obrigatório de serem usuários habituais da internet.

## **Instrumentos**

### *Questionário Sociodemográfico*

Para recolher informação que permitisse a descrição da amostra, foi elaborado um instrumento para o presente estudo composto por questões sociodemográficas como género, idade, curso, ano de frequência, entre outras.

### *Internet Addition Test (IAT)*

Na década de 90 Young (1998) elaborou um questionário breve de avaliação da internet de 8 itens - IADQ (*The Internet Addition Diagnostic Questionnaire*), com base nos critérios do jogo patológico do DSM-IV (APA, 1995). Instrumento que posteriormente viria a ser composto por 20 itens e designado de *Internet Addition Test* (IAT). Tornando-se assim este instrumento no primeiro a ser validado para avaliar a adição à internet (Young, 2015).

O *Internet Addition Test* (Young, 1998) foi adaptado para a população portuguesa por Pontes, Patrão e Griffiths (2014), sendo encontrada com os dados deste estudo de validação, uma consistência interna de  $\alpha = 0.90$ .

Composto por 20 itens cada um cotado numa escala *Likert* de 6 pontos: 0 – “não aplicável”, 1 – “raramente”, 2 – “ocasionalmente”, 3 – “frequentemente”, 4 – “muitas vezes”, 5 – “sempre”. Segundo Young (2011) o teste mede a extensão do envolvimento da pessoa com a internet, e classifica o comportamento aditivo em termos de: leve, moderado e severo. Para obter a pontuação total, soma-se os valores das respostas do participante. Quanto maior for o valor obtido maior é o nível de dependência à internet. Segundo Hinic, Mihajlovic e Đukic-Dejanovic (2010) para identificar os grupos com problemas de dependência à Internet e os grupos em que isso não se verifica tem sido utilizado o ponto de corte de 50 pontos. De acordo com Young (2011) os pontos de corte para o IAT são de 0-30 pontos uso normal; de 31 - 49 pontos adição leve; de 50-79 adição moderada e de 80-100 pontos adição severa.

No que diz respeito à fiabilidade do instrumento neste estudo, o alfa de *Cronbach* é de 0.88.

### *NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*

Para avaliar a personalidade utilizou-se o NEO-FFI, versão reduzida do NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1985), adaptado para a população portuguesa por Lima e Simões (2008), composta por 60 itens (12 por dimensão), respondidos numa escala de *Likert* de 5 pontos: 0 – “discordo fortemente” 1 – “discordo”, 2 – “neutro”, 3 – “concordo”, 4 - “concordo fortemente”, que permite obter uma versão fiável dos domínios do modelo dos cinco fatores (abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão, amabilidade e neuroticismo). A versão original da NEO-FFI (Costa & McCrae, 1989) apresentou uma consistência interna de 0,68 a 0,86, mantendo os valores de consistência em outras culturas (Magalhães et al., 2014).

A versão portuguesa apresenta 21% da variância, semelhante à americana, 23%, com uma consistência interna de 0,81=neuroticismo, 0,75=extroversão, 0,72=amabilidade, abertura à experiência=0,71 e 0,81=conscienciosidade (Magalhães et al., 2014).

No presente estudo, a análise de consistência interna revelou valores de alfa de *Cronbach* de 0.75 para a totalidade da escala. No que diz respeito à fiabilidade do instrumento para as dimensões neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade o alfa de *Cronbach* é de 0.85, 0.72, 0.64, 0.68 e 0.83 respetivamente.

### **Procedimentos**

Inicialmente foi solicitada a autorização institucional à Comissão de Ética da UTAD para a recolha de dados para a realização da investigação. Posteriormente procedeu-se à entrega dos pedidos de autorização para aplicação dos instrumentos de recolha de dados aos Presidentes das cinco Escolas da UTAD, onde após o respetivo deferimento se procedeu à aplicação do questionário elaborado, escolhendo o contexto de sala de aula, entre os meses de Janeiro e Março.

Momentos antes da aplicação dos questionários foi sempre explicado aos participantes o objetivo do estudo, bem como foi garantido o anonimato e confidencialidade. Salientou-se, ainda que, a qualquer momento do preenchimento dos questionários estes poderiam desistir, sem que essa decisão tivesse qualquer tipo de penalização para os mesmos. Depois de

efetuada a recolha de dados, procedeu-se à cotação dos questionários de acordo com as explicações dos autores e realizou-se o tratamento e análise dos dados.

### **Análise estatística**

Procedeu-se, inicialmente, à realização de estatísticas descritivas, média (M) e desvio-padrão (DP), relativamente às variáveis avaliadas. A análise de simetria da distribuição das frequências (normalidade univariada) foi efetuada através da utilização dos coeficientes de *skeweness* (assimetria) e *kurtosis* (achatamento). Para avaliar se o género e a idade, com três categorias ([17, 20], [20, 24], [24, 35]), afetavam significativamente a variável dependente adição à internet (IAT) recorreu-se à ANOVA *two-way* seguida sempre que possível, do teste de comparação múltipla de médias. O pressuposto da distribuição normal da variável dependente nos diferentes grupos foi avaliado através da utilização dos coeficientes de *skeweness* (assimetria) e *kurtosis* (achatamento). Para todos os grupos obteve-se valores de *skeweness* e *kurtosis* entre -1 e 1, o que revela normalidade das distribuições. O pressuposto da homogeneidade de variâncias foi validado com o teste de Levene ( $F_{(1,958)} = 2.635$ ;  $p = .022$ ). Posteriormente efetuou-se uma análise de variância multivariada, MANOVA, de modo a verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os fatores de personalidade e as variáveis género, idade, níveis de dependência à internet, seguindo-se sempre que possível, uma análise de variância univariada e teste de comparações múltiplas. O pressuposto da normalidade e homogeneidade das matrizes de variâncias-covariâncias foi confirmado através do Teste M-BOX e do Teste de Levene, de acordo com os critérios de Dancey e Reidy (2006). Para calcular a grandeza das diferenças entre os grupos foi calculado a magnitude do efeito. O eta-squared parcial ( $\eta^2$ ) foi utilizado como uma medida do tamanho de efeito de acordo com a seguinte regra: pequeno ( $<0.05$ ); médio ( $\leq 0.25$ ); elevado ( $\leq 0.5$ ) e muito elevado ( $> 0.5$ ) (Maroco, 2007).

A associação entre os fatores de personalidade e a adição à internet foi medida através do coeficiente de correlação linear de Pearson. Por último foi efetuada uma análise de regressão linear múltipla com seleção de variáveis pelo método *stepwise* para obter um modelo parcimonioso que permitisse prever a adição à internet em função das variáveis independentes, género e fatores de personalidade em estudo. Para tal, foram analisados os pressupostos do modelo, nomeadamente a normalidade, homogeneidade e independência dos erros. Todos os instrumentos utilizados no estudo foram avaliados ao nível da consistência

interna, através do alfa de *Cronbach*, com o objetivo de assegurar que os itens dos mesmos correspondiam às dimensões que pretendiam avaliar.

Quanto ao nível de dependência à internet o instrumento utilizado classifica os sujeitos em 4 categorias, Uso normal= 0-30, Adição leve= 31-49, Adição moderada= 50-79, Adição severa= 80-100, como referido na caracterização do instrumento. No nosso estudo apenas um sujeito se enquadrava na categoria nível de dependência severo, pelo que este sujeito não foi considerado nas análises efetuadas.

Todas estas análises estatísticas foram realizadas através do programa *SPSS* (versão 22.0). Em todas as análises estatísticas foram considerados valores de significância de  $p < 0.05$ .

## Resultados

Esta secção inicia-se com a apresentação dos valores das médias, desvios padrão, *skeweness* (assimetria) e *kurtosis* (achatamento) para as variáveis mensuráveis estudadas.

Tabela 1

*Medidas descritivas e normalidade univariada*

Variáveis	M	DP	sk	ku
IAT	39.236	10.955	0.207	0.371
Neuroticismo	36.175	7.804	0.163	-0.228
Extroversão	41.282	5.427	-0.09	0.025
Abertura à Experiência	39.467	5.201	0.590	0.364
Amabilidade	42.727	5.216	-0.029	0.025
Conscienciosidade	43.858	6.356	-0.163	-0.150

A análise dos resultados permite-nos constatar que, o valor das médias dos fatores de personalidade varia entre 36 (Neuroticismo) e 44 (Conscienciosidade) numa amplitude de valores compreendidos entre 12 e 48. Os valores de *skeweness* e *kurtosis* encontram-se entre, -1 e 1, o que revela a normalidade da amostra nesses domínios.

### ***Análises comparativas: variáveis sociodemográficas e adição à Internet (IAT)***

A análise das médias e dos desvios-padrão da variável dependente IAT, de acordo com os grupos que constituem a amostra (Tabela 2), permite-nos constatar que os indivíduos do género masculino, com exceção dos mais velhos, têm valores mais elevados do que os do género feminino.

Tabela 2

*Estatística descritiva - género, idade e adição à internet*

	<b>Idade Classes</b>	<b>M±DP</b>	<b>N</b>
Masculino	[17, 20]	42.395±11.626	276
	]20, 24]	42.426±11.744	101
	]24, 35]	32.775±10.882	40
Feminino	[17, 20]	38.736±9.628	398
	]20, 24]	36.500±10.516	182
	]24, 35]	34.654±10.263	52

Para avaliar se o género e a idade (com três categorias) afetam significativamente a adição à internet recorreu-se a uma ANOVA *two-way*. Os resultados obtidos permitem-nos constatar que o género teve um efeito estatisticamente significativo ( $F_{(1,1043)} = 7.996$ ;  $p = 0.005$ ;  $\eta_p^2 = 0.008$ ) sobre a variável adição à internet (IAT). De modo semelhante, depois de considerado o género, a idade influenciou significativamente a variável adição à internet ( $F_{(2,1043)} = 16.568$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.031$ ). De acordo com o teste *post hoc* de Tukey, as diferenças estatisticamente significativas para este fator, ocorrem entre as faixas etárias [17, 20] e ]24, 35] (I.C. ]3.626; 9.170[,  $p < 0.001$ ) e as faixas etárias [20, 24] e ]24, 35] (I.C. ]1.785; 7.771[,  $p = 0.001$ ). Finalmente o efeito do género sobre a variável adição à internet foi influenciado pela idade como sugere a interação ( $F_{(2,1043)} = 4.539$ ;  $p = 0.011$ ;  $\eta_p^2 = 0.009$ ).

### ***Análises comparativas: adição à Internet e fatores de personalidade***

Efetou-se uma análise de variância multivariada (MANOVA) com o intuito de avaliar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos sem adição e com a adição à internet (de acordo com o critério estabelecido por Hinic et al., 2010) e os

fatores de personalidade, após se ter validado os pressupostos da normalidade e homogeneidade das matrizes de variâncias-covariâncias ( $M=29.915$ ;  $F_{(15, 41.112)}=1.974$ ;  $p=0.013$ ). Os resultados indicam que o fator adição à internet teve um efeito estatisticamente significativo sobre o compósito multivariado ( $\lambda$  Wilks =0.903,  $F_{(5, 1043)}=22.827$ ,  $p <0.001$ ,  $\eta_p^2=0.097$ ). Observada a significância multivariada, procedeu-se a uma análise de variância univariada (ANOVA) para cada um dos fatores de personalidade. O pressuposto da distribuição normal dos fatores de personalidade nos dois grupos foi avaliado com base nos valores de *skeweness* e *kurtosis*. Para todos os grupos obteve-se valores *skeweness* e *kurtosis* compreendidos entre -1 e 1. O pressuposto de homogeneidade de variâncias foi validado com o teste de Levene ( $p > 0.2$ ). Os resultados obtidos, Tabela 3, permitem-nos constatar que a adição à internet teve um efeito estatisticamente significativo em quatro dos cinco fatores de personalidade.

Tabela 3

*Médias (M), desvio padrão (SD) e efeitos univariados das dimensões de personalidade por grupos de adição*

<b>Dimensões de Personalidade</b>	<b>Sem adição M±D</b>	<b>Com adição M±D</b>	<b>P</b>	<b><math>\eta_p^2</math></b>
Neuroticismo	35.589±7.781	38.978±7.806	<0.001	0.021
Extroversão	41.639±5.398	39.569±5.245	<0.001	0.027
Abertura à Experiência	39.592±5.176	38.867±5.296	0.088	0.003
Amabilidade	43.159±5.086	40.658±5.347	<0.001	0.033
Conscienciosidade	44.652±5.922	40.050±6.431	<0.001	0.077

### ***Análises comparativas: níveis de adição à Internet e fatores de personalidade***

Pretendeu-se, ainda, compreender se existem diferenças estatisticamente significativas relativamente aos níveis de adição (normal= 0-30 pontos, médio= 31-49, moderado= 50-79) e os 5 fatores de personalidade. Com este propósito realizou-se uma MANOVA, depois de validadas as condições de aplicabilidade, a qual revelou que os níveis de adição tiveram um efeito estatisticamente significativo sobre o compósito multivariado ( $\lambda$  Wilks =0.826,  $F_{(10, .2082)}=20.955$ ,  $p <0.001$ ,  $\eta_p^2=0.091$ ). Observada a significância multivariada, procedeu-se à ANOVA para cada uma das variáveis estudadas, seguida dos testes *post hoc de Tukey*.

Tabela 4

*Médias (M), desvio padrão (SD) e efeitos univariados das dimensões de personalidade por níveis de adição*

<b>Dimensões de personalidade</b>	<b>Uso Normal M±D</b>	<b>Adição Leve M±D</b>	<b>Adição Moderada M±D</b>	<b>p</b>	<b><math>\eta_p^2</math></b>
Neuroticismo	33.293±7.865	36.332±7.613	38.978±7.306	<0.001	0.05
Extroversão	41.830±5.556	41.578±5.349	39.570±5.245	<0.001	0.021
Abertura à Experiência	39.698±4.855	39.558±5.278	38.867±5.296	0.221	0.003
Amabilidade	44.726±5.312	42.652±4.908	40.658±5.347	<0.001	0.057
Conscienciosidade	47.236±5.526	43.817±5.807	40.050±6.431	<0.001	0.123

De acordo com os resultados, Tabela 4, é possível afirmar, tal como anteriormente verificado, que o nível de adição não teve um efeito estatisticamente significativo sobre a dimensão de personalidade abertura à experiência. De acordo com os testes *post hoc de Tukey*, existem diferenças estatisticamente significativas em todos os níveis deste fator para as dimensões neuroticismo, amabilidade e conscienciosidade. Quanto à dimensão extroversão as diferenças estatisticamente significativas ocorrem apenas entre o nível de adição moderada à internet e os outros dois níveis.

#### ***Correlações entre adição à de Internet e os fatores de personalidade***

Para estudar a associação entre a adição à internet (IAT) e os fatores de personalidade, designadamente, neuroticismo, extroversão, abertura à experiência (Ab. Exp), amabilidade e conscienciosidade (Consc), utilizamos o coeficiente de correlação linear de Pearson.

Tabela 5

*Associação entre adição à internet (IAT) e os fatores de personalidade*

	<b>IAT</b>	<b>Neuroticismo</b>	<b>Extroversão</b>	<b>Ab. Exp</b>	<b>Amabilidade</b>	<b>Consc</b>
IAT	1	0.253**	-0.127**	-0.053	-,252**	-,389**
Neuroticismo	-	1	-,407**	,000	-,206**	-,161**
Extroversão	-	-	1	,125**	,364**	,300**
Ab. Exp	-	-	-	1	,176**	,130**
Amabilidade	-	-	-	-	1	,361**
Consc	-	-	-	-	-	1

\*\* p<0.001

Os resultados obtidos, Tabela 5, indicam correlações positivas e significativas entre adição à internet e o neuroticismo ( $r=0.253$ ,  $p<0.001$ ) e correlações negativa e significativas entre a adição à internet e a conscienciosidade ( $r=-0.389$ ,  $p<0.001$ ), IAT e amabilidade ( $r=-0.253$ ,  $p<0.001$ ) e entre IAT e a extroversão ( $r=-0.127$ ,  $p<0.001$ ).

Quanto aos fatores de personalidade os dados indicam correlações negativas e significativas entre neuroticismo e a conscienciosidade ( $r=-0.161$ ,  $p<0.001$ ) e neuroticismo e extroversão ( $r=-0.407$ ,  $p<0.001$ ), entre neuroticismo e amabilidade ( $r=-0.206$ ,  $p<0.001$ ). Correlações positivas e significativas entre a extroversão e a abertura à experiência ( $r=0.125$ ,  $p<0.001$ ), entre e a extroversão a amabilidade ( $r=0.364$ ,  $p<0.001$ ), entre a extroversão e a conscienciosidade ( $r=0.300$ ,  $p<0.001$ ); a abertura à experiência e a amabilidade ( $r=0.176$ ,  $p<0.001$ ), abertura à experiência e a conscienciosidade ( $r=0.130$ ,  $p<0.001$ ), a amabilidade e a conscienciosidade ( $r=0.361$ ,  $p<0.001$ ).

### ***Predição da adição à Internet em função das variáveis independentes***

Com o propósito de determinar o modelo mais parcimonioso que permitisse prever a adição à internet (IAT) em função dos fatores de personalidade e a variável *dummy* género (correspondendo 1 ao sexo masculino e 0 ao sexo feminino) realizou-se uma análise de regressão linear múltipla com seleção de variáveis *stepwise* (Tabela 6). A regressão linear múltipla permitiu identificar as variáveis conscienciosidade ( $\beta=-0.546$ ;  $t=-10.014$ ;  $p<0.001$ ), neuroticismo ( $\beta=0.356$ ;  $t=8.008$ ;  $p<0.001$ ), género ( $\beta=2.565$ ;  $t=3.740$ ;  $p<0.001$ ), extroversão ( $\beta=0.226$ ;  $t=3.492$ ;  $p<0.001$ ) e amabilidade ( $\beta=-0.214$ ;  $t=-3.255$ ;  $p=0.001$ ) como preditores significativos da adição à internet. As variáveis que mais contribuem para a explicação da adição à internet são o neuroticismo e a conscienciosidade. O modelo final ajustado é 
$$IAT = 49.058 - 0.546 \text{ conscienciosidade} + 0.356 \text{ neuroticismo} + 2.565 \text{ género} + 0.226 \text{ extroversão} - 0.214 \text{ amabilidade}.$$
 Este modelo é altamente significativo e explica 21.6% da variabilidade da adição à internet ( $F_{(5, 1043)} = 57.484$ ;  $p<0.001$ ;  $R^2=0.216$ ).

Podemos concluir que quanto mais neuróticos, menos conscienciosos e menos amáveis e mais extrovertidos são os indivíduos maior será o grau de adição à internet. Mais ainda, os indivíduos do género masculino tendencialmente são mais aditos à internet do que os indivíduos do género feminino.

Tabela 6

*IAT, fatores de personalidade e género*

<b>Variáveis</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>
Neuroticismo	0.356*	8.001
Extroversão	0.226*	3.492
Amabilidade	-0.214*	-3.255
Conscienciosidade	-0.546*	-10.014
Género	2.565*	3.740

\* $p < 0.001$ 

### Discussão

O presente estudo teórico-empírico, conduzido numa população universitária, teve como objetivo principal contribuir para o conhecimento sobre a possível relação entre a adição à internet e as características de personalidade, de acordo com as dimensões do modelo dos cinco fatores. Pretendeu-se também estudar a relação entre as variáveis sociodemográficas, género e idade, com a adição à internet.

Relativamente às análises realizadas na associação entre a adição à internet e as características de personalidade, os resultados encontrados indicam que a adição à internet teve um efeito estatisticamente significativo em quatro das cinco dimensões de personalidade, designadamente, neuroticismo, extroversão, amabilidade e conscienciosidade. Estes resultados indicam que indivíduos mais neuróticos, mais extrovertidos, menos amáveis e menos conscienciosos revelam um grau de adição à internet mais elevado. Dados que vão ao encontro de outros estudos que exploraram a relação entre a adição à internet e as características de personalidade. Hamburger e Ben-Artzi (2000) concluíram que para o género masculino o uso da internet dependia das características de personalidade, designadamente, a extroversão relacionou-se positivamente com o uso da internet na busca de serviços de lazer (e. g., sensações sexuais), e no neuroticismo estava negativamente relacionado com o uso da internet no recurso a serviços de informação. No género feminino a extroversão foi encontrada negativamente relacionada com o uso da internet, na procura e consulta de serviços sociais, e o neuroticismo positivamente relacionado com o uso da internet.

Os resultados obtidos neste estudo podem ser entendidos a partir das características inerentes ao fator neuroticismo. Ele envolve sentimentos de instabilidade emocional e de emoções e afetos negativos, tais como, medo, raiva, tristeza, ansiedade e culpa. Neste sentido, Amiel e Sargent (2004) referem que indivíduos neuróticos podem apresentar mais ansiedade e sentimentos de rejeição no contacto social, sentindo-se assim mais confortáveis na interação *online*, onde se expressam como são na realidade, e preenchem as suas necessidades de interação. De igual modo Hardie e Tee (2007); Puerta-Cortés e Carbonell (2014) encontraram o neuroticismo positivamente relacionado com o uso da internet tendo sido considerado por Tsai et al. (2009) como um fator de risco para a adição à internet.

Relativamente à dimensão extroversão, o presente estudo encontrou que os estudantes mais extrovertidos apresentaram valores mais elevados de adição à internet, à semelhança de algumas investigações (e. g., Hamburger & Bem-Arzi, 2000; Wolfradt & Doll, 2001). Contrariamente às investigações de Hardie e Tee (2007); Puerta-Cortés e Carbonell (2014), que a acharam negativamente associada ao uso da internet. Por sua vez Buckner, Castille e Sheets (2012) referem que os indivíduos mais extrovertidos podem considerar que a internet não lhes proporciona a riqueza, a excitação da interação com os outros que a comunicação presencial oferece, tendendo assim a despende menos tempo *online*. No entanto, apesar dos indivíduos mais extrovertidos preferirem o contacto face-a-face (Landers & Lounsbury, 2006) e de rejeitarem a internet como substituto de interação pessoal (Amiel & Sargeant, 2004), também desfrutaram dos serviços de lazer disponíveis na internet, designadamente, *websites* de conteúdo sexual, navegar ao acaso (Hamburger & Bem-Arzi, 2000), assim como utilizam a internet para efeitos de pesquisa, de partilha de música, e de comunicação interpessoal (Amiel & Sargeant, 2004; Wolfradt & Doll, 2001).

No que concerne à dimensão de personalidade abertura à experiência, esta não se mostrou significativamente relacionada com a adição à internet. Resultados que são corroborados com investigações anteriores que não encontraram a dimensão abertura à experiência significativamente relacionada com o uso da internet (Landers & Lounsbury, 2006; Puerta-Cortés & Carbonell, 2014; Randler et al., 2014; Viñas, 2009).

No que respeita à amabilidade, na nossa investigação foi encontrado que os estudantes menos amáveis apresentavam níveis mais elevados de uso da internet, corroborando os dados apurados por Landers e Lounsbury (2006). De acordo com os mesmos autores a relação de significância negativa entre as dimensões amabilidade e o uso da internet pode refletir

estudantes menos sociáveis, que preferem passar mais tempo na internet do que na interação face-a-face (Landers & Lounsbury, 2006).

Relativamente à dimensão conscienciosidade, no presente estudo foi encontrado que indivíduos menos conscienciosos apresentam níveis mais elevados de adição à internet. Resultados que vão ao encontro dos dados de Landers e Lounsbury (2006); Randler et al. (2014) que referem que indivíduos menos conscienciosos que tendem a ser menos responsáveis, a empregar mais tempo *online*, não seguem regras, evitam as obrigações académicas, menos comprometidos em atividades sociais, entre outras. Landers e Lounsbury (2006) referem que os estudantes mais organizados, seguidores de regras, apresentam níveis mais baixos de uso de internet para efeitos de lazer, apresentando apenas relação positiva para propósitos académicos.

No que concerne ao estudo das variáveis sociodemográficas, género e idade, e a adição à internet, os resultados obtidos permitem constatar que o género teve um efeito estatisticamente significativo sobre a variável adição à internet. Sendo os indivíduos do género masculino tendencialmente são mais aditos à internet do que os indivíduos do género feminino. Resultados que vão ao encontro da literatura analisada, onde o género é encontrado como um preditor significativo da adição à internet particularmente o género masculino (Jang, Hwang & Choi, 2008; Randler et al., 2014; Servidio, 2014; Tsai et al., 2009; Wu, Ko & Lane, 2016). Segundo Puerta-Cortés e Carbonell (2014); Ruiz-Olivares, Lucena, Pino e Herruzo (2009), as universitárias têm menor risco de apresentar adição à internet, considerando os autores, que ser mulher pode ser um fator protetor para esta adição. Randler et al. (2014) no seu estudo sugerem, que a maior incidência de adição à internet no género masculino, é provavelmente por os homens recorrerem à internet maioritariamente para jogar *online*, e as mulheres para comunicarem socialmente. Cho et al. (2013) referem que uma explicação para as diferenças de género poderá estar relacionada com as expetativas e exigências culturais, entre homens e mulheres. Assim, enquanto aos homens é maioritariamente convencionalizado que sejam atrevidos, duros, e assertivos, das mulheres espera-se que sejam gentis, bondosas, e sensíveis. Consequentemente, de acordo com Cho et al. (2013) esta influência cultural poderá impulsionar a ambição de sucesso em jogos de internet nos homens, tornando-os mais vulneráveis à adição à internet que as mulheres.

No que respeita à relação entre a variável idade e adição à internet, no presente estudo, verificou-se que a idade influenciou significativamente o IAT ocorrendo diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos com idades compreendias 17 a 20 anos e os 24

a 35 anos e os sujeitos com idades compreendidas entre os 20 a 24 anos e os com 25 a 35. Estes resultados vão ao encontro de investigações anteriores, realçando-se o trabalho de Leung (2004), em que a idade foi considerada um fator de risco, tendendo os aditos a encontrar-se entre os mais jovens. De igual modo, Buckner et al. (2012) referem que os jovens são mais entusiastas, direcionados para o uso da tecnologia (e. g., socializar, comunicar, jogar), apresentando maior probabilidade de terem problemas relacionados com o uso da internet, ao contrário das pessoas mais velhas que a usam principalmente para efeitos laborais. Por sua vez Viñas (2009), no seu estudo com adolescentes (12-17 anos) postula que os usuários em excesso são encontrados entre os indivíduos mais velhos, a frequentar o ensino superior.

### **Implicações práticas, limitações e propostas para estudos futuros**

Como já referido, os resultados encontrados no presente estudo vão ao encontro da literatura analisada no que concerne à relação entre a adição à internet e as características de personalidade do modelo dos cinco fatores (exceto a variável extroversão), e entre a relação entre as variáveis sociodemográficas, género e idade, e a adição à internet em alunos do ensino superior. Verificando-se que a adição à internet se encontra mais elevada em indivíduos mais neuróticos, mais extrovertidos, menos amáveis e menos conscienciosos, assim como mais acentuada em indivíduos mais jovens. A variável género foi de igual modo encontrada significativamente preditora de adição à internet.

O presente estudo revelou-se importante pois o conhecimento do perfil dos jovens aditos à internet, pode auxiliar a detetar os utilizadores em risco, e contribuir para prevenção do seu uso problemático. Nessa medida, seria útil desenvolver estratégias preventivas no seio da família, nas escolas e universidades tendo como base os fatores de risco e as características demográficas das pessoas em causa.

As intervenções com jovens em risco poderiam incorporar uma abordagem cognitivo-comportamental, no sentido de substituir o uso da internet pela prática de atividades criativas, saudáveis e de baixo risco, como a prática de yoga, meditação e/ou desportos de equipa (Busari, 2016).

Para os jovens aditos à internet a intervenção poderia ser direcionada à dificuldade de contacto humano, educar os indivíduos com estratégias de *coping* para lidar com a rejeição em situações sociais. Promover o desenvolvimento da sensibilidade de relacionamento

interpessoal, trabalhar o controlo de estímulos, e diminuição de hostilidade, no sentido de conduzir à diminuição gradual de exposição à internet (Ko et al., 2007), de modo anti-social, alternando para uma utilização pró-social, com conseqüente extinção do comportamento aditivo. Seguido de um programa de prevenção de possíveis recaídas (Reis et al., 2016).

De um modo geral, relativamente às limitações desta investigação, a recolha de dados baseou-se numa amostra de 1050 estudantes universitários num único estabelecimento de ensino superior a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), sendo que deste modo a mesma pode não ser representativa da totalidade da população portuguesa em contexto universitário.

Uma outra limitação foi a utilização de questionários de autorresposta para mensurar as variáveis em análise, o que pode levar os participantes a manipular as suas respostas ou a responder de acordo com a desejabilidade social.

Por fim, é de mencionar o instrumento utilizado para mensurar a adição à Internet (*Internet Addition Test*), pois importa ter em apreço que os pontos de corte apontados por Young (2011) são especulativos, pois não existem estudos empíricos que os confirmem (Pontes et al., 2014). Deste modo os resultados devem ser interpretados com precaução.

Assim, seria útil no futuro conduzir investigações com amostras mais abrangentes, incluindo outras universidades, em várias áreas geográficas nacionais, no sentido de melhor contribuir para a compreensão da problemática da adição à internet nos estudantes universitários em Portugal.

Sugerimos de igual modo explorar mais aprofundadamente a dimensão extroversão, estudando o fator e as suas facetas, na relação com a adição à internet, dado ser uma variável onde se têm verificado resultados inconsistentes na literatura (e. g., Buckner, Castille & Sheets, 2012; Hamburger & Bem-Arzi, 2000; Wolfradt & Doll, 2001).

Seria igualmente relevante desenvolver estudos que analisassem o impacto da utilização excessiva da internet na rotina diária dos estudantes, especialmente no meio académico e familiar, bem como investigar a relação com o bem-estar psicológico.

O uso problemático da Internet é um tema ainda recente e que requer mais investigação. Deste modo propõe-se ainda que estudos futuros possam considerar por exemplo, investigar a questão das dependências da internet vs. dependência à internet, para assim melhor poder compreender, se a adição quando se verifica ocorre em relação a atividades disponíveis na internet, ou, se é em relação à internet em si. Ou seja, se as pessoas recorrem à internet como um meio para aceder a determinados interesses (e. g., jogos,

compras, pornografia), ou se o uso excessivo da internet ocorre de modo mais generalizado, aplicando-se nesta situação o termo adição à internet (Costa & Patrão, 2016; Davis, 2001).

Com base neste estudo, consideramos ser necessário que os profissionais de saúde desenvolvam e apliquem técnicas de diagnóstico, prevenção e tratamento da problemática da adição à internet, com particular atenção aos estudantes que se encontram a iniciar os seus cursos, no sentido de tentar minimizar o impacto de todo um processo de transição adjacente, suscetível de causar desequilíbrios.

## Referências

- Amiel, T., Sargent, S. (2004). Individual Differences in internet usage motives. *Computers in Human Behavior*, 20, 711-726. doi:10.1016/j.chb.2004.09.002.
- Andreou, E., Svoli, H. (2013). The association between internet user characteristics and dimensions of internet addiction among Greek adolescents. *Journal of Mental Health Addiction*, 11, 139-148. doi: 10.1007/s11469-012-9404-3.
- Associação Psiquiátrica Americana (1995). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa: Climepsi Editores
- Buckner, J., Castille, C., Sheets, T. (2012). The five factor model of personality and employees excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28, 1947-1953. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014.
- Busari, A. (2016). Academic Stress and Internet Addiction among adolescents:solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of Mental Disorders Treatment*, 2(2), 1-10. doi: 10.4172/2471-271X.1000114.
- Chen, SH., Weng, LJ., Su, YJ., Wu, HM., Yang, PF. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its Psychometric Study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279-294.
- Cho, S-M., Sung, M-J., Shin, K-M., Lim, K., & Shin, Y-M. (2013). Does psychopathology in childhood predict internet addiction in male adolescents? *Child Psychiatry Hum Dev*, 44, 549-555. doi: 10.1007/s10578-012-0348-4.
- Costa , R., Patrão, I. (2016). As relações amorosa e a internet: dentro e fora da rede. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (118-132). Lisboa: Pactor.
- Costa, P., McCrae, R. (1992) The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343-359. doi: 10.1521/pedi.1992.6.4.343.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)0041-8.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574. doi:10.3758/BRM.40.2.563.
- Digman, J. (1990). Personality structure: emergence of the five-factor model. *Revista de Psicologia*, 41, 417-440. doi: 10.1146/annurev.ps.41.020190.002221.
- Echeburúa, E. (1999). *Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Figueiró, M., Souza, J., Martins, L., Leite, L., Ziliotto, J., Bacha, M. (2010). Traços de personalidade de estudantes de Psicologia. *Psicólogo Informação*, 14(4), 13-28. doi: 10.15603/2176-0969/pi.v14n14p13-28.

- Garcia, L. F. (2006). Teorias psicométricas da personalidade. In C. Flores-Mendoza & R. Colom (Ed.), *Introdução à psicologia das diferenças individuais* (pp. 219-242). Porto Alegre: Artmed.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. Recuperado de <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>, acessado a 20-05-2018.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359
- Hamburger, Y. A., Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the diferente uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441-449. doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00017-0.
- Hansenne, M. (2003). *Psicologia da Personalidade*. Lisboa: Climepsi.
- Hardie, E., Tee, M. (2007). Excessive internet use: the role of Personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and society*, 5(1) 34-47. doi: 10.4236/ojpm.2013.36055 7,763.
- Hinić, D., Mihajlović, G., & Đukić-Dejanović, S. (2010). 'Internet Addiction' In Relation to Cognitive or Somatic Depression. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 10(2), 187-197.
- Jang, k. S., Hwang, S. Y., Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and Psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-172. doi: 10.1111/j.1746-1561.2007.00279.x.
- John, O., & Srivastava, S. (1999). *The Big Five Trait Taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives*. In (2<sup>a</sup> Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (102- 138) New York: The Guilford Press.
- John, O., Naumann, L., Soto, C. (2008). *Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: history, measurement, and conceptual issues*. In O. P. John, R.W. Robins, & L. A. Perkin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and research* (3<sup>rd</sup>., pp. 114-158). New York: Guilford Press.
- John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F. (1988). The lexical approach to personality: A historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171-203. doi: 10.1002/per.2410020302.
- Ko, C.,Yen, j.,Yen, C., Lin, H., e Yang, M. (2007). Factores predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 545-551. doi: 10.1089/cpb.2007.9992.
- Kuss, D., Van Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M., Mheen, D. (2013). Internet Addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987-1996. doi:10.1016/j.chb.2013.04.002.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052. doi:10.2174/13816128113199990617.

- Leal, I. (2016). Prefácio. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (151-167). Lisboa: Pactor.
- Landers, R., & Lounsbury, J. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22, 283-293. doi: 10.1016/j.chb.2004.06.001.
- Lelond, F., André, C. (1996). *Como gerir as personalidades difíceis*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348. doi: 10.1089/1094931041291303.
- López, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A., Costa, J., Costa, M., Costa, P., & Lima, M. (2014). NEO-FFI: psychometrics properties of a short Personality inventory in Portuguese context. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 27(4), 599-614.
- McCrae, R., Costa, P. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90. doi: 10.1037/0022-3514.52.1.81.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x.
- McElroy, J., Hendrickson, A., Townsend, A., & DeMarie, S. (2007). Dispositional factors in internet use: personality versus cognitive style. *MIS Quarterly*, 31(4) 809-820.
- Nunes, C. (2000). A construção de um instrumento de medida para o fator neuroticismo/estabilidade emocional dentro do modelo de personalidade dos cinco grandes fatores (Tese de mestrado não publicada). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Panayides, P., & Walker, M.J. (2012). Evaluation of the psychometric properties of the internet addiction test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The rasch measurement perspective. *Europe`s Journal of Psychology*, 8(3), 327-351. doi: 10.5964/ejop.v8i3.474.
- Papastylianou, A. (2013). Relating on the internet, Personality Traits and Depression: Research and Implications. *The European Journal of Counseling Psychology*, 2(1), 65-78. doi:10.5964/ejcop.v2i1.6.
- Patrão, I., Sampaio, D. (2016). *Dependências Online. O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor.
- Pervin, L.A. (1996). *The Science of Personality*. New York: John Wiley and Sons.
- Pontes, H. (2013). A dependência à internet: fundamentação empírica, teórica e clínica- da psicologia e psicométrica à ciber-psicologia (Tese de mestrado não publicada). Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa.

- Pontes, H., Patrão, I., Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: an empirical study. *Journal of behavioral additions*, 3(2), 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4.
- Puerta-Cortés, D., & Carbonell, D. (2014). El modelo de los grandes factores de personalidad y el uso problemático de internet en jóvenes colombianos. *Revista Adiciones*, 26(1), 54-61. doi: 10.1016/j.chb.2010.03.018.
- Randler, C., Horzum, M., Vollmer, C. (2014). Internet Addiction and its relationship to Chronotype and Personality in a Turkish University student sample. *Social Science Computer Review*, 32(4), 484-495. doi:10.1177/0894439313511055.
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I., Sampaio, D. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (151-167). Lisboa: Factor.
- Roland, J. (2002). *The cross-cultural generalizability of the five factor model of personality*. In RR McCrae & J. Allik (Eds.), *The five factor model of personality across cultures* (7- 28) New York: Kluwer Academic Publishers.
- Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M., Herruzo, J. (2009). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios. *Revista Adicciones*, 22(4), 301-310. doi: 10.20882/adicciones.171.
- Sampieri, R., Collado, C., Lucio, P. (2006). *Metodologia de la investigation (4 ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, internet usage and personality traits on internet addition in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. doi:10.1016/j.chb.2014.02.024.
- Silva, I., Nakano, T. (2011). Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: análise de pesquisas. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 51-62.
- Sisto, F., Oliveira, A. (2007). Traços de personalidade e agressividade: um estudo de evidência de validade. *Revista de Psicologia da Vetor Editora*, 8(1), 89-99.
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kaalmus, V., Blinka, L., & Ólafsson, K. (2012). Excessive internet use among European children. Recuperado em <http://www.google.pt/EUKidsOnline>, acessado em 23-04-2017.
- Stavropoulos, V., Kuss, D., Griffiths, M., & Motti-Stefanidi, F. (2016). A Longitudinal Study of Adolescent Internet Addiction: The Role of Conscientiousness and Classroom Hostility. *Journal of Adolescent Research*, 31(4) 442-473. doi:10.1177/0743558415580163.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). *Proposed diagnostic criteria for internet addiction*. *Addiction*, 105(3), 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.

- Tsai, H., Cheng, S., Yeh, T., Shih, C., Chen, K., Yang, Yi., Yang, Yen. (2009). The risk factors of internet addiction- A survey of university freshmen. *Psychiatry Research* 167, 294-299. doi: 10.1016/j.psychres.2008.01.015.
- Tuten, T., & Bosniak, M. (2001). Understanding differences in web usage: the role of need for cognition and the Five Factor Model of personality. *Social Behavior and Personality*, 29, 391-398. doi:10.2224/sbp.2001.29.4.391.
- Valentine, C. (2016). *The five-factor model. Recent development and clinical applications*. New York: Nova Science.
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de internet en adolescents: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 109-122.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004) The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(4), 443-450. doi:10.1089/cpb.2004.7.443.
- Wolfradt, U., & Doll, J. (2001). Motives of adolescents to use the internet as a function of personality traits, personal and social factors. *Journal of Educational Computing*, 24(1), 13-27. doi:10.2190/ANPM-LN97-AUT2-D2EJ.
- Wu, J., Ko H-C., & Lane, H-Y. (2016). Personality disorders in female and male college students with internet addiction. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(3), 221-225. doi: 10.1097/NMD.0000000000000452
- Yang, S. C., Tung, C-J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23, 79-96. doi:10.1016/j.chb.2004.03.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL: Additive use of internet: A case that breaks the stereotype. *Psychology Reports*, 79(3), 899-902. doi: 10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavioral*, 1(3) 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. (2011) Clinical assessment of internet-addicted clientes. In K. Young & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (19-34). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Young, K. (2015). The evolution of internet addiction disorder. In C. Montag & M. Reuter, (Eds.). *Internet addiction, studies in neuroscience, Psychology and Behavioral Economics* (pp.3-20). Switzerland: Springer International Publishing,

## **ESTUDO EMPIRICO II**

**Ajustamento Emocional e Adição à Internet**

*Emotional adjustment and Internet Addition*

## Resumo

A adição à internet é caracterizada por uma alteração de comportamentos relacionada com o uso excessivo da internet, prejudicial às exigências de desempenho da pessoa em diversas áreas de atuação, podendo conduzir a emoções negativas. Deste modo, o presente estudo pretende contribuir para o conhecimento sobre a relação entre o ajustamento emocional (ansiedade, depressão e *stress*) e a adição à internet. Procurou-se também estudar a relação entre o tempo recreativo dedicado à internet por dia e a adição à internet, em estudantes do ensino superior. Para o efeito foi utilizada uma amostra aleatória de 1050 indivíduos, entre os 17 e os 35 anos de idade, sendo 633 do género feminino e 417 do género masculino, aos quais foram aplicados em contexto de sala de aula, os seguintes instrumentos: Questões sociodemográficas, *Internet Addition Test* (IAT) para avaliar a adição à internet, e pela *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress* (EADS 21) para avaliar o ajustamento emocional. Os resultados obtidos sugerem que os indivíduos mais aditos à internet são os que apresentam valores mais elevados nas variáveis ansiedade, depressão e *stress*, apresentando também o tempo recreativo um efeito estatisticamente significativo sobre a adição à internet.

São referidas algumas limitações deste estudo, implicações e propostas para estudos futuros.

**Palavras-chave:** ansiedade, depressão, *stress*, adição, internet

## **Abstract**

The addition to the Internet is characterized by a behavioral change related to excessive use of the internet, detrimental to the performance requirements of the person in various areas of action, and can lead to negative emotions. Thus, the present study aims to contribute to the knowledge about the relationship between emotional adjustment (anxiety, depression and stress) and addition to the internet. It was also sought to study the relationship between recreational time dedicated to the internet per day and the addition to the internet in students of higher education. For this purpose, a random sample of 1050 individuals, aged between 17 and 35 years old, was used, of which 633 were female and 417 were male. The following instruments were applied in the classroom context: Sociodemographic issues, Internet Addition Test (IAT) to assess addition to the internet, and the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS 21) to assess emotional adjustment. The results obtained suggested that the individuals who are most adept to the internet are the ones with higher values in the variables anxiety, depression and stress, and recreational time also had a statistically significant effect on the addition to the internet.

Some limitations of this study, implications and proposals for future studies are mentioned.

**Key words:** emotional adjustment, anxiety, depression, stress, addition, internet

## Introdução

Diversos são os termos para descrever um estado emocional desagradável, apreensivo ou de tensão, acompanhado por sintomas de ativação fisiológica (e. g., palpitações, alterações na respiração, suores, tremores) e psicológica (vergonha, culpa, cólera, curiosidade, interesse ou excitação), perante uma ameaça real ou imaginada, de entre os quais se destaca a ansiedade (Baptista, Carvalho & Lory, 2005). A ansiedade é considerada como uma reação normal do organismo humano, essencial para adaptação face a situações adversas. No entanto, quando em níveis elevados e por períodos de longa duração, pode ser nociva ao organismo, causando desconforto, inquietação, com conseqüente limitação na capacidade normal de adaptação da pessoa (Borges, 2014).

Muitas das perturbações de ansiedade surgem e desenvolvem-se na infância, e tendem a persistir no percurso de vida, caso não sejam tratadas. Ocorrendo com maior incidência no sexo feminino (APA, 2014).

Segundo O DSM-V (2014) as perturbações de ansiedade partilham características de medo e ansiedade em excesso com conseqüentes alterações de comportamento. Sendo o medo uma resposta emocional a uma ameaça real ou percebida como tal, enquanto a ansiedade é uma antecipação a um acontecimento ameaçador futuro. Os dois podem sobrepor-se ou divergir. O medo encontra-se relacionado com episódios de excitação, necessários à luta ou fuga, com pensamentos de perigo iminente e atitudes de fuga. A ansiedade encontra-se mais associada à tensão muscular, a estados de vigília constante, com comportamentos de cautela e evitamento. Tanto o medo como a ansiedade podem ser reduzidos por condutas de evitamento, que podem causar sofrimento à pessoa (APA, 2014).

A depressão é encontrada como um transtorno mental, proveniente da interação de um conjunto de fatores biopsicossociais (Luiz & Teodoro, 2010). Habitualmente caracterizada pela presença de tristeza, vazio, irritabilidade, com variações somáticas e cognitivas, que podem prejudicar significativamente o normal funcionamento da pessoa, dependendo da duração e etiologia que apresentem (APA, 2014).

As suas causas nem sempre são conhecidas pelas pessoas que a sofrem, ou pelos mais próximos, pois podem advir de conteúdos inconscientes, assim como de processamentos psicológicos, orgânicos mais complexos, que habitualmente necessitam de ajuda profissional (Luiz & Teodoro, 2010).

Por fim, relativamente ao *stress*, Selye (1985) refere que todos os seres humanos, independentemente da idade, vivenciam situações de *stress*. Os fatores desencadeantes deste variam ao longo do ciclo vital das pessoas, mas a possibilidade de estar sob *stress* pode ocorrer em qualquer momento do percurso de vida.

O *stress* surge na interação com o meio, resultando de uma discrepância, que pode ser ou não real, entre as exigências de uma determinada situação, e os recursos pessoais do indivíduo, a nível biopsicossocial (Santos & Castro, 1998; Selye, 1985).

As perturbações de *stress* podem surgir quando se verifica uma exposição a um acontecimento traumático, ou stressante (APA, 2014). De acordo com Alves e Baptista (2006) o *stress* é a combinação de sensações físicas, mentais e emocionais resultantes de vários estímulos derivados de preocupações, medos, ansiedades, pressões psicológicas, bem como de fadiga física e/ou mental, que por sua vez irão exigir uma adaptação, com produção de tensão, angústia. Por vezes manifestadas por anedonia ou disforia, raiva exteriorizada e sintomas de agressão (APA, 2014).

De acordo com Datti (1997) e Selye (1985), nem todas as situações de *stress* ou de ameaça à homeostasia, são nocivas ao organismo humano, existindo dois tipos de *stress* que diferem no impacto que provocam na pessoa. O *distress* que é prejudicial e nocivo, capaz de gerar desorganização, mal estar-físico e emocional, com desgaste negativo, e o *eustress*, que apesar do desgaste físico e mental, é benéfico e construtivo. Sendo que, estados breves e controlados de *stress* podem ser vivenciados como estimulantes, de forma positiva, no desenvolvimento do indivíduo.

Alguns estudos sugerem um conjunto de estados emocionais (ansiedade, depressão e/ou *stress*) que podem estar ligados à adição à internet (Akin & Iskender, 2011; Bessièrre, Kiesler, Kraut & Boneva, 2008; Cho, Sung, Shin, Lim & Shin, 2013; Jun & Choi, 2015; Velezmoro, Lacefield & Roberti, 2010; Young & Rodgers, 1998).

Assim, Cho et al. (2013) elaboraram um estudo longitudinal no sentido de perceber a relação entre a psicopatologia na infância (ansiedade, depressão) e a adição à internet na adolescência, em jovens do sexo masculino. A primeira avaliação ocorreu entre 1998/1999, quando os participantes tinham uma média de 6.85 anos de idade. A segunda avaliação ocorreu em 2006, quando os mesmos apresentavam uma média de idades de 13.75 anos. Os resultados sugerem que quando a ansiedade e a depressão se encontram presentes na infância, pela idade de 8 anos, podem-se apresentar como fatores risco de adição à internet na

adolescência. Deste modo, Cho et al. (2013) propõem que a ansiedade e a depressão devem ser consideradas na etiologia da adição à internet no sexo masculino.

Spada, Langston, Nikcevic e Moneta (2008) conduziram um estudo com 97 estudantes universitários caloiros, residentes no Reino Unido, sendo 41 do sexo feminino e 56 do sexo masculino, dos 18 aos 30 anos de idade. O estudo teve por objetivo determinar se as metacognições funcionam como mediadoras na relação entre as emoções negativas e o uso problemático da internet. Os resultados da análise indicaram correlações positivas e significativas, entre todas as dimensões da metacognição, as emoções negativas (e. g., ansiedade, depressão), e o uso problemático da internet. Os resultados suportaram a hipótese que a relação entre as emoções negativas e o uso problemático da internet é totalmente mediado pelas metacognições, sugerindo que a teoria metacognitiva pode ser relevante para compreender o uso problemático da internet.

Por seu turno, Ni, Yan, Chen e Liu (2009) elaboraram um estudo com uma amostra de 3557 alunos do primeiro ano do ensino superior de uma universidade pública na China. A amostra foi composta por 2425 do sexo masculino e 1132 do sexo feminino, com uma variação de idades dos 17 aos 24 anos. Os autores do estudo tiveram por objetivo investigar a prevalência de adição à internet e identificar sintomas psiquiátricos ou outros fatores suscetíveis de influenciar a adição à internet. Os resultados revelaram que do total da amostra 6,44% eram aditos à internet (apresentando estes valores mais elevados nas escalas de depressão e ansiedade, em comparação com os não aditos). As variáveis: filhos de pais solteiros, idade da primeira exposição, idade do estudante, local de residência, e saudades de casa, foram encontradas como significativamente associadas à adição à internet. De acordo com Ni et al. (2009) o ingresso no ensino superior representa a exposição a novos desafios adaptativos, por vezes desencadeantes de sintomas psicológicos (e. g., depressão, ansiedade), que podem conduzir ao isolamento social, e ao aumento do uso da internet que se pode tornar em adição.

Taranto, Goracci, Bolognesi, Borghini e Fagiolini (2015) conduziram um estudo com objetivo de perceber a prevalência da desordem da adição à internet numa amostra de 402 estudantes do ensino superior em Itália. Explorando de igual modo a relação entre a ansiedade social e a adição à internet. Os resultados mostram que dos 402 inquiridos, 19 apresentavam o diagnóstico de adição à internet, com maior incidência no sexo masculino, e 44 de ansiedade social. Dos 19 aditos à internet, 6 (31,8%), tinham ansiedade social. Com base nos resultados

do estudo, Taranto et al. (2015) sugerem a ansiedade social como um fator de risco e de comorbilidade no uso da internet.

A investigação de Young e Rodgers (1998) pretendeu verificar a relação entre a depressão e a adição à internet, recorrendo à aplicação de um questionário *online*. Foram recolhidas 312 respostas, 130 do sexo masculino, com uma média de idades de 31 anos, e 129 do sexo feminino, com uma média de idades de 33 anos. Os resultados suportaram a ideia que níveis significativos de depressão se encontram associados com o uso aditivo da internet. De acordo com os autores, é plausível que as pessoas que padecem de depressão sejam atraídas para a comunicação *online* por esta se processar de forma anónima, numa posição de conforto e segurança, tornando-se mais fácil de lidar com as dificuldades interpessoais da vida real (Young & Rodgers, 1998).

Davis (2001) introduziu uma teoria do modelo cognitivo-comportamental relacionada com o uso patológico da internet, no sentido de melhor compreender a etiologia, desenvolvimento, e consequências associadas com o mesmo. O modelo defende que as cognições e comportamentos relacionados com a internet, que levam a resultados negativos, são consequências em vez de causas, de problemas psicológicos mais amplos (e. g., depressão, ansiedade social, solidão, deficiência de habilidades sociais). Por outras palavras, esta perspetiva afirma que os problemas psicológicos predispõem as pessoas a desenvolver cognições mal adaptativas que levam a uma autoregulação deficiente, e por sua vez a resultados negativos associados com o uso da internet. Com este estudo Davis (2001) sugere que se deveria dar mais atenção às cognições mal adaptativas no uso patológico da internet, pois este pode ser o foco da compreensão da desordem, assim como de desenvolvimento de intervenções.

Por sua vez, Caplan (2003) conduziu um estudo com 386 estudantes, 270 do sexo feminino e 116 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos. Teve por objetivo verificar se a saúde psicológica pode prever níveis de preferência pela interação social *online*, que por sua vez podem conduzir a consequências negativas relacionadas com o uso problemático da internet. Seguindo este intento, o autor testou três hipóteses. A primeira, sugere que níveis de depressão e solidão poderão prever preferência pela interação social *online*. Os resultados em relação a esta hipótese sugerem uma relação significativa entre a saúde psicossocial e a preferência pela comunicação *online*. Sendo que a presença de depressão e solidão apresentaram-se como preditores pela interação social *online*. A segunda hipótese sugere que níveis de preferência pela interação *online* poderiam prever a gravidade

dos sintomas de uso problemático da internet. Os resultados em relação a esta encontram uma relação positiva entre o nível de preferência pela interação social *online* e a presença de sintomas pelo uso problemático da internet. Por fim, em relação à terceira hipótese, que conjecturava que os níveis de bem-estar psicológico (depressão e solidão) das pessoas prevêm consequências negativas associadas com o uso da internet. Os resultados em relação a esta hipótese confirmaram a influência do bem-estar psicológico na preferência pela interação *online*.

De um modo geral, os resultados encontrados no estudo confirmam que a saúde psicológica é afetada pelos níveis de preferência pela interação *online*, que por sua vez, quando elevados, podem conduzir a consequências negativas associadas ao uso problemático da internet a nível pessoal, profissional, entre outros.

Lin, Ko e Wu (2011) conduziram um estudo com 3616 participantes (52% do sexo feminino e 48% do sexo masculino), no sentido de examinar a prevalência da adição à internet numa amostra representativa de estudantes universitários e identificar possíveis fatores de risco. Os participantes eram provenientes de diversas universidades situadas na proximidade de Taiwan. Os resultados indicaram que a presença e o aumento de sintomas depressivos conduziam a uma maior disposição para o uso da internet, a maior impulsividade, a baixa satisfação com o desempenho académico, particularmente no sexo masculino e em pessoas inseguras. Nesse sentido, Lin et al. (2011) sugerem a introdução de programas de prevenção no sentido de transmitir aos estudantes habilidades de regulação emocional, para assim se contribuir para a diminuição da presença de sintomas depressivos.

Por seu turno, Bahrainiah et al. (2014) conduziram um estudo na Universidade de Birjand Azad, com 408 estudantes (150 do sexo feminino e 258 do sexo masculino), tendo por objetivo investigar a relação da autoestima e da depressão com a adição à internet em estudantes universitários. Os resultados indicaram que 40,7% dos estudantes apresentavam adição à internet (2,2% adição severa, 38,5% adição moderada), com valores significativamente mais elevados no sexo masculino, sugerindo os autores o mesmo como preditor da adição à internet. Foi também encontrada uma correlação significativa entre as variáveis depressão e autoestima e a adição à internet, funcionando neste estudo como preditoras significativas da adição à internet.

Velezmoro, Lacefield e Roberti (2010) realizaram um estudo com 140 estudantes do ensino superior, 58 do sexo masculino, com uma média de idades de 23,43 e 82 do sexo feminino, com uma média de idades de 23,95 no sentido de averiguar se a busca de sensações,

e o *stress*, poderiam prever o uso abusivo da internet. Analisaram de igual modo o abuso da internet para fins sexuais. Os resultados, relativamente à busca de sensações, indicam que esta, no seu todo, não funciona como preditora no uso abusivo da internet, para fins sexuais ou não sexuais. Apenas a desinibição e o *stress* apresentaram valores significativos de predição de abuso da internet para fins sexuais, sugerindo Velezmoro et al. (2010) que as pessoas que abusam da internet para propósitos sexuais podem ser impulsionadas pelo *stress*.

Lavoie e Pychyl (2011) conduziram um estudo *online* com uma amostra de 308 participantes, provenientes de várias regiões da América do Norte, sendo 104 do sexo masculino, com uma média de idades de 28,5 anos e 198 do sexo feminino, com uma média de idade de 29,7 anos. Dos respondentes, 51,9% eram estudantes, 42,5% trabalhadores empregados, e 3,6% desempregados. O estudo teve como objetivo explorar de que modo o tempo despendido *online* se relaciona com os auto relatos de procrastinação, e atitudes em relação à internet. Os resultados mostraram que 50,7% dos inquiridos revelaram procrastinação de modo frequente na internet, passando os respondentes 47% do seu tempo *online* a procrastinar. A procrastinação na internet foi positivamente correlacionada com a percepção desta como entretenimento e um alívio do *stress*. Ou seja, o uso da internet como meio de procrastinação, proporciona o evitamento de tarefas consideradas aversivas e ou frustrantes, proporcionando uma fuga ao *stress*.

Jun e Choi (2015) realizaram um estudo com 512 estudantes, sendo 51,6% do sexo masculino e 48,4% do sexo feminino, com uma média de idades de 16,97 anos de idade. O estudo teve por objetivo verificar se as emoções negativas funcionam como mediadoras entre o *stress* académico e a adição à internet em adolescentes Koreanos. Os resultados mostraram que o *stress* académico se encontrava positivamente associado com as emoções negativas (ansiedade, depressão, sentimentos de inferioridade) e estas com a adição à internet. Ou seja, o *stress* académico influenciou indiretamente a adição à internet através das emoções negativas, confirmando-se assim o efeito mediador das mesmas. Deste modo, de acordo com o estudo de Jun e Choi (2015) os adolescentes que experienciam *stress* académico podem estar em risco de adição à internet, principalmente quando acompanhado de emoções negativas.

Servidio, Gentile e Boca (2018) consideram que o ciberespaço pode representar um lugar em que os sujeitos se podem refugiar quando a vida real não corre como o esperado, como tal o acesso à Internet pode ser considerado uma estratégia negativa de defrontar eventos stressantes.

De acordo com Reis et al. (2016), o uso problemático da internet pode ser olhado segundo duas perspectivas clínicas. Na primeira, pode ser patológico, conduzindo a problemas psicossociais, de funcionamento, e de relações interpessoais. Sendo neste caso entendido como uma variação de uma perturbação de adição (Dackis & O'Brien, 2005), encontrando-se aqui semelhanças com os sintomas clássicos de dependência, por abusos de substâncias ou outros comportamentos aditivos, nomeadamente a vontade irresistível de aceder à internet, o aumento progressivo do tempo *online* (tolerância), o mau estar e irritabilidade perante impossibilidade de aceder à internet (privação), a persistência em estabelecer ligação, independentemente das consequências negativas (e.g., familiar, profissional, escolar), e perda de controlo (Wolfling, Beutel, Dreiser & Muller, 2014).

Por outro lado, numa outra perspectiva, o uso problemático como adição sugere que se considerem aditos aqueles que apresentem uma utilização abusiva, acompanhada por sintomas de dependência. Resultando este padrão problemático de uma interação complexa entre o real e o virtual, acompanhado do cruzamento de fragilidades pessoais com construtos sociais. Podendo ser também entendido como uma manifestação de características particulares, expressas num mundo paralelo à realidade (Reis et al., 2016).

A adição à internet pode apresentar-se com diversos subtipos de acordo com o uso efetuado pelos utilizadores. Young (2016) destaca: *Sexting and Porn Addiction* (cibersexo, pornografia, trocas de mensagens com intuito sexual, exposição a ambientes de risco como a ciberpedofilia); *Internet Infidelity* (relacionamentos virtuais que em muitos casos passam a encontro presencial e envolvimento com o outro utilizador, gerando infidelidade e traição); *Internet Gambling* (participação em jogos da fortuna ou azar *online* realizando apostas a dinheiro); *Internet Gaming Disorder* (adição associado a videojogos em rede na Internet); *Social Media Addiction* (vício e adição às redes sociais diversas); *Internet Information Overload* (excesso de pesquisa de informação, não rastreando as mais factuais ou fidedignas).

Na revisão da literatura relacionada com a temática “Ajustamento Emocional e Adição à Internet”, foi possível averiguar que alguns autores se referem a adição à internet (Cho et al., 2013; Jun & Choi, 2015; Lin et al., 2011; Ni et al., 2009; Taranto et al., 2015; Young & Rodgers, 1998), outros de uso problemático (Caplan, 2003; Spada et al., 2008), a uso patológico (Davis, 2001), a uso abusivo (Velezmoro et al., 2010), nem sempre recorrendo aos mesmos instrumentos de avaliação. Nos estudos analisados foram encontrados como instrumentos de adição à internet: o *Internet Addition Test* (Cho et al., 2013; Jun & Choi, 2015; Ni et al., 2009; Spada et al., 2008; Velezmoro et al., 2010); *The Internet Addition*

*Questionnaire* (Taranto et al., 2015; Young & Rogers, 1998); *The Generalized Problematic Internet Use Scale* (Caplan, 2003); *The Chen Internet Addiction Scale* (Lin et al., 2011); *Internet Time-Use Evaluation* (Lavoie & Pychyl, 2011).

Foram igualmente encontrados estudos relacionados com a investigação em causa - Ajustamento Emocional e Adição à Internet, nomeadamente, Baharainiah et al. (2014); Caplan (2003); Cho et al. (2013); Davis (2001); Jun e Choi (2015); Lavoie e Pychyl (2011); Lin et al. (2011); Ni et al. (2009); Spada et al. (2008); Taranto et al. (2015); Velezmoro et al. (2010); Young e Rodgers (1998). Encontrando-se de igual modo, embora aqui não analisados, outros estudos que tratam a problemática na relação inversa, isto é, entre a “adição à internet e suas repercussões na ansiedade, depressão e *stress*” (Akin & Iskender, 2011; Gholamian, Shahnazi & Hassanzadeh, 2017). Ou seja, a literatura não é unânime se são os problemas emocionais que conduzem à adição à internet, ou se esta se encontra na origem dos mesmos. Pois pessoas com ansiedade, depressão, ou *stress* poderão desenvolver adição à internet, para facilitar o contacto com os outros de modo protegido (Andreou & Svoli, 2013; Jun & Choi, 2015; Razieh, Ali, Zaman & Narjesskhaton, 2012), assim como o uso excessivo da internet pode originar dificuldades na aquisição de competências sociais indispensáveis no mundo *offline*, suscetíveis de causar desequilíbrios (Reis et al, 2016). Apesar da falta de consenso na literatura, e debruçando-se especificamente sobre as causas que poderão contribuir para a problemática da adição em estudo (e. g., ansiedade, depressão e *stress*), a presente investigação visa ser um contributo para esta questão, no sentido de melhor se esclarecer, como o ajustamento emocional pode influenciar a adição à internet.

Paralelamente, existe uma crescente e gradual preocupação, tanto por parte de investigadores nacionais como internacionais, pela importância do estudo dos comportamentos *online*.

Um exemplo desse propósito é o projeto *Kids Online* (WWW.eukidsonline.net), que conta com uma rede internacional de 33 países a nível europeu, incluindo Portugal, e outros afiliados fora da Europa (e. g., Brazil, Austrália), que tem vindo a desenvolver importantes investigações relativamente à adição à internet. Tendo por objetivo a estimulação e coordenação da investigação relacionada com a experiência do uso da internet pelos mais novos.

Na Europa, a prevalência juvenil da adição à internet oscila entre os 3,2% e os 6,2% (Carbonell et al., 2012; Kuss, Griffiths & Binder, 2013). Nos Estados Unidos, Moreno, Jelenchick, Cox, Young e Christakis (2011) identificaram uma prevalência entre 0% e 26,3%.

Na Ásia, entre os 1,6% e os 18,4% (Cao & Su, 2006; Kim et al., 2006; Liu, Xiao, Cao, Xu, Zhou & Luo, 2009).

Em Portugal, esta área de investigação ainda se encontra pouco desenvolvida, à exceção de algumas investigações: Gaspar e Carvalheira (2012) realizaram um estudo tendo por objetivo analisar e identificar comportamentos sexuais relacionados com o consumo de pornografia *online*, numa amostra de 216 mulheres portuguesas, com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos. Por sua vez, Patrão, Rita e Pontes (2013) usaram uma amostra de 400 jovens que frequentavam uma escola de Lisboa, visando recolher uma visão geral, da extensão do nível de adição à internet que estes apresentavam.

Posteriormente, Patrão e Sampaio (2016) coordenaram um livro, para o qual contribuíram vários especialistas em investigação e intervenção clínica, sobretudo na área das dependências, no sentido de divulgar os aspetos positivos e negativos do uso da internet, propondo algumas técnicas de orientação para gerir comportamentos *online*, por parte de jovens, agregado familiar, e escolas. Segundo a informação reunida parece existir nos adolescentes portugueses uma tendência para procurar ajuda *online*, quando se deparam com algum problema (e. g., conflitos com os pais, professores, grupos de pares). Encontrando-se a baixa autoestima, o isolamento, a depressão, e a perceção de uma baixa coesão familiar associados ao uso problemático da internet. Por outro lado, em relação aos mais velhos, adultos, ativos no mercado de trabalho, são encontradas a baixa performance e a fadiga, associadas ao uso problemático da internet.

De acordo com Weinstein, Feder, Rosenberg e Dannon (2014) o tratamento para a adição à internet é baseado principalmente em estratégias previamente utilizadas no tratamento de desordens de uso de substâncias. Adicionalmente Chou et al. (2015) defendem que no desenvolvimento de programas de intervenção em estudantes universitários com adição à internet é importante avaliar a presença da depressão e estratégias de *coping* no *stress*.

Busari (2016) acrescenta que emoções desconfortáveis como ansiedade, depressão e *stress* podem ser trabalhadas na adolescência, através da aprendizagem de habilidades sociais e de estratégias de coping saudáveis para a gestão das mesmas.

Outros autores (e. g., Han, Hwang & Renshaw, 2010; Han, Kim, Lee & Renshaw, 2012; Young, 2011; Young, 2015; Zhong, 2011) sugerem um conjunto de procedimentos, a nível nacional e internacional, para o tratamento de episódios mais graves de dependência à internet (individual, familiar, ou de grupo), de entre os quais de destacam: a entrevista

motivacional, as técnicas da psicoterapia cognitivo-comportamental, as intervenções multimodais (e.g., familiares, individuais, de grupo, e em simultâneo), e o uso de psicofármacos.

A entrevista motivacional é um tipo de terapia focada em objetivos, no sentido promover mudanças de comportamento, ao ajudar o cliente a explorar e resolver situações de ambivalência (pessoas com problemas de adição sentem frequentemente ambivalência acerca de desistir, mesmo após admitirem terem um problema, pois sentem receio de encarar o futuro sem a internet). A entrevista é conduzida com recurso a perguntas abertas, com apresentação de afirmações e escuta ativa, no sentido de compreender o padrão habitual de uso e consequências. Este procedimento visa confrontar o cliente com as vantagens e desvantagens do seu comportamento, de modo construtivo, para incentivar à mudança de um uso problemático da internet para um uso mais saudável, tendo por base objetivos realizáveis (Young, 2015).

A terapia-cognitivo-comportamental é a que tem sido mais usada e investigada com sucesso no tratamento de perturbações de comportamentos aditivos, e de controlo de impulsos (e. g., jogo, compras, problemas alimentares) que apresentam algumas características em comum com o uso problemático da internet (Cash, Raea, Steela & Winklerb, 2012). No entanto, devido à dependência diária característica da sociedade contemporânea relativamente à internet e outras tecnologias, surgiu um tipo especializado de tratamento, a terapia cognitivo-comportamental para a adição à internet, o *Cognitive Behavioral Therapy-Internet Addiction* (CBT-IA; Young, 2011).

O método CBT-IA de Young (2011) é apresentado em três fases distintas. Na primeira, surge a modificação comportamental, onde são utilizadas técnicas para diminuir gradualmente o tempo despendido *online* (e. g., limitação do uso de dispositivos com acesso à internet ou a jogos, negociação do número de horas de uso, incentivo nas relações interpessoais face-a-face, e participação em atividades diversas). Na segunda fase, é dado o ênfase à reestruturação cognitiva, ou seja, em pensamentos mal adaptativos que possam estar relacionados com o uso aditivo, ou mesmo na manutenção do mesmo (e. g., negação, culpa, racionalização, agressividade), visando desafiar e modificar distorções cognitivas. Por fim, na terceira fase, ocorre a consolidação com a terapia de redução de danos (*Harm Reduction Therapy* – HRT), onde se procura identificar e tratar fatores psiquiátricos coexistentes de comorbidade, envolvidos no desenvolvimento do uso compulsivo da internet, assim como

abordar questões sociais no círculo mais próximo (e. g., família, relações conjugais) para assim evitar possíveis recaídas.

Ao longo de todo o processo de intervenção, é importante redigir com o cliente uma lista de atividades, que este realizava antes e realiza após a adoção de um uso moderado da internet. Visando com esta técnica, após a transmissão de técnicas de mudança do exterior para o interior, sensibilizar para a adoção de uma nova forma de agir, progressivamente interiorizada, perante o uso da tecnologia, e da internet. Deste modo, a terapia cognitivo-comportamental revela-se eficaz na redução da frequência/intensidade do uso problemático da internet, assim como dos sintomas que lhe estão habitualmente associados (Wolfling, Beutel, Dreier & Muller, 2014).

A intervenção com a família tem sido de igual modo considerada como um fator importante, por vezes utilizada como complemento a outras técnicas, contribuindo para o sucesso das mesmas (Zhong, 2011). Neste caso revela-se importante trabalhar junto das famílias dos jovens com esta problemática, a comunicação, a definição clara de papéis, o reconhecimento e controlo de sentimentos, impulsos e comportamentos, a resolução de problemas, a confiança e a coesão no seio da família, assim como a disponibilização de toda a informação relacionada com os sintomas de adição. Podem de igual modo ser envolvidos os professores se assim se revelar necessário (Du, Jiang & Vance, 2010).

O uso de psicofármacos ainda é uma área pouco estudada no tratamento do uso problemático da internet. Nestas situações por vezes recorre-se a antidepressivos, ao metilfenidato (em casos de hiperatividade e défice de atenção associados), sendo de igual modo utilizados inibidores seletivos da recaptção de serotonina. A bupropiona foi encontrada útil em dois estudos, verificando-se uma diminuição do tempo despendido em jogos *online*, do *craving*, assim como, quando na presença de comorbilidade depressiva (Han et al., 2012). No entanto, apesar de alguma aplicação prática, não existe ainda investigação científica sólida que recomende o uso de determinados psicofármacos no tratamento do uso problemático da internet. Deste modo, as intervenções com recurso a várias técnicas poderão apresentar evolução mais favorável, dependendo o sucesso da intervenção da abordagem a que recorre o profissional de saúde (Winkler et al., 2013).

Com base no exposto, o presente estudo, conduzido numa população universitária, tem por objetivo geral contribuir para o conhecimento sobre a relação entre o ajustamento emocional e a adição à internet.

Como objetivos específicos, pretende:

- Estudar a relação existente entre a ansiedade, depressão e *stress* e a adição à internet;
- Examinar a relação entre o tempo recreativo (não usado para tarefas académicas e/ou profissionais) dedicado à internet e a adição à internet.

## **Método**

O presente estudo é de carácter transversal e quantitativo. A transversalidade do estudo prende-se com o facto de os dados serem recolhidos num momento único, e o carácter quantitativo do mesmo deve-se à componente estatística e numérica dos dados (Sampieri, Collado & Lucio, 2006; Tuckman, 2012). A metodologia de carácter quantitativa possibilita a objetividade, a precisão e a possibilidade de generalizar os resultados, razões e motivos que nos levaram à sua escolha (Sampieri et al., 2006).

## **Participantes**

Neste estudo participaram de forma voluntária 1050 indivíduos, com idades compreendidas entre os 17 e os 35 anos ( $M=20.62$ ;  $DP= 3.05$ ), dos quais 633 sujeitos pertencem ao sexo feminino (60.29%) e 417 (39.71%) ao sexo masculino. Os indivíduos inquiridos são estudantes da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), provenientes das cinco Escolas da UTAD (Escola de Ciências Agrárias e Veterinárias, Escola de Ciências da Vida e do Ambiente, Escola de Ciências e Tecnologia, Escola de Ciências Humanas e Sociais, Escola Superior de Saúde), especificamente dos Cursos de Comunicação e Multimédia 84 (8,0%), Ciências da Comunicação 32 (3,0%), Psicologia 180 (17,1%), Ciências do Desporto 95 (9,0%), Enfermagem 142 (13,5%), Medicina Veterinária 128 (12,2%), Enologia 48 (4,6%), Reabilitação Psicomotora 37 (3,5%), Engenharia Florestal 6 (0,6%), Engenharia Agronómica 26 (2,5%), Engenharia Informática 127 (12,1%), Serviço Social 67 (6,4%), Engenharia Mecânica 24 (2,3%), Gestão 50 (4,8%) e Engenharia Civil 4 (0,4%), com o requisito obrigatório de serem usuários habituais da internet. Relativamente ao tempo de dedicado à internet, por dia, excluindo tarefas académicas e/ou profissionais 17.7% dedicam até uma hora, 23.6% duas horas, 25% três horas e os restantes (33.7%) quatro ou mais horas.

## **Instrumentos**

### *Questionário Sociodemográfico*

Para recolher informação que permitisse a descrição da amostra, foi elaborado um instrumento para o presente estudo composto por questões sociodemográficas como género, idade, curso, ano de frequência, tempo recreativo dedicado por dia ao uso da internet, entre outros.

### *Internet Addition Test (IAT)*

Na década de 90 Young (1998) elaborou um questionário breve de avaliação da internet de 8 itens - IADQ (*The Internet Addition Diagnostic Questionnaire*), com base nos critérios do jogo patológico do DSM-IV (APA,1995). Instrumento que posteriormente viria a ser composto por 20 itens e designado de *Internet Addition Test* (IAT). Tornando-se assim este instrumento no primeiro a ser validado para avaliar a adição à internet (Young, 2015).

O *Internet Addition Test* (Young, 1998) foi adaptado para a população portuguesa por Pontes, Patrão e Griffiths (2014), sendo encontrada com os dados deste estudo de validação, uma consistência interna de  $\alpha = 0.90$ .

Composto por 20 itens cada um cotado numa escala *Likert* de 6 pontos: 0 – “não aplicável”, 1 – “raramente”, 2 – “ocasionalmente”, 3 – “frequentemente”, 4 – “muitas vezes”, 5 – “sempre”. Segundo Young (2011) o teste mede a extensão do envolvimento da pessoa com a internet, e classifica o comportamento aditivo em termos de: leve, moderado e severo. Para obter a pontuação total somam-se os valores das respostas do participante. Quanto maior for o valor obtido maior é o nível de dependência à internet. Segundo Hinic, Mihajlovic e Dukic-Dejanovic (2010) para identificar os grupos com problemas de dependência à Internet e os grupos em que isso não se verifica tem sido utilizado o ponto de corte de 50 pontos. De acordo com Young (2011) os pontos de corte para o IAT são de 0-30 pontos uso normal; de 31 - 49 pontos adição leve; de 50-79 adição moderada e de 80-100 pontos adição severa.

No que diz respeito à fiabilidade do instrumento neste estudo, o alfa de *Cronbach* é de 0.88.

### *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)*

A *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)* constitui uma adaptação da *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)* de Lovibond e Lovibond (1995) e aferida para a população portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004).

A EADS-21 é um instrumento de autorresposta composto por três subescalas que medem as dimensões psicológicas: ansiedade, depressão e *stress*, cada uma delas com 7 itens, o que perfaz um total de 21. Cada item, por sua vez, consiste numa afirmação, que remete para sintomas emocionais negativos. Para cada afirmação existem quatro possibilidades de resposta, apresentadas numa escala tipo *Likert*, compreendida entre 0 e 3. Assim sendo, os sujeitos selecionam cada uma das afirmações que remetem para tons emocionais negativos, ocorridos durante a última semana, numa escala de 4 pontos de gravidade ou frequência: 0 – “não se aplicou nada a mim”, 1 – “aplicou-se a mim algumas vezes”, 2 – “aplicou-se a mim muitas vezes”, 3 – “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”.

Os resultados de cada subescala são determinados pela soma dos resultados dos sete itens. Nesse sentido, a escala fornece três classificações, uma por cada subescala, em que o mínimo é “0” e o máximo “21”. As pontuações mais elevadas em cada subescala correspondem a estados afetivos mais negativos, ou seja, quanto mais elevada for a pontuação obtida, mais negativos são os estados emocionais dos indivíduos. De acordo com os critérios definidos para os conceitos clínicos, nas três dimensões, ansiedade, depressão e *stress*, os itens agrupam-se da seguinte forma: ansiedade (itens 2,4,7,9,15,19,20), depressão (itens: 3,5,10,13,16,17,21) e *stress* (itens 1,6,8,11,12,14,18).

De acordo com Pais Ribeiro et al. (2014) cada subescala inclui vários descritores, designadamente:

- Ansiedade – excitação do sistema autónomo (cinco itens); efeitos músculo esqueléticos (dois itens); ansiedade situacional (três itens); experiências subjetivas de ansiedade (quatro itens).

- Depressão – disforia (dois itens); desânimo, (dois itens); desvalorização da vida (dois itens); auto depreciação (dois itens); falta de interesse ou desenvolvimento (dois itens); anedonia (dois itens); inércia (dois itens).

- *Stress* – dificuldade em relaxar (três itens); excitação nervosa (dois itens); facilmente agitado/chateado (três itens); irritável/reação exagerada (três itens); impaciência (três itens).

A EADS de 21 itens possui propriedades semelhantes às da versão original, e os conceitos depressão, ansiedade e *stress* devem ser diferenciados em escalas de autorelato (Pais Ribeiro et al., 2014). Os resultados encontrados para a EADS foram respetivamente de 0,85) para a escala de depressão, de 0,74 para a de ansiedade e de 0,81 para a de *stress*.

Para o nosso estudo a análise da consistência interna revelou alfas de Cronbach de 0.840 na dimensão ansiedade, 0.888 na dimensão depressão e 0.878 na dimensão *stress*.

## **Procedimentos**

Em primeiro lugar foi solicitada a autorização à Comissão de Ética da UTAD para a recolha de dados e para a realização da investigação. Posteriormente procedeu-se à entrega dos pedidos de autorização para aplicação dos instrumentos de recolha de dados aos Presidentes das cinco Escolas da UTAD.

Os instrumentos foram aplicados coletivamente em contexto de sala de aula, entre os meses de Janeiro e Março, descrevendo-se sinteticamente os objetivos do estudo com o propósito de motivar os sujeitos ao preenchimento dos mesmos. Para tal, as instruções fornecidas aos participantes foram as que aparecem descritas no cabeçalho de cada questionário.

Referiu-se também, a importância da sinceridade das respostas e a garantia do anonimato e a confidencialidade dos dados. Os participantes foram informados dos seus direitos, designadamente o direito a desistir a qualquer momento do preenchimento dos questionários e a participação no estudo.

## **Análise estatística**

Para efeitos de análise quantitativa e tratamento de dados foi utilizado o *SPSS* (versão 22.0). De modo a verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões psicológicas ansiedade, depressão e *stress* e as variáveis adição à internet e níveis de adição foram realizadas análises de variância multivariada (MANOVA) após se ter validado os pressupostos da normalidade e homogeneidade das matrizes de variâncias-covariâncias. Sempre que justificável realizaram-se análise de variância, seguidas de testes *Post hoc* HSD de Tukey. O eta-squared partial ( $\eta^2$ ) foi utilizado como uma medida do tamanho de efeito de acordo com a seguinte regra: pequeno ( $<0.05$ ); médio ( $\leq 0.25$ ); elevado ( $\leq 0.5$ ) e muito elevado ( $> 0.5$ ) (Maroco, 2007).

Posteriormente, realizou-se uma análise de variância a um fator, ANOVA, seguida do teste *Post hoc* HSD de Tukey para avaliar se o tempo dedicado à internet, por dia, excluindo tarefas acadêmicas e/ou profissionais afeta significativamente a variável adição à internet. O pressuposto da distribuição normal da variável dependente nos diferentes grupos foi avaliado através da utilização dos coeficientes de *skeweness* (assimetria) e *kurtosis* (achatamento). Para todos os grupos obteve-se valores de *skeweness* e *kurtosis* dentro do intervalo esperado, o que revela normalidade das distribuições. O pressuposto da homogeneidade de variâncias foi validado com o teste de Levene ( $F_{(3,1045)} = 3.032$ ;  $p = .028$ ). Todas estas análises estatísticas foram realizadas através do programa SPSS (versão 22.0). Em todas as análises estatísticas foram considerados valores de significância de  $p < 0.01$ . Com a finalidade de verificar se existia uma relação significativa entre os níveis de adição à internet e o tempo de utilização da mesma em tarefas não acadêmicas ou profissionais utilizou-se o teste do qui-quadrado. De modo a calcular a magnitude do efeito no que concerne ao teste qui-quadrado foi calculado o V de Cramer.

Quanto ao nível de dependência à internet o instrumento utilizado classifica os sujeitos em quatro categorias, como no nosso estudo apenas um sujeito se enquadrava na categoria dependência severa este sujeito não foi considerado nas análises efetuadas.

## **Resultados**

### **Prevalência de adição à Internet na amostra**

No presente estudo foram identificados 868 (83%) sujeitos sem adição e 181 distribuídos de acordo com o critério estabelecido por Hinic et al. (2010). Tendo em consideração os critérios de Young (2011) para categorizar os níveis de adição à internet foram identificados quatro grupos de sujeitos: 212 (20,1%) sujeitos com um uso normal da internet; 656 (81,5%) sujeitos com uma adição leve; 181 (17,23%) sujeitos com uma adição moderada e 1 (0,095%) sujeito com adição severa.

### ***Correlação entre adição à de internet e ansiedade, depressão e stress***

Para analisar a associação entre a adição à internet (IAT) e ansiedade, depressão e *stress* utilizamos o coeficiente de correlação linear de Pearson.

Tabela 1

*Associação entre adição à internet e as variáveis ansiedade, depressão e stress*

	<b>IAT</b>	<b>Ansiedade</b>	<b>Depressão</b>	<b>Stress</b>
<b>IAT</b>	1	0.157**	0.237**	0.192**
<b>Ansiedade</b>	-	1	0.724**	0.764**
<b>Depressão</b>	-	-	1	0.732**
<b>Stress</b>	-	-	-	1

\*\* p<0.001

Os resultados obtidos, Tabela 1, indicam correlações positivas e significativas entre adição à internet e as variáveis ansiedade, depressão e *stress*, sendo que a depressão é a variável com o maior valor de correlação com a adição à internet. Atendendo aos resultados podemos afirmar que os indivíduos mais aditos à internet são mais ansiosos, deprimidos e stressados. Existem também associações positivas fortes entre todas as variáveis da EADS-21.

#### *Análises comparativas: adição à internet e ansiedade, depressão e stress*

A análise dos valores das médias e desvios padrão de acordo com os grupos que constituem a amostra (Tabela 2), permite-nos constatar que os indivíduos com adição têm valores médios mais elevados de ansiedade, depressão e *stress* do que os indivíduos sem adição.

Tabela 2

*Estatística descritiva por adição à internet*

		<b>M±DP</b>	<b>N</b>
<b>Sem adição</b>	Ansiedade	3.612±4.000	868
	Depressão	3.505±4.144	868
	<i>Stress</i>	5.673±4.704	868
<b>Com adição</b>	Ansiedade	5.265±4.317	181
	Depressão	5.508±4.554	181
	<i>Stress</i>	7.492±4.792	181

De modo a avaliar se as diferenças encontradas afetam significativamente a adição à internet recorreu-se a uma MANOVA, uma vez que se verificaram os pressupostos da normalidade e homogeneidade das matrizes de variância-covariância. Os resultados indicam um efeito de pequena dimensão mas significativo do fator adição à internet sobre o conjunto

multivariado ( $\lambda$  Wilks =0.967,  $F_{(3,1045)} = 11.793$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta_p^2 = 0.033$ ). Seguidamente procedeu-se à realização de ANOVA para cada uma das variáveis em estudo. Os resultados obtidos permitem-nos constatar que existem diferenças significativas e de pequena dimensão para as variáveis ansiedade ( $F_{(1,1047)} = 24.884$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.023$ ), depressão ( $F_{(1,1047)} = 33.802$ ;  $pp < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.031$ ) e *stress* ( $F_{(1,1047)} = 24.176$ ;  $pp < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.023$ ).

### ***Análises comparativas: níveis de adição à internet e ansiedade, depressão e stress***

A tabela 3 apresenta os valores das médias e desvios padrão de acordo com os grupos de adição à internet que constituem a amostra.

Tabela 3  
*Estatística descritiva por nível de adição*

		<b>M±DP</b>	<b>N</b>
<b>Uso Normal</b>	Ansiedade	3.160±4.175	212
	Depressão	2.528±3.280	212
	<i>Stress</i>	4.656±4.398	212
<b>Adição Leve</b>	Ansiedade	3.758±3.934	656
	Depressão	3.820±4.198	656
	<i>Stress</i>	6.001±4.447	656
<b>Adição Moderada</b>	Ansiedade	5.265±4.317	181
	Depressão	5.508±4.554	181
	<i>Stress</i>	7.492±4.792	181

Por observação dos resultados, constatamos que o grupo moderado apresenta valores médios mais elevados nas três variáveis estudadas. Para avaliar se as diferenças observadas são estatisticamente significativas procedeu-se a uma análise de variância multivariada, depois de validados os pressupostos de normalidade e homogeneidade de variâncias-covariâncias, a qual revelou que os níveis de adição tiveram um efeito estatisticamente significativo sobre o compósito multivariado ( $\lambda$  Wilks =0.947,  $F_{(6, .2088)} = 9.661$ ,  $p < 0.001$ ,  $\eta_p^2 = 0.027$ ). Observada a significância multivariada, procedeu-se à realização de uma ANOVA para cada uma das variáveis estudadas, seguida do teste *post hoc de Tukey*. Os resultados permitem concluir que o fator nível de adição tem um efeito de média dimensão estatisticamente significativo para as variáveis ansiedade ( $F_{(2,1046)} = 14.212$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2$

=0.026), depressão ( $F_{(2,1046)} = 24.749$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.045$ ) e *stress* ( $F_{(2,1046)} = 19.413$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.036$ ). De acordo com o teste post hoc *de Tukey* as diferenças estatisticamente significativas ocorrem entre o grupo moderado e os restantes grupos para a variável ansiedade (tabela 4). Quanto às variáveis depressão e *stress* encontram-se diferenças estatisticamente significativas entre todos os grupos. Os resultados sugerem ainda que os indivíduos com níveis de adição mais elevados são os que apresentam maiores valores nas variáveis ansiedade, depressão e *stress*.

Tabela 4  
*Diferenças entre os níveis de adição*

			IC 95%	P
<b>Ansiedade</b>	Uso normal	Uso médio	[-1.349; 0.15]	0.15
		Uso moderado	[-3.067; -1.14]	0.00
	Uso médio	Uso normal	[-0.154; 1.35]	0.15
		Uso moderado	[-2.306; -0.71]	0.00
	Uso moderado	Uso normal	[1.143; 3.07]	0.00
		Uso médio	[0.709; 2.31]	0.00
<b>Depressão</b>	Uso normal	Uso médio	[-2.069; -0.52]	0.00
		Uso moderado	[-3.975; -1.98]	0.00
	Uso médio	Uso normal	[0.515; 2.07]	0.00
		Uso moderado	[-2.514; -.086]	0.00
	Uso moderado	Uso normal	[1.985; 3.98]	0.00
		Uso médio	[0.863; 2.51]	0.00
<b>Stress</b>	Uso normal	Uso médio	[-2.180; -0.51]	0.00
		Uso moderado	[-3.905; -1.77]	0.00
	Uso médio	Uso normal	[0.512; 2.18]	0.00
		Uso moderado	[-2.377; -0.60]	0.00
	Uso moderado	Uso normal	[1.768; 3.90]	0.00
		Uso médio	[0.637; 2.38]	0.00

### *Associação entre níveis de adição à internet e tempo de permanência na internet*

Esta secção inicia-se com a apresentação dos resultados descritivos, número de observações e percentagens, dos níveis de adição à internet e tempo de permanência na internet (em horas por dia em tarefas não académicas e/ou profissionais) agrupados em três classes.

Tabela 5

*Distribuição dos níveis de adição à internet relativamente ao tempo despendido na internet*

	<b>[0, 1]</b>	<b>]1, 3]</b>	<b>]3, 5]</b>
<b>Uso Normal</b>	72 (33.96%)	99(46.70%)	41(19.34%)
<b>Adição Leve</b>	107 (16.31%)	337(51.37%)	212(32.32%)
<b>Adição Moderada</b>	7 (4%)	74(40.88%)	100 (55.12%)

Por análise da tabela 5 podemos constatar que existem diferenças percentuais relativamente aos níveis de adição. Para verificar se existe uma relação significativa entre os níveis de adição e o tempo despendido *online* foi efetuado o teste do qui-quadrado. O valor  $\chi^2$  foi de 96.616 com uma probabilidade associada  $\leq 0.001$ , para 4 graus de liberdade, mostrando que tal relacionamento é bastante provável. O V de Cramer obtido foi de 0.211. Podemos concluir que existe associação entre o tempo despendido *online* e os níveis de adição.

### *Análises comparativas: adição à internet, género e tempo despendido online*

A análise das médias e dos desvios-padrão da variável dependente InternetSoma, de acordo com o género dos indivíduos por tempo despendido *online* (Tabela 6), permite-nos constatar que existem diferenças entre género no valor da IAT relativamente ao tempo despendido.

Tabela 6

*Estatística descritiva relativa ao tempo despendido online por género*

	<b>Tempo Classes</b>	<b>M±DP</b>	<b>N</b>
<b>Masculino</b>	[0,1]	34.365±11.209	63
	]1, 3]	40.904±10.931	198
	]3, 5]	45.083±12.002	156
<b>Feminino</b>	[0,1]	32.098±8.276	123
	]1, 3]	37.631±9.633	312
	]3, 5]	41.487±9.964	197

De modo a verificar se existem diferenças significativas entre o género e o tempo despendido *online* (com três categorias) relativamente à adição à internet (IAT) recorreu-se a uma ANOVA *two-way*, após verificados os pressupostos de aplicabilidade (homogeneidade de variâncias e normalidade). Os resultados obtidos permitem-nos constatar que o género ( $F_{(1,1043)} = 24.491$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.023$ ) e o tempo ( $F_{(2,1043)} = 56.406$ ;  $p < 0.001$ ;  $\eta_p^2 = 0.097$ ) têm um efeito estatisticamente significativo sobre a variável adição à internet. De acordo com os resultados podemos afirmar que os homens passam mais tempo *online* recreativo que as mulheres.

### Discussão

O presente estudo conduzido numa população universitária, teve como objetivo principal contribuir para o conhecimento sobre a relação entre o ajustamento emocional e a adição à internet. Pretendeu-se também estudar a relação entre o tempo recreativo dedicado à internet por dia e a adição à internet.

Relativamente às análises realizadas os resultados obtidos indicam correlações positivas e significativas entre adição à internet e as variáveis ansiedade, depressão e *stress*. Dados que permitem constatar que os indivíduos com adição têm valores médios mais elevados de ansiedade, depressão e *stress* do que os indivíduos sem adição. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos que exploram a relação entre a ansiedade, depressão e *stress*, e a adição à internet (Akin & Iskender, 2011; Bessière, Kiesler, Kraut & Boneva, 2008; Cho, Sung, Shin, Lim & Shin, 2013; Young & Rodgers, 1998). Nessa medida, Cho et al. (2013) encontraram a ansiedade e depressão como preditoras significativas da adição à

internet, principalmente, quando já presentes na infância, podem-se refletir em adição na adolescência, com maior incidência no sexo masculino.

Young e Rodgers (1998) defendem que a depressão se encontra significativamente associada com o aumento do uso da internet, pois a baixa auto-estima, baixa motivação, medo de rejeição, e necessidade de aprovação associados à mesma, podem contribuir para o aumento do uso da internet. Sendo as pessoas que padecem de depressão mais suscetíveis de utilizar a internet para efeitos de entretenimento e evitamento de interações sociais (Bessière et al., 2008). De igual modo, Caplan (2003) refere que indivíduos que sofrem de problemas psicológicos, como a depressão, apresentam percepções negativas da sua competência social, desenvolvendo preferência pela interação social *online*, como alternativa, por a encontrarem menos ameaçadora. Tal preferência pode conduzir ao uso excessivo e compulsivo da internet, que por sua vez pode piorar os seus problemas, ou ainda criar outros (e. g., em casa, na escola, no trabalho).

Por sua vez, Akin e Iskender (2011) defendem que pessoas que sofrem de ansiedade e *stress* apresentam grandes dificuldades em comunicar e interagir com os outros de forma positiva, saudável e significativa. Sendo estas limitações associadas como determinantes importantes na adição à internet.

Jun e Choi (2015) encontraram que o *stress* académico se encontra positivamente associado com as emoções negativas (ansiedade, depressão, sentimentos de inferioridade), e estas com a adição à internet. Ou seja, o *stress* académico influenciou indiretamente a adição à internet através das emoções negativas, confirmando-se assim o efeito mediador das mesmas. Deste modo, de acordo com o estudo de Jun e Choi (2015) os indivíduos que experienciam *stress* académico podem estar em risco de adição à internet, principalmente quando acompanhado de emoções negativas.

Relativamente à questão da relação entre o tempo dedicado à internet por dia excluindo tarefas académicas e/ou profissionais, o género, e a variável adição à internet. Os resultados encontrados indicam que existe associação significativa entre o tempo despendido *online* e a adição à internet, com maior prevalência no género masculino. Sendo que 17.7% dos participantes no estudo dedicaram até uma hora, 23.6% duas horas, 25% três horas e os restantes (33.7%) quatro ou mais horas, sendo os aditos encontrados entre os alunos que passam mais tempo recreativo na internet.

Estes dados são corroborados em outros estudos que exploraram a relação entre as variáveis em apreço (Leung, 2004; Ni et al., 2009; Viñas, 2009; Yang & Tung, 2007). Assim

Leung (2004) verificou que os aditos, são encontrados maioritariamente entre os estudantes que passam mais tempo diariamente na internet (34,8 horas por semana) principalmente na prática de atividades de lazer *online*, comparativamente com os não aditos (27,1 horas por semana), que usam a internet principalmente para consulta de informação disponível. Na investigação de Leung (2004), contrariamente ao presente estudo os valores mais elevados foram encontrados no género feminino. Por sua vez, Viñas (2009) encontrou que dos adolescentes que usavam a internet num mínimo de 3 horas por dia (22 semanais), 9,6% correspondiam aos usuários em excesso. Também Ni et al. (2009) concluíram que os estudantes que usavam a internet mais de 4 horas por dia apresentavam maior probabilidade de adição à internet.

Analogamente, Yang e Tung (2007) encontraram que os aditos à internet, 13,8% da amostra, passam aproximadamente 21,2 horas por semana na internet, quase o dobro dos não aditos, que apresentaram 12,1 horas. Relativamente ao género e a adição à internet, os valores mais elevados foram encontrados no género masculino.

De um modo geral, de acordo com os resultados encontrados nesta investigação, podemos afirmar que se verificam correlações positivas e significativas entre as variáveis ansiedade, depressão e *stress* e a adição à internet. Sendo os indivíduos mais aditos à internet os que apresentam valores mais elevados nas referidas variáveis, à semelhança de alguns estudos analisados (Akin & Iskender, 2011; Gholamian et al., 2017). Na associação entre o tempo despendido *online*, e o género com a adição, constatou-se que estes apresentam um efeito estatisticamente significativo sobre a variável adição à internet, à semelhança de algumas investigações anteriores (Busari, 2016; Yang & Tung, 2007). Encontrando-se na literatura analisada uma relação entre o género masculino e a adição à internet (Bahrainiah et al., 2014; Cho et al., 2013; Gholamian et al., 2017; Yang & Tung, 2007), sendo este entendido em alguns estudos como um forte preditor de adição à internet (Bahrainiah et al., 2014).

### **Implicações práticas, limitações e propostas para estudos futuros**

A nosso ver, os resultados encontrados reforçam a pertinência da existência de estratégias preventivas junto da população universitária por parte dos profissionais de saúde, professores e encarregados de educação. Por conseguinte, o despiste das problemáticas em causa, em jovens com uso excessivo, pode auxiliar a detetar utilizadores em risco de se

tornarem aditos, e assim contribuir para prevenção e reeducação dos estudantes acerca do uso adequado da internet (Ko et al., 2007; Gholamian et al, 2017).

A nosso ver, sugerimos em consonância com Ni et al. (2009) a implementação de abordagens, direcionadas a alunos recém-chegados ao ensino superior, que por vezes se encontram distantes do seu contexto familiar, no sentido de identificar a presença de fatores de risco (e. g., depressão, ansiedade, entre outros) associados que possam conduzir à adição à internet. Garantindo com essa intervenção um bom desempenho ao longo de todo o percurso académico. Adicionalmente Busari (2016) recomenda a aplicação de programas focados em interesses sociais, na aprendizagem de habilidades sociais, e implementação de estratégias de coping saudáveis, se pode revelar uma terapia eficaz na gestão de emoções desconfortáveis como a ansiedade, depressão e *stress*.

De um modo geral, relativamente às limitações da investigação supracitada, a recolha de dados baseou-se numa amostra de 1050 estudantes universitários da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). Os dados apresentados e correlacionados com os resultados da literatura são baseados numa amostra, recolhida num único estabelecimento de ensino superior. Sendo que deste modo a mesma pode não ser representativa da totalidade da população em estudo, em contexto universitário.

Relativamente ao instrumento utilizado para mensurar a adição à Internet (*Internet Addition Test*), importa referir que os pontos de corte sugeridos por Young (2011) são especulativos, pois não existem estudos empíricos que os confirmem (Pontes et al., 2014).

Uma outra limitação foi a utilização de questionários de autorresposta para mensurar as variáveis em análise, o que pode levar os participantes a manipular as suas respostas ou a responder de acordo com a desejabilidade social.

Assim, seria útil no futuro conduzir investigações com amostras mais abrangentes, incluindo outras universidades, em várias áreas geográficas nacionais, no sentido de melhor contribuir para a compreensão da problemática da adição à internet em Portugal.

Importa ainda referir que a problemática relacionada com a adição à internet pode ser examinada de acordo com duas interpretações. Por um lado, pode ocorrer um uso da internet mais generalizado, sem um objetivo em particular (e. g., divagar na internet, socializar), sendo neste caso utilizada a designação de adição à internet. Por outro lado, pode ocorrer que o uso da internet se apresente como um meio para alcançar uma determinada atividade ou conteúdo para o utilizador, designadamente jogos, pornografia, entre outros. Neste caso, de acordo com

esta perspetiva, a adição não se verifica em relação à internet, mas sim à especificidade da sua utilização (Costa & Patrão, 2016).

Young (2016) aponta um conjunto de subtipos de adição à internet (e.g., *Sexting and Porn Addiction, Internet Infidelity*), considerando os jogos como o mais problemático e suscetível de causar adição. Deste modo, seria útil desenvolver investigações que pudessem distinguir a adição à internet da adição a atividades/conteúdos disponíveis na internet, designadamente os jogos, para assim melhor poder auxiliar não só a prevenção como a futura atuação dos profissionais, designadamente de saúde, que direta ou indiretamente se encontrem envolvidos com a problemática da adição à internet.

Seria também interessante, na nossa perspetiva, em futuras investigações que incluam indivíduos com adição à internet, ter a oportunidade de analisar resultados de intervenções direcionadas para o tratamento da ansiedade, depressão e *stress*, no sentido de perceber se estas intervenções contribuem para uma utilização mais saudável da internet.

## Referências

- Andreou, E., Svoli, H. (2013). The association between internet user characteristics and dimensions of internet addiction among Greek adolescents. *Journal of Mental Health Addition*, 11, 139-148. doi: 10.1007/s11469-012-9404-3.
- Akin, A., Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Alves, A., Baptista, M. (2006). A actividade física no controle do stresse. *Corpus et Scientia*, 2(2), 05-15.
- Associação Psiquiátrica Americana (2014). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa: Climepsi Editores
- Bahrainiah, SA., Haji Alizadeh, K., Raeisoon, MR., Hashemi Gorji, O., & Khazae, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal Prev. Med. HYG*, 55, 86-89.
- Baptista, A., Carvalho, M., Lory, F. (2005). O medo, a ansiedade e as suas perturbações. *Revista de Psicologia*, 19(1), 266-277.
- Bessière, K., Kiesler, S., Kraut, R., & Boneva, B. (2008). Effects of internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication & society*, 11(1), 47-70.
- Borges, P. (2014). Tipos de personalidade, redes sociais e ajustamento emocional (Tese de mestrado não publicada). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Escola de Psicologia e das Ciências da Vida, Lisboa.
- Busari, A. (2016). Academic Stress and Internet Addiction among adolescents: solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of Mental Disorders Treatment*, 2(2), 1-10. doi: 10.4172/2471-271X.1000114.
- Cao, F., Su, L. (2006). Internet Addiction among Chinese adolescents: prevalence and Psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33, 275-281.
- Cash, H., Raea, CD., Steela, AH., & Winklerb, A. (2012). Internet addiction: a brief summary of research and practice. *Current psychiatry Reviews*, 8, 292-298. doi: 10.2174/157340012803520513.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talarn, A. (2012) Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicologia*, 28, 789-796. doi 10.6018/analeps.28.3.156061.
- Cho, S-M., Sung, M\_J., Shin, K-M., Lim, K., Shin, Y-M. (2013). Does psychopatology in childhood predict internet addiction in male adolescents? *Child Psychiatry & Human Development*, 44(4), 549-555. doi: 10.1007/s10578-012-0348-4.

- Chou, W-P., Ko, C-H., Kaufman, E., Crowell, S., Hsiao, R., Wang, P-W., Lin, J-J., Yen, C-F. (2015). Association of Stress Coping Strategies with Internet Addiction in College Students: The moderating effect of depression. *Comprehensive Psychoterapy*, 1-24. doi: 10.1016/j.comppsy.2015.06.004.
- Costa , R., Patrão, I. (2016). As relações amorosa e a internet: dentro e fora da rede. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (118-132). Lisboa: Pactor.
- Dackis, C., & O'Brien, C. (2005). Neurobiology of addiction: treatment and public policy ramifications. *Naure Neuroscience*, 8(11), 1431-1436.
- Datti, D. (1997). *Mecanismos e prevenção do stress*. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)0041-8
- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of a randomized controlled group cognitive behavioral therapy for internet addiction in adolescent students in shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 129-134. doi: 10.3109/00048670903282725.
- Fernandez-Villa, T., Molina, A., Garcia-Martin, M., & Llorca, J. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health*, 15(953), 1-9. doi: 10.1186/s12889-015-2281-5.
- Gaspar, M. J., & Carvalheira, A. (2012). O consumo de pornografia na internet numa amostra de mulheres portuguesas. *Psychology, Community & Health*, 1(2), 163-171. doi: 10.5964/pch.v12.27.
- Gholamian, B., Shahnazi, H., Hassanzadeh, A. (2017). The prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress, among high-school students. *International Journal of Pediatrics*, 4(40), 4763-4770.
- Han, D., Kim, S., Lee, Y., & Renshaw, P. (2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202(2), 126-131. doi: 10.1016/j.pscychresns.2012.02.011.
- Hinić, D., Mihajlović, G., & Đukić-Dejanović, S. (2010). 'Internet Addiction' In Relation to Cognitive or Somatic Depression. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 10(2), 187-197.
- Jun, S., Choi, E. (2015). Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282-287. doi: 10.1016/j.chb.2015.03.001.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S., Nam, B-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.

- Ko, C., Yen, j., Yen, C., Lin, H., e Yang, M. (2007). Factores predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 545-551. doi: 10.1089/cpb.2007.9992.
- Kuss, D., Griffiths, M., Binder, J. (2013). Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 959-96.
- Lavoie, J., Pychyl, T. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: a web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19, 431-444.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348. doi: 10.1089/1094931041291303.
- Lin, M-P., Ko, H-C., Wu, J. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet Addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Liu, Q., Xiao, S., Cao, H., Xu, H., Zhou, L., Luo, D. (2009). Relationship between personality characteristics and quality of life in college students with different extent of internet use. *Chinese Mental Health journal*, 23, 138-142.
- Luiz, W., & Teodoro, G. (2010). *Depressão corpo, mente e alma* (3ªed). Uberlândia
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com Utilização do SPSS* (3ªed). Lisboa: Edições Sílabo Lda.
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. (2011). Problematic internet use among US youth: a systematic review. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 165(9), 797-805.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(3), 327-330. doi: 10.1089/cpb.2008.0321.
- Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239.
- Patrão, I., Reis, J., Gonçalves, J., Moura, B., Abreu, C., Sampaio, D. (2016). Intervenção clínica nas dependências online. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (170-186). Lisboa: Pactor.
- Patrão, I., Rita, J., & Pontes, H. (2013). Internet Addiction and Loneliness Among Portuguese Elementary School Students: An Exploratory Quantitative Study. *Atención Primaria*, 45,160.
- Patrão, I., Sampaio, D. (2016). *Dependências Online. O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor.

- Pontes, H. (2013). A dependência à internet: fundamentação empírica, teórica e clínica- da psicologia e psicométrica à ciber-psicologia (Tese de mestrado não publicada). Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa.
- Pontes, H., Patrão, I., Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: an empirical study. *Journal of behavioral addictions*, 3(2), 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4.
- Razieh, J., Ali, G., Zaman, A., & Narjesskhatoun, S. (2012). The relationship between internet addiction and anxiety in the universities students. *Institute of Interdisciplinary Business Research*, 4(1), 942-949.
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I., Sampaio, D. (2016). As dependências *online*: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (151-167). Lisboa: Factor.
- Sampieri, R., Collado, C., Lucio, P. (2006). *Metodologia de la investigation (4 ed.)*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Santos, A., Castro, J. (1998). *Stresse. Análise Psicológica*, 4(16), 675-690.
- Selye, H. (1985). History and present status of the stress concept. In A. Monat, & R. Lazarus (Eds), *Stress and coping* (2ª ed.). New York: Columbia University Press.
- Spada, M., Langston, B., Nikcevic, A., Moneta, G. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-2335.
- Sirvidio, R., Gentile, A., Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risc of internet addiction. *European Journal of Psychology*, 14(1), 176-187. doi:10.5964/ejop.v14i1.1449.
- Taranto, F., Goracci, A., Bolognesi, S., Borghini, E., e Fagiolini, A. (2015). Internet Addiction disorders in a sample of 402 high school students. *Psychiatric Polish*, 49(2), 255-263. doi: 10.12740/PP/32500.
- Tuckman, B.W. (2012). Manual de Investigação em Educação – Metodologia para conceber e realizar o processo de investigação científica. (4ªed.) (A.R.Lopes, Trad.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de internet en adolescents: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 109-122.
- Yang, S. C., Tung, C-J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. doi:10.1016/j.chb.2004.03.
- Young, K., Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K.S. (2011). CBT-IA: the first treatment model to address internet addiction. *Journal Cognitive Therapy*, 25(4), 304-312.

- Young, K. (2015). The evolution of internet addiction disorder. In: Montag, C. & Reuter, M (Ed.). *Internet addiction, studies in neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*: Switzerland: Springer International Publishing, 3-20.
- Young, K. - Net Addiction: the Center for Internet addiction. [Em linha]. Bradford PA : The Center for Internet Addiction, 2016. [Consult. 07 dez. 2018]. Disponível em: WWW:<URL:http://netaddiction.com/>.
- Weinstein, A., Feder, L., Rosenberg, K., Dannon, P. (2014). Internet Addiction disorder: Overview and Controversies. *Behavioral Addictions*, 99-117. doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7
- Winkler, A., Dorsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, JA. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329. doi: 10.1016/j.cpr.2012.12.005.
- Wolfling, K., Beutel, M., Dreier, M., & Muller, K. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction : a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *Bio Med Research International*, 1-8.
- Velezmoro, R., Lacefield, K., & Roberti, W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students abuse of the internet. *Computers in Human Behavior*, 26, 1526-1530.
- Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., Li, M., & Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on internet-addicted chinese adolescents. *Social Behavior and Personality*, 39(8), 1021-1034.

## Considerações finais

A realização deste estudo permitiu-nos adquirir um conjunto de aprendizagens relacionadas com a evolução do uso da internet, da sua expansão a nível global, das suas vantagens, do modo como revolucionou as formas de comunicação e de acesso à informação, modificando completamente os hábitos dos utilizadores, tanto em questões profissionais como pessoais (Tsai et al., 2009). Constatamos que os jovens principalmente se tornaram rapidamente adeptos do uso da internet, elegendo-a como uma das suas atividades preferidas (Costa & Patrão, 2016). No entanto, apesar das inúmeras vantagens que o uso da internet proporcionava, foram também surgindo complicações relacionadas com o uso abusivo da mesma (Puerta- Cortés & Carbonell, 2013), nomeadamente o descuido por atividades académicas, profissionais, sociais, substituindo-as por outras, como por exemplo o acesso a redes sociais, jogos (Echeburúa & De Corral, 2010). Surgindo por vezes como um escape em indivíduos com dificuldades em se relacionarem socialmente, com défices de personalidade (López, 2004), assim como por vezes associadas a um conjunto de estados emocionais, como a ansiedade, depressão e *stress* (Akin & Iskender, 2011; Velezmoro et al., 2010).

Esta situação despertou o interesse de alguns investigadores (Young, 1996) que procuraram analisar padrões de comportamento que possibilitassem distinguir o uso compulsivo do uso normal da internet. Para o efeito surgiram alguns instrumentos de avaliação da adição à internet, de entre os quais se destacou o recurso ao *Internet Addition Test* (IAT), o primeiro instrumento a ser validado para avaliar a adição à internet (Young, 2015), tendo sido por nós utilizado no presente estudo. No entanto, apesar de muito aplicado pela comunidade científica, encontramos como limitação que os pontos de corte sugeridos por Young (2011) que não apresentam veracidade científica comprovada (Pontes et al., 2014).

Assim, a presente investigação revelou-se pertinente no sentido em que ambiciona ser uma contribuição para o conhecimento científico relativamente a uma das problemáticas mais investigadas das últimas décadas do século XXI, a adição à internet. Sendo este estudo composto duas temáticas de grande importância, claramente associadas com o estudo da adição à internet, as características de personalidade e o ajustamento emocional, em jovens universitários em contexto português. Adicionalmente procurou-se averiguar como as diferenças no género, a idade, e o tempo recreativo despendido por dia influenciam a adição à internet.

A literatura analisada relativamente à relação entre a adição à internet, as características de personalidade e o ajustamento emocional fornece-nos conclusões empíricas importantes. Deste modo, no que respeita à relação entre as características de personalidade e a adição à internet, maioritariamente as investigações analisadas encontraram que indivíduos mais neuróticos (Tsai et al., 2009), menos extrovertidos (Viñas, 2009), menos amáveis (Randler et al., 2014), e menos conscienciosos (Randler et al., 2014) apresentam valores mais elevados de adição à internet. Relativamente à dimensão abertura à experiência não foi encontrada como significativa na relação com a adição à internet (Viñas, 2009). Comparando os dados encontrados na literatura com os resultados do presente estudo podemos verificar uma corroboração das investigações anteriores em relação às dimensões de personalidade estudadas, à exceção da dimensão extroversão, que no nosso estudo foi encontrada como preditora positiva significativa da adição à internet.

Em relação às variáveis sociodemográficas, género e idade, com a adição à internet, à semelhança dos dados encontrados na literatura (Randler et al., 2014), verificou-se que a idade e o género apresentaram um efeito estatisticamente significativo sobre a adição à internet, principalmente entre os mais jovens. Sendo os indivíduos do género masculino tendencialmente mais aditos à internet do que os indivíduos do género feminino (Tsai et al., 2009).

Por sua vez, na análise de literatura no que concerne à relação entre o ajustamento emocional e a adição à internet, foi encontrada uma relação significativa entre a ansiedade, depressão e *stress* e a adição à internet (Akin & Iskender, 2011; Caplan, 2003; Spada et al., 2008; Velezmoro et al., 2010). Dados que vão ao encontro dos resultados obtidos no presente estudo de investigação onde os indivíduos mais aditos à internet são os que apresentam valores mais elevados nas variáveis ansiedade, depressão e *stress*. Adicionalmente foi ainda apreciada no presente estudo a relação entre o tempo recreativo dedicado ao uso por dia com adição à internet. À semelhança dos dados encontrados na literatura (Ni et al., 2009; Viñas, 2009), os resultados indicaram que o tempo apresentou um efeito estatisticamente significativo sobre a adição à internet, ou seja mais horas recreativas passadas na internet significam valores mais elevados de adição.

De um modo geral, as limitações dos estudos realizados poderão ser encontradas em relação à amostra recolhida. Apesar de terem sido inquiridos alunos das cinco Escolas constituintes da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, por motivos logísticos não foi possível recolher uma amostra homogénea relativamente ao número de alunos por

escola/curso. Para além disso, tal como supracitado, a amostra em causa não pode ser representativa para a população em contexto português por ter sido recolhida numa única universidade a nível nacional.

Em forma de conclusão, e focando a problemática central do presente estudo, adição à internet, verificamos que os valores de adição à internet variaram de acordo com as dimensões de personalidade manifestadas pelos indivíduos da amostra (e. g., indivíduos mais neuróticos, mais extrovertidos, menos amáveis, e menos conscienciosos mostraram valores mais elevados de adição à internet), assim como de acordo com o estado emocional dos indivíduos estudados, onde os indivíduos que mostravam a presença de ansiedade, depressão, ou *stress*, apresentaram valores mais elevados de adição à internet.

Com a análise dos resultados encontrados, podemos afirmar que a internet se apresenta como uma ferramenta disponível que pode ser utilizada por todos, para as mais variadas finalidades, independentemente das suas características pessoais, ou estados emocionais. Verificando-se a presença ou ausência de adição de acordo com as características do utilizador, ou da finalidade a que se destina. Podendo o uso da internet tanto contribuir para o aumento do nível de satisfação de vida de jovens e adultos de todas as idades (Lissita & Chachashvili-Bolotin, 2016), como quando usada em excesso pode conduzir à falta de investimento em atividades académicas, profissionais, provocar isolamento social, ansiedade, causar vulnerabilidade (Echeburúa & de Corral, 2010), pondo em risco o desenvolvimento saudável dos indivíduos (Reis et al, 2016).

Com a elaboração do presente estudo gostaríamos de alertar para as dificuldades adaptativas que a população universitária enfrenta (e. g., alunos recém-chegados que se encontram pela primeira vez longe do seu contexto familiar, numa fase caracterizada por dificuldades, transições adjacentes ao processo de maturação), evidenciando a pertinência de necessidade de desenvolvimento de iniciativas, por parte de profissionais de saúde, professores, e encarregados de educação, para auxiliar no trato desta problemática que, direta ou indiretamente, diz respeito a todos nós.

## Referências gerais

- Akin, A., Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Associação Psiquiátrica Americana (2002). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa: Climepsi Editores
- Associação Psiquiátrica Americana (2014). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa: Climepsi Editores
- Buckner, J., Castille, C., Sheets, T. (2012). The five factor model of personality and employees excessive use of technology. *Computers in Human Behavior*, 28, 1947-1953. doi: 10.1016/j.chb.2012.05.014.
- Costa, R., & Patrão, I. (2016). As relações amorosas e a internet: dentro e fora da rede. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (117-132). Lisboa: Pactor.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)0041-8
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574. doi:10.3758/BRM.40.2.563.
- Cao, F., Su, L. (2006). Internet Addiction among Chinese adolescents: prevalence and Psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33, 275-281.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Beranuy, M., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talarn, A. (2012) Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de Psicología*, 28, 789-796. doi:10.6018/analeps.28.3.156061.
- Chen, SH., Weng, LJ., Su, YJ. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279-294.
- Echeburúa, E., Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Echeburúa, E. (1999). *Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Echeburúa, E., Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A., & Blasi, M. D. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170-175. doi: 10.1089/cpb.2006.9972.

- Fernandez-Villa, T., Molina, A., Garcia-Martín, M., & Llorca, J. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health*, *15*(953), 1-9. doi: 10.1186/s12889-2281-5.
- Gaspar, M. J., & Carvalheira, A. (2012). O consumo de pornografia na internet numa amostra de mulheres portuguesas. *Psychology, Community & Health*, *1*(2), 163-171. doi: 10.5964/pch.v12.27.
- Ghassemzadeh, L., Shararay, M., Moradi, A. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Iranian high Schools. *Cyber Psychology & Behavior*, *11*(6), 731-733. doi: 10.1089/cpb.2007.0243.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. Recuperado de <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>, acessado a 16-08-2018
- Griffiths, M.D. (1998). *Internet addiction: Does it really exist?* In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. pp. 61-75. New York: Academic Press.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359.
- Johansson, A., & Gotestam, G. (2004). Internet Addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, *45*, 223-229.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., ...Zullino, D. (2008). French validation of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(6), 703-706. doi: 10.1089/cpb.2007.0249.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S., Nam, B-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, *43*, 185-192.
- Ko, C., Yen, J., Chen, C., & Yen, C. (2005). Proposed diagnostic Criteria of Internet Addiction for Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *193*(11), 728-733. doi: 10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54.
- Korkeila, J., Kaarlas, S., Jaaskelainen, M., Vahlberg, T., Taiminen, T. (2010). Attached to the web-harmful use of the internet and its correlates. *European Psychiatry*, *25*, 236-241.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4026-4052. doi:10.2174/13816128113199990617.
- Kuss, D., Griffiths, M., & Binder, J. (2013). Internet Addiction in Students: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 959-966.
- Lam, L., Peng, Z., Mai, J. (2009). The Association between internet addiction and self-injurious behavior among adolescents. *Injury Prevention*, *15*, 403-408. doi:10.1136/ip.2009.021949.

- Liu, Q., Xiao, S., Cao, H., Xu, H., Zhou, L., Luo, D. (2009). Relationship between personality characteristics and quality of life in college students with different extent of internet use. *Chinese Mental Health journal*, 23, 138-142.
- Lissita, S., & Chachashvili-Bolotin, S. (2016) Life satisfaction in the internet age – Changes in the past decade. *Computers in Human Behavior* , 54, 197-206. doi:10.1016/j.chb.2015.08.001.
- López, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2, 22-52.
- Moreno, M., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H., & Christakis, D. (2011). Problematic Internet Use Among US Youth: A Systematic Review. *Arch Pediatr Adol Med*, 165(9), 797-805. doi:10.1001/archpediatrics.2011.58.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570. doi:10.1089/cpb.2005.8.562.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(3), 327-330. doi: 10.1089/cpb.2008.0321.
- Pawlikoski, M., Altstotter-Gleich, C., & Brand, M. (2001). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Patrão, I., Sampaio, D. (2016). *Dependências Online. O poder das tecnologias*. Lisboa: Pactor.
- Patrão, I., Rita, J., & Pontes, H. (2013). Internet Addiction and Loneliness Among Portuguese Elementary School Students: An Exploratory Quantitative Study. *Atenção Primária*, 45,160.
- Pontes, H. (2013). A dependência à internet: fundamentação empírica, teórica e clínica- da psicologia e psicométrica à ciber-psicologia (Tese de mestrado não publicada). Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa.
- Pontes, H., Patrão, I., Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: an empirical study. *Journal of behavioral addictions*, 3(2), 107-114.
- Puerta- Cortés, D., & Carbonell, D. (2013). Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latino-americana*, 31(3), 620-631.
- Randler, C., Horzum, M., Vollmer, C. (2014). Internet Addiction and its relationship to Chronotype and Personality in a Turkish University student sample. *Social Science Computer Review*, 32(4), 484-495. doi:10.1177/0894439313511055.
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I., Sampaio, D. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão & D. Sampaio (Coords.), *Dependências Online O Poder das Tecnologias* (151-167). Lisboa: Pactor.

- Siomos, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., Angelopoulos, N. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *Cyber Psychology & Behavior, 11*(6), 653-657. doi:10.1089/cpb.2008.0088.
- Spada, M., Langston, B., Nikcevic, A., Moneta, G. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior, 24*, 2325-2335.
- Suhail, K., & Bargees, Z. (2006). Effects of Excessive Internet Use on Undergraduate Students in Pakistan. *Cyber Psychology & Behavior, 9*(3), 297-307.
- Taranto, F., Goracci, A., Bolognesi, S., Borghini, E., e Fagiolini, A. (2015). Internet Addiction disorders in a sample of 402 high school students. *Psychiatric Polish, 49*(2), 255-263. doi: 10.12740/PP/3250.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). *Proposed diagnostic criteria for internet addiction. Addiction, 105*(3), 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.
- Tsai, H., Cheng, S., Yeh, T., Shih, C., Chen, K., Yang, Yi., Yang, Yen. (2009). The risk factors of internet addiction- A survey of university freshmen. *Psychiatry Research, 167*, 294-299.
- Velezmoro, R., Lacefield, K., & Roberti, W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students abuse of the internet. *Computers in Human Behavior, 26*, 1526-1530.
- Viñas, F. (2009). Uso autoinformado de internet en adolescents: perfil psicológico de un uso elevado de la red. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 9*(1), 109-122.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004) The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyber Psychology & Behavior, 7*(4), 443-450
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL: Additive use of internet: A case that breaks the stereotype. *Psychology Reports, 79*(3), 899-902. doi: 10.2466/pr0.1996.79.3.899.
- Young, K., Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addition. *CyberPsychology and Behavior, 1*(1), 25-28.
- Young, K. (2015). The evolution of internet addition disorder. In: Montag, C. & Reuter, M (Ed.). *Internet addition, studies in neuroscience, Psychology and Behavioral Economics* (3-20). Switzerland: Springer International Publishing.

## **Anexos**

## **Lista de anexos**

### **Anexo I: Pedidos de autorização**

- 1.1. Pedido de autorização para a Escola de Ciências Agrárias e Veterinárias
- 1.2. Pedido de autorização para a Escola de Ciências da Vida e do Ambiente
- 1.3. Pedido de autorização para a Escola de Ciências e Tecnologia
- 1.4. Pedido de autorização para a Escola de Ciências Humanas e sociais
- 1.5. Pedido de autorização para a Escola Superior de Saúde

### **Anexo II: Instrumentos utilizados**

- 2.1. Consentimento informado para os estudantes
- 2.2. *Questionário sociodemográfico*
- 2.3. *Internet Addiction Test (IAT)*
- 2.4. *NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*
- 2.5. *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)*

## Anexo I – Pedidos de autorização

### 1.1. Pedido de autorização para a Escola de Ciências Agrárias e Veterinárias

Exmo (a). Sr.º Presidente da Escola de Ciências Agrárias e Veterinárias

No âmbito de um projeto de dissertação em Psicologia Clínica, do 2º ciclo de estudos, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, venho por este meio solicitar a vossa excelência, a autorização para a aplicação de um questionário de auto resposta, junto dos alunos da Escola de Ciências Agrárias e Veterinárias.

Mais informo que a investigação se encontra sob a orientação do Professora Dra. Ana Paula Monteiro, e da coorientação da Professora Dra. Elisete Correia, tendo já obtido parecer favorável da Comissão de Ética da UTAD. A investigação intitula-se “Adição à internet, personalidade e ajustamento emocional” e pretende contribuir para uma melhor compreensão do uso da internet em alunos do ensino superior.

A tarefa a realizar tem um tempo de aplicação de cerca de 15 minutos. A participação dos alunos é voluntária, podendo os mesmos desistir a qualquer momento, sendo garantida a sua inteira confidencialidade. Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial e servem unicamente ao estudo em que se integram.

Para qualquer esclarecimento ou informação adicionais, é favor contactar a Professora Ana Paula dos Santos Monteiro, Departamento de Educação e Psicologia – complexo pedagógico, gabinete nº 1.16. Quinta dos Prados – Folhadela, Vila Real.

Ficamos muito gratos pela Vossa colaboração para a concretização, com êxito, do estudo em curso.

O (a) Orientando (a)

Manuel Bolha do Sousa E-mail: [manuel\\_bolha@hotmail.com](mailto:manuel_bolha@hotmail.com)

O (a) Orientador (a)

Ana Paula Monteiro E-mail: [apmonteiro@utad.pt](mailto:apmonteiro@utad.pt)

Tomei conhecimento.  
Autorizado mas o  
aluno deverá contactar o  
[gaecav@utad.pt](mailto:gaecav@utad.pt) para  
colaudar o processo do  
solitudo

Ana Maria N.º 7  
9/04/2018

## 1.2. Pedido de autorização para a Escola de Ciências da Vida e do Ambiente

Exmo (a). Sr.º Presidente da Escola de Ciências da Vida e do Ambiente

No âmbito de um projeto de dissertação em Psicologia Clínica, do 2º ciclo de estudos, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, venho por este meio solicitar a vossa excelência, a autorização para a aplicação de um questionário de auto resposta, junto dos alunos da Escola de Ciências da Vida e do Ambiente.

Mais informo que a investigação se encontra sob a orientação do Professora Dra. Ana Paula Monteiro, e da coorientação da Professora Dra. Elisete Correia, tendo já obtido parecer favorável da Comissão de Ética da UTAD. A investigação intitula-se “Adição à internet, personalidade e ajustamento emocional” e pretende contribuir para uma melhor compreensão do uso da internet em alunos do ensino superior.

A tarefa a realizar tem um tempo de aplicação de cerca de 15 minutos. A participação dos alunos é voluntária, podendo os mesmos desistir a qualquer momento, sendo garantida a sua inteira confidencialidade. Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial e servem unicamente ao estudo em que se integram.

Para qualquer esclarecimento ou informação adicionais, é favor contactar a Professora Ana Paula dos Santos Monteiro, Departamento de Educação e Psicologia – complexo pedagógico, gabinete nº 1.16. Quinta dos Prados – Folhadela, Vila Real.

Ficamos muito gratos pela Vossa colaboração para a concretização, com êxito, do estudo em curso.

O (a) Orientando (a)

Manuel Bolha de Sousa E-mail: [manuel\\_bolha@hotmail.com](mailto:manuel_bolha@hotmail.com)

O (a) Orientador (a)

Ana Paula Monteiro E-mail: [apmonteiro@utad.pt](mailto:apmonteiro@utad.pt)

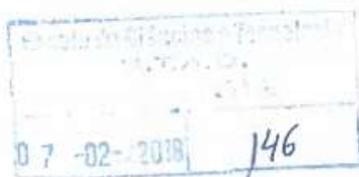
*Deve o requerente acertar previamente  
com os docentes o local e hora  
de aplicação do questionário.*

*Autorizo*

*09.02.2018*

*Artur Abreu Sa*

### 1.3. Pedido de autorização para a Escola de Ciências e Tecnologia



NADA A OPOR A  
APLICAÇÃO DO  
QUESTIONÁRIO NA  
FCT

José Boaventura Cunha

9/02/2018

Exmo (a). Sr.º Presidente da Escola de Ciências e Tecnologia

No âmbito de um projeto de dissertação em Psicologia Clínica, do 2º ciclo de estudos, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, venho por este meio solicitar a vossa excelência, a autorização para a aplicação de um questionário de auto resposta, junto dos alunos da Escola de Ciências e Tecnologia.

Mais informo que a investigação se encontra sob a orientação do Professora Dra. Ana Paula Monteiro, e da coorientação da Professora Dra. Elisete Correia, tendo já obtido parecer favorável da Comissão de Ética da UTAD. A investigação intitula-se “Adição à internet, personalidade e ajustamento emocional” e pretende contribuir para uma melhor compreensão do uso da internet em alunos do ensino superior.

A tarefa a realizar tem um tempo de aplicação de cerca de 15 minutos. A participação dos alunos é voluntária, podendo os mesmos desistir a qualquer momento, sendo garantida a sua inteira confidencialidade. Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial e servem unicamente ao estudo em que se integram.

Para qualquer esclarecimento ou informação adicionais, é favor contactar a Professora Ana Paula dos Santos Monteiro, Departamento de Educação e Psicologia – complexo pedagógico, gabinete nº 1.16. Quinta dos Prados – Folhadela, Vila Real.

Ficamos muito gratos pela Vossa colaboração para a concretização, com êxito, do estudo em curso.

O (a) Orientando (a)

Manuel Bolha dos Santos E-mail: [manuel\\_bolha@hotmail.com](mailto:manuel_bolha@hotmail.com)

O (a) Orientador (a)

Ana Paula Monteiro E-mail: [apmonteiro@utad.pt](mailto:apmonteiro@utad.pt)

#### 1.4. Pedido de autorização para a Escola de Ciências Humanas e sociais

Exmo (a). Sr.º Presidente da Escola de Ciências Humanas e Sociais

No âmbito de um projeto de dissertação em Psicologia Clínica, do 2º ciclo de estudos, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, venho por este meio solicitar a vossa excelência, a autorização para a aplicação de um questionário de auto resposta, junto dos alunos da Escola de Ciências Humanas e Sociais.

Mais informo que a investigação se encontra sob a orientação do Professora Dra. Ana Paula Monteiro, e da coorientação da Professora Dra. Elisete Correia, tendo já obtido parecer favorável da Comissão de Ética da UTAD. A investigação intitula-se “Adição à internet, personalidade e ajustamento emocional” e pretende contribuir para uma melhor compreensão do uso da internet em alunos do ensino superior.

A tarefa a realizar tem um tempo de aplicação de cerca de 15 minutos. A participação dos alunos é voluntária, podendo os mesmos desistir a qualquer momento, sendo garantida a sua inteira confidencialidade. Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial e servem unicamente ao estudo em que se integram.

Para qualquer esclarecimento ou informação adicionais, é favor contactar a Professora Ana Paula dos Santos Monteiro, Departamento de Educação e Psicologia – complexo pedagógico, gabinete nº 1.16. Quinta dos Prados – Folhadela, Vila Real.

Ficamos muito gratos pela Vossa colaboração para a concretização, com êxito, do estudo em curso.

O (a) Orientando (a)

Manuel Bolha de Sousa E-mail: [manuel\\_bolha@hotmail.com](mailto:manuel_bolha@hotmail.com)

O (a) Orientador (a)

Ana Paula Monteiro E-mail: [apmonteiro@utad.pt](mailto:apmonteiro@utad.pt)

*Autizada a aplicação do questionário.*  
*07.02.2010*

## 1.5. Pedido de autorização para a Escola Superior de Saúde

A  
Presidente Escola  
07-02-2018  
A local. teia  
Café

Exmo (a). Sr.º Presidente da Escola Superior de Saúde

No âmbito de um projeto de dissertação em Psicologia Clínica, do 2º ciclo de estudos, da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, venho por este meio solicitar a vossa excelência, a autorização para a aplicação de um questionário de auto resposta, junto dos alunos da Escola Superior de Saúde.

Mais informo que a investigação se encontra sob a orientação do Professora Dra. Ana Paula Monteiro, e da coorientação da Professora Dra. Elisete Correia, tendo já obtido parecer favorável da Comissão de Ética da UTAD. A investigação intitula-se "Adição à internet, personalidade e ajustamento emocional" e pretende contribuir para uma melhor compreensão do uso da internet em alunos do ensino superior.

A tarefa a realizar tem um tempo de aplicação de cerca de 15 minutos. A participação dos alunos é voluntária, podendo os mesmos desistir a qualquer momento, sendo garantida a sua inteira confidencialidade. Os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial e servem unicamente ao estudo em que se integram.

Para qualquer esclarecimento ou informação adicionais, é favor contactar a Professora Ana Paula dos Santos Monteiro, Departamento de Educação e Psicologia – complexo pedagógico, gabinete nº 1.16. Quinta dos Prados – Folhadela, Vila Real.

Ficamos muito gratos pela Vossa colaboração para a concretização, com êxito, do estudo em curso.

O (a) Orientando (a)

Manuel Bolha de Sousa E-mail: [manuel\\_bolha@hotmail.com](mailto:manuel_bolha@hotmail.com)

O (a) Orientador (a)

Ana Paula Monteiro E-mail: [apmonteiro@utad.pt](mailto:apmonteiro@utad.pt)

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE	
• 000075	2018-02-07

## **Anexo II: Instrumentos utilizados**

### **2.1. Consentimento informado para os estudantes**

#### **Consentimento Informado**

No âmbito de um projeto de dissertação em Psicologia Clínica da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que pretende conhecer a relação entre características individuais e a utilização da Internet dos estudantes universitários, vimos por este meio solicitar o preenchimento do presente instrumento. Informamos que a investigação se encontra sob a orientação da Prof. Doutora Ana Paula Monteiro e coorientação da Prof. Doutora Elisete Correia.

Informamos que a participação no mesmo é voluntária e que será mantido o anonimato e a confidencialidade dos seus dados.

#### **Declaração de Aceitação de Participação:**

- Declaro que aceito de livre vontade participar neste estudo sobre a relação entre características individuais e a utilização da Internet por parte dos estudantes universitários.
- Declaro que me foi explicado o objetivo e os métodos da investigação em curso.
- Compreendo que tenho o direito de colocar, agora e no desenvolvimento do estudo, qualquer questão sobre o estudo e os métodos a utilizar.
- Asseguraram-me que os dados obtidos neste estudo serão guardados de forma confidencial e que nenhuma informação será publicada ou comunicada, colocando em causa a minha privacidade e identidade.
- Compreendo que sou livre de abandonar o estudo a qualquer momento, sem que daí resulte para mim qualquer prejuízo.

Aceito participar na investigação

## 2.2. Questionário sociodemográfico

1 – Género Masculino  Feminino

2 – Idade

3 – Ciclo estudos que frequenta: 1º Licenciatura  2º Mestrado  3º Doutoramento

4 – Ano que frequenta \_\_\_\_\_ Curso \_\_\_\_\_

5 – Tem algum hobbie que seja online? Não  Sim  Qual \_\_\_\_\_

6- Quanto tempo dedica à internet, por dia, excluindo as tarefas académicas e/ou profissionais?

Menos de 1 hora  1 Hora  2 Horas  3 Horas  4 Horas  Outro \_\_\_\_\_

7 - As perguntas seguintes pretendem conhecer alguns dos seus **hábitos** em relação ao uso da internet. **Coloque por ordem de preferência**, escolhendo **de 1** a mais frequente, **a 5** a menos frequente, selecionando **apenas cinco opções**:

Realizar trabalhos académicos  Consultar o correio eletrónico  Blogs

Compras online  Realizar apostas  Jogos online  Fazer Downloads

Ver vídeos  Procurar conteúdos para adultos  Divagar na internet

2.3. Internet Addiction Test (IAT) (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014)

Nº	Item	Não Aplicável	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Várias vezes	Sempre
01	Com que frequência fica <i>online</i> mais tempo do que pretendia?						
02	Com que frequência deixa de fazer as tarefas em casa para poder ficar mais tempo <i>online</i> ?						
03	Com que frequência prefere a excitação da internet à intimidade com o seu (sua) namorado(a)?						
04	Com que frequência cria novas relações com outros utilizadores <i>online</i> ?						
05	Com que frequência as outras pessoas se queixam em relação à quantidade de tempo que passa <i>online</i> ?						
06	Com que frequência as suas notas ou trabalhos escolares são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa <i>online</i> ?						
07	Com que frequência verifica o seu email (ou sites como o <i>facebook</i> e <i>twitter</i> ) antes de fazer qualquer outra coisa que precisa?						
08	Com que frequência o seu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa da internet?						
09	Com que frequência se torna defensivo(a) ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer <i>online</i> ?						
10	Com que frequência bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos escaldantes da internet?						
11	Com que frequência dá por si a pensar sobre quando irá estar <i>online</i> novamente?						
12	Com que frequência receia que a vida sem internet seria chata, vazia e sem graça?						
13	Com que frequência é que explode, grita ou fica irritado(a) quando alguém o (a) incomoda quando está <i>online</i> ?						
14	Com que frequência perde o sono por estar <i>online</i> até tarde durante a noite?						
15	Com que frequência se sente preocupado(a) com a internet quando está desconectado(a) ou fantasia estar <i>online</i> ?						
16	Com que frequência dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está <i>online</i> ?						
17	Com que frequência tenta reduzir a quantidade de tempo que está <i>online</i> e não consegue?						
18	Com que frequência tenta esconder a quantidade de tempo que passou <i>online</i> ?						
19	Com que frequência prefere ficar mais tempo <i>online</i> do que sair com outras pessoas?						
20	Com que frequência é que se sente deprimido(a), mal-humorado(a), ou nervoso quando está desconectado(a) e, deixa de estar assim quando entra <i>online</i> novamente?						

2.4. NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI) (Lima & Simões, 2008)

	Discordo Fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Fortemente
1 - Não sou uma pessoa preocupada.					
2 - Gosto de ter muita gente à minha volta.					
3 - Não gosto de perder tempo a sonhar acordado(a).					
4 - Tento ser delicado(a) com todas as pessoas que encontro.					
5 - Mantenho as minhas coisas limpas e em ordem.					
6 - Sinto-me muitas vezes inferior às outras pessoas.					
7 - Rio facilmente.					
8 - Quando encontro uma maneira correta de fazer qualquer coisa não mudo mais.					
9 - Frequentemente arranjo discussões com a minha família e colegas de trabalho.					
10 - Sou bastante capaz de organizar o meu tempo de maneira a fazer as coisas dentro do prazo.					
11 - Quando estou numa grande tensão sinto-me, às vezes, como se me estivessem a fazer em pedaços.					
12 - Não me considero uma pessoa alegre.					
13 - Fico admirado(a) com os modelos que encontro na arte e na natureza.					
14 - Algumas pessoas pensam que sou invejoso(a) e egoísta.					
15 - Não sou uma pessoa muito metódica (ordenada).					
16 - Raramente me sinto só ou abatido(a).					
17 - Gosto muito de falar com as outras pessoas.					
18 - Acredito que deixar os alunos ouvir pessoas, com ideias discutíveis, só os pode confundir e desorientar.					
19 - Preferia colaborar com as outras pessoas do que competir com elas.					
20 - Tento realizar, conscientemente, todas as minhas obrigações.					
21 - Muitas vezes sinto-me tenso(a) e enervado(a).					
22 - Gosto de estar onde está a ação.					
23 - A poesia pouco ou nada me diz.					
24 - Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros.					
25 - Tenho objetivos claros e faço por atingi-los de uma forma ordenada.					
26 - Às vezes sinto-me completamente inútil.					
27 - Normalmente prefiro fazer as coisas sozinho(a).					
28 - Frequentemente experimento comidas novas e desconhecidas.					
29 - Penso que a maior parte das pessoas abusa de nós, se as deixar-mos.					
30 - Perco muito tempo antes de me concentrar no trabalho.					
31 - Raramente me sinto amedrontado(a) ou ansioso(a).					
32 - Muitas vezes sinto-me a rebentar de energia.					
33 - Poucas vezes me dou conta da influência que diferentes ambientes produzem nas pessoas.					
34 - A maioria das pessoas que conheço gosta de mim.					
35 - Trabalho muito para conseguir o que quero.					
36 - Muitas vezes aborrece-me a maneira como as pessoas me tratam.					
37 - Sou uma pessoa alegre e bem-disposta.					
38 - Acredito que devemos ter em conta a autoridade religiosa					

quando se trata de tomar decisões respeitantes à moral.					
39 – Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista.					
40 – Quando assumo um compromisso podem sempre contar que eu o cumpra.					
41 – Muitas vezes quando as coisas não me correm bem perco a coragem e tenho vontade de desistir.					
42 – Não sou um(a) grande otimista.					
43 – Às vezes ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção.					
44 – Sou inflexível e duro(a) nas minhas atitudes.					
45 – Às vezes não sou tão seguro(a) ou digno(a) de confiança como deveria ser.					
46 – Raramente estou triste ou deprimido(a).					
47 – A minha vida decorre a um ritmo rápido.					
48 – Gosto pouco de me pronunciar sobre a natureza do universo e da condição humana.					
49 – Geralmente procuro ser atencioso(a) e delicado(a).					
50 – Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho.					
51 – Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas por mim.					
52 – Sou uma pessoa muito ativa.					
53 – Tenho muita curiosidade intelectual.					
54 – Quando não gosto das pessoas faço-lhes saber.					
55 – Parece que nunca consigo ser organizado(a).					
56 – Já houve alturas em que fiquei tão enervado(a) que desejava meter-me num buraco.					
57 – Prefiro tratar da minha vida a ser chefe das outras pessoas.					
58 – Muitas vezes dá-me prazer brincar com teorias e ideias abstratas.					
59 – Se for necessário não hesito em manipular as pessoas para conseguir aquilo que quero.					
60 – Esforço-me por ser excelente em tudo o que faço.					

2.5. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004)

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale com uma cruz (X) **0, 1, 2 ou 3** para indicar quando cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**.

**A classificação é a seguinte:**

**0** – Não se aplicou nada a mim

**1** – Aplicou-se a mim algumas vezes

**2** – Aplicou-se a mim muitas vezes

**3** – Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

Nº	Itens	0	1	2	3
1	Tive dificuldades em me acalmar.				
2	Senti a minha boca seca.				
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.				
4	Senti dificuldade em respirar.				
5	Tive dificuldades em tomar iniciativa para fazer coisas.				
6	Tive tendência em reagir em demasia em determinadas situações.				
7	Senti tremores (e. g., nas mãos).				
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.				
9	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.				
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro.				
11	Dei por mim a ficar agitado.				
12	Senti dificuldade em me relaxar.				
13	Senti-me desanimado e melancólico.				
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.				
15	Senti-me quase a entrar em pânico.				
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.				
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa.				
18	Senti que por vezes estava sensível.				
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.				
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.				
21	Senti que a vida não tinha sentido.				