



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Uso problemático generalizado da Internet e sintomatologia depressiva

Dissertação de Mestrado apresentada
à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde

Miguel Ângelo Fernandes Medeiros

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

Outubro de 2018



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Uso problemático generalizado da Internet e sintomatologia depressiva

Dissertação de Mestrado apresentada
à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde

Miguel Ângelo Fernandes Medeiros

Sob a orientação da Professora Doutora
Berta Maria Marinho Rodrigues Maia

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

Outubro de 2018

Índice

<i>Resumo/Abstract</i>	4
<i>Introdução</i>	5/6
<i>Enquadramento Teórico</i>	7/13
1. Uso problemático da internet.....	7/8
1.2 Prevalência, Fatores de Risco e Consequências	11/12
1.3 Uso Problemático Generalizado da Internet e Sintomatologia Depressiva	12/13
<i>Parte</i>	
<i>Empírica</i>	13/20
Objetivos.....	13
Metodologia.....	14
Procedimentos.....	14
Amostra.....	15
Instrumentos e Medidas.....	15/16
Análise Estatística.....	16/17
Resultados.....	17/20
Discussão dos Resultados.....	20/23
Conclusão.....	24
<i>Referências Bibliográficas</i>	26/30

Resumo

Introdução: O termo Uso Problemático Generalizado da Internet refere-se a um padrão comportamental que inclui a necessidade recorrente de se conectar à internet, tentativas sucessivas de cessar o uso da internet, a preferência pela conexão com a internet em detrimento das relações sociais e familiares, e o uso da internet como forma de evitar os problemas. A ausência de estudos no contexto português justifica a importância de analisar esta temática aprofundadamente devido à escassez de dados que nos permitam aprofundar o conhecimento de tal fenómeno.

Objetivos: O principal objetivo deste estudo consistiu em explorar o papel preditivo do uso problemático generalizado da internet na sintomatologia depressiva. Para tal, foi explorada a relação entre o uso generalizado problemático da internet e a sintomatologia depressiva e ainda a existência de diferenças de género entre as duas variáveis.

Amostra: A amostra é constituída por 300 alunos de nacionalidade portuguesa do ensino superior, sendo a sua maioria do sexo feminino (n=239;79,7%) com idades compreendidas entre os 18 e os 24 anos (M= 20.37, DP= 1.721), solteiros (n=287; 99,3%). Os dados foram recolhidos com recurso à Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet (EUGPI) e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21).

Resultados: Foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre todas as dimensões do EUGPI e a subescala depressão, com magnitudes baixas (preferência pela interação social online e autorregulação deficiente) a moderadas (regulação do humor e consequências negativas). Encontramos diferenças estatisticamente significativas em função do género no uso problemático e generalizado da internet na dimensão *Consequências Negativas*, sendo que o género masculino apresentou pontuações mais elevadas, enquanto que na depressão não se verificaram quaisquer diferenças de género. As dimensões *Consequências Negativas* e a variável *Regulação de Humor* revelaram ser preditores significativos, positivos, de sintomatologia depressiva, cabendo às *Consequências Negativas* a maior contribuição preditiva.

Conclusões: Este estudo sustenta o papel preditor que o uso problemático generalizado da internet exerce na sintomatologia depressiva. Os nossos resultados permitiram identificar uma relação estatisticamente significativa entre o uso problemático

generalizado da internet e a sintomatologia depressiva, sustentando os efeitos negativos do uso problemático generalizado da internet.

Palavras-Chave: Uso problemático e generalizado da internet; Sintomatologia Depressiva.

Abstract

Introduction: The term generalized problematic use of the Internet refers to a behavioral pattern that includes the recurrent need to connect to the Internet, successive attempts to cease internet use, preference for internet connection to the detriment of social and family relationships, and the use of the Internet as a way to avoid problems. The absence of studies in the Portuguese context justifies the importance of analyzing this topic in depth due to the scarcity of data that allow us to deepen the knowledge of this phenomenon.

Objectives: The main objective of this study was to explore the predictive role of the widespread problematic use of the internet in depressive symptomatology. For this, the relationship between the problematic generalized use of the internet and the depressive symptomatology was explored, as well as the existence of gender differences between the two variables.

Sample: The sample is composed of 300 Portuguese students of higher education, most of them female ($n = 239, 79.7\%$) aged 18-24 years ($M = 20.37, SD = 1721$), unmarried ($n = 287, 99.3\%$). Data were collected using the Generalized Internet Use Scale (EUGPI) and the Anxiety, Depression and Stress Scale (EADS-21).

Results: Statistically significant correlations were found between all dimensions of the EUGPI and the subscale depression, with low magnitudes (preference for online social interaction and poor self-regulation) to moderate (mood regulation and negative consequences). We found statistically significant differences according to gender in the problematic and generalized use of the Internet in the Negative Consequences dimension, with the masculine gender having higher scores, whereas in the depression there were no gender differences. The Negative Consequences dimensions and the Mood Regulation variable proved to be significant positive predictors of depressive symptomatology, with Negative Consequences being the major predictive contribution. **Conclusions:** This study supports the predictive role that generalized problematic use of the internet exerts in depressive symptomatology. Our results allowed us to identify a statistically significant relationship between the widespread problematic use of the internet and the depressive symptomatology, sustaining the negative effects of the widespread problematic use of the internet.

Keywords: Generalized Problematic Internet Use; Depressive symptomatology.

Introdução:

Por volta de meados da década de 90 a internet começou a estabelecer-se como um utensílio que começaria a fazer parte do quotidiano dos indivíduos. Tal utensílio começou a suscitar curiosidade por parte dos clínicos que por vezes encontravam os seus pacientes absorvidos nas suas atividades online, negligenciando a importância das relações sociais, as suas responsabilidades laborais e ainda a sua saúde (Breslau, Aharoni, Pedersen & Miller, 2015). Tendo em conta tal afirmação, o crescimento exponencial dos utilizadores da internet na última década suscita alguma preocupação no âmbito da adição à internet e do uso problemático e/ou abusivo da mesma (*Problematic Internet Use*). De acordo com Morahan-Martin (2005) o crescimento dos utilizadores da internet tem sido exponencial, pois desde 1989 a população “on-line” cresceu de 500,000 para 700 milhões de utilizadores espalhados por todas as regiões e continentes. A internet apresenta-se como um dispositivo classificado como neutro que foi originalmente desenhado para facilitar as pesquisas entre a população académica e as agências militares, mas a maneira como algumas pessoas a têm utilizado tem criado alguma agitação na comunidade que se dedica ao estudo da saúde mental (Young, 1999).

Assim, sendo esta é uma realidade recente e sendo também recente a discussão em torno da classificação deste uso da internet (normal versus patológico), importa compreender quais são os factores implicados na etiologia deste mesmo fenómeno. Este trabalho tem, assim, como objetivo geral explorar o papel preditivo da sintomatologia depressiva no uso problemático generalizado da internet. Desta forma, este trabalho encontra-se organizado em duas partes distintas. O enquadramento teórico é dedicado à compreensão do conceito de adição à internet e na introdução posterior do conceito de uso problemático da internet, sendo que, sem a compreensão do primeiro não é possível compreender a origem do uso problemático da internet e a sua distinção em relação à adição à internet. São ainda apresentados conteúdos referentes à prevalência, factores de risco e consequências. Posteriormente, relacionamos o conceito de uso problemático da internet com a sintomatologia depressiva. No que concerne à parte empírica são apresentados os objectivos de estudo, a metodologia que será adoptada (instrumentos e medidas,

procedimentos, análise estatística e amostra) os resultados, a discussão e posteriormente a conclusão.

1. Uso Problemático da Internet

Tendo em conta que a partir de 1980 houve um crescimento acentuado da compra de computadores pessoais, os investigadores começaram a explorar temáticas descritas pelos media como cómicas acerca de indivíduos que se tinham tornado “viciados” no uso dos seus computadores da mesma forma que alguns eram dependentes de substâncias (Breslau, Aharoni, Pedersen, & Miller, 2015). O termo designado de uso problemático da internet (UPI) é o termo considerado como o mais genérico a ser aplicado, tendo sido primordialmente descrito pela literatura científica por volta da década de 90 (Young, 1998; Griffiths, 1995). Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) referem que desde 2000 os avanços tecnológicos permitiram aos indivíduos aceder à internet em qualquer hora, em qualquer sítio durante um período considerado extensivo.

De acordo com Young (1999) o conceito de adição à internet foi primariamente introduzido por si mesma num estudo considerado como pioneiro em 1996, o qual causou um debate controverso entre a população académica e clínica. Na perspetiva da autora o núcleo desta controvérsia seria em torno da consideração de que apenas as substâncias físicas poderiam ser consideradas como aditivas, pois enquanto alguns autores consideravam que o termo adição deveria apenas ser aplicado a casos que envolvessem a ingestão de uma substância, outros consideravam que o termo deveria ser aplicado a um número de comportamentos nos quais não estaria presente a ingestão de uma substância, tais como o jogo patológico (Griffiths, 1990; 2000).

Young (1998) e Orzack (1999) afirmam que a adição à internet se baseia em experiências subjetivas de autorrelato por parte de indivíduos que se consideram como viciados na internet, pois muitos destes sentem-se fora de controlo e sem suporte, de forma a que os mesmos relatem prejuízos nas suas vidas como um resultado do abuso da internet. Os autores referem que tais prejuízos fruto do uso problemático, incluem problemas relacionados com o âmbito escolar e laboral, problemas interpessoais, separação e/ou divórcio e ainda complicações em termos da saúde física.

Na perspectiva de Morahan-Martin (2001) os indivíduos considerados como abusadores e/ou com comportamentos aditivos em relação à Internet partilham das mesmas características que os indivíduos que abusam ou exibem comportamentos aditivos/dependentes em relação às substâncias e ao jogo patológico. Tais indivíduos têm maior probabilidade de utilizar a internet como um modelador do humor, ou seja, quando se sentem em baixo e/ou ansiosos ou ainda como um refúgio.

Morahan-Martin (2005) considera que a extensão do modelo de adição de substâncias para comportamentos é controversa, pois embora alguns autores se distingam na definição específica, o denominador comum é que o indivíduo seja percebido pelo outro como parecer ter perdido o controlo sobre os comportamentos ou reportando uma sensação de desequilíbrio, perda, distress, ou desejo aquando o objeto ou substância se encontra indisponível.

Jaffe (1990) questiona a apropriação do modelo de adição às substâncias para a explicação e/ou compreensão de algum comportamento habitual ou de carácter compulsivo, mesmo aqueles que sejam considerados como comportamentos de auto destruição. O autor questiona o uso mais amplo do termo adição, pois considera que o próprio termo trivializa o conceito da relação substância-adição e causa dificuldades na compreensão da etiologia específica e das abordagens de tratamento.

Para Young (1999) o uso aditivo e/ou problemático da internet envolve um risco físico mínimo aquando comparado com a adição associada às substâncias, mas, mesmo que o impacto não seja em grande escala, os indivíduos considerados como utilizadores aditivos utilizam a internet desde 40 a 80 horas por semana, havendo mesmo sessões únicas que possam chegar às 20 horas. Para suportar tais sessões e o uso excessivo os sujeitos indivíduos evidenciam padrões de sono disruptivos tendo em conta as horas passadas on-line, pois habitualmente ficam acordados para além da meia-noite, tendo em conta que a maior parte tem que se levantar cedo para ir para a escola e/ou para o trabalho, mencionado que nos casos mais extremos chegam a ingerir cápsulas de cafeína para se manterem acordados e facilitar sessões de longa duração. A autora refere que ainda que tal privação de sono está diretamente relacionada com fadiga excessiva que pode levar a uma diminuição no desempenho académico e/ou ocupacional, prejudicando o seu sistema imunitário, levando o sujeito a estar muito mais vulnerável à doença.

O termo Uso Problemático Generalizado da Internet tem sido utilizado maioritariamente pelos investigadores que se seguem pelo paradigma cognitivo-comportamental, posto isto, o uso problemático da internet não é compreendido ou conceptualizado como uma doença ou patologia (Tokunaga,2015; Pontes, Caplan & Griffiths,2016). Para Gámez-Guadix, Orue e Calvete (2013) o termo Uso Problemático Generalizado da Internet refere-se a um padrão comportamental que inclui a necessidade recorrente de se conectar à internet, a necessidade de estar conectado várias vezes e não apenas esporadicamente, tentativas sucessivas de cessar o uso da internet, preferência pela conexão com a internet em detrimento das relações sociais e familiares, o uso da internet como forma de evitar os problemas e por fim o surgimento de consequências negativas no dia-a-dia do indivíduo devido ao uso da internet.

Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) consideram que embora o uso problemático da internet (UPI) seja reconhecido como um padrão de comportamento altamente problemático que requer atenção clínica, não há um consenso relativamente à sua constituição como um diagnóstico clínico distinto. De acordo com os autores, tais como outros comportamentos aditivos, o UPI é considerado uma perturbação por alguns profissionais, enquanto que pela American Psychiatric Association (APA) não é reconhecida como tal. Os autores referem que não é pela APA não reconhecer o UPI como uma perturbação, que todos os psiquiatras a desconsiderem como tal. Referem ainda que alguns profissionais consideram o UPI como um conjunto de comportamentos que possam refletir uma perturbação mais profunda como é o exemplo da depressão.

Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) concluem que mesmo os recentes avanços na investigação do UPI não permitem clarificar um conjunto unificador de critérios para a sua definição, no entanto, os critérios que têm sido utilizados na investigações seguem princípios considerados como similares. Os autores referem que o UPI é geralmente definido tendo em conta conceitos pré-estabelecidos de adição na área médica, pois a adição às substâncias cumpre os seguintes critérios: 1- uso compulsivo, ou seja, uso excessivo que continua mesmo após as tentativas e desistir e/ou as consequências adversas, 2- tolerância, ou seja, a necessidade de consumir em grandes quantidade tal substância para atingir o efeito pretendido, e por fim o 3º critério diz respeito à retirada, ou seja, os sintomas psicofisiológicos ou desejo de consumo para com a substância após abstinência voluntária/involuntária.

Pontes, Caplan e Griffiths (2016) referem que alguns investigadores conceptualizam o UPI como uma doença/patologia, enquanto outros investigadores, mais concretamente os investigadores ligados ao paradigma cognitivo-comportamental o conceptualizam com uma problemática derivada de problemas relacionados com os hábitos e a autorregulação.

Para uma melhor compreensão acerca do início e desenvolvimento do conceito de uso problemático da internet, Pontes, Caplan e Griffiths (2016) consideram que é imperativo saber que o mesmo teve as suas raízes na teoria cognitivo-comportamental do uso patológico da internet, que tentou compreender a etiologia, o desenvolvimento e as consequências associadas ao uso problemático da internet. Posto isto os autores consideram que o modelo cognitivo-comportamental não conceptualiza o uso problemático da internet como uma adição, mas sim como um padrão distinto de cognições e comportamentos relacionados com a internet que resultam em consequências negativas na vida do indivíduo (Caplan, 2002).

Pontes, Caplan e Griffiths (2016) consideram que é importante distinguir o conceito de uso problemático da internet e de uso excessivo da internet. De acordo com os autores, o uso excessivo da internet envolve um grau ou quantidade/período de atividade on-line que excede o que a pessoa normalmente pensa como normal, planeado ou usual. Por outro lado, o uso problemático da internet envolve a dificuldade de controlo do impulso que desempenha um papel fulcral no desenvolvimento das consequências negativas na vida do indivíduo decorrente do uso da internet.

Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) consideram que os indivíduos diagnosticados com uso problemático da internet (UPI) utilizam a internet de uma forma compulsiva, de forma a continuarem a alimentar um padrão de uso excessivo desconsiderando as suas desvantagens, os limites impostos pelo próprio e as consequências adversas provenientes deste uso problemático e/ou excessivo. Mencionam ainda que tais indivíduos desenvolvem um nível enorme de tolerância, de forma a que a utilização da internet se torne prolongada e intensiva, demonstrando ansiedade e outros sintomas de retirada aquando a impossibilidade de estar online. Tais desenvolvimentos levam a que de acordo com os autores, as funções de dia-a-dia destes estejam em prejuízo e/ou deficiência, acabando por ter como consequências diretas a redução de produtividade, conflitos e/ou fricção com a família e amigos e a falha em realizar atividades básicas.

Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) referem ainda que no que concerne ao UPI é imperativo fazer a distinção entre dois tipos, o primeiro tipo refere-se a atividades específicas que são realizadas através da Internet como o jogo on-line ou a visualização de pornografia, enquanto o segundo tipo envolve um padrão de uso da internet generalizado não-restrito. O primeiro tipo é denominado de acordo com os autores de (*Specific Pathological Internet Use (SPIU)*), no qual os integram atividades que são mais frequentemente conduzidas online e offline, sendo a internet assim considerada como um instrumento para providenciar acesso ao objetivo dos indivíduos. O segundo tipo é denominado de *Generalized Pathological Internet Use (GPIU)*, sendo caracterizado por comportamentos que apenas podem ser realizáveis on-line como é o exemplo da participação em “chats” de grupo ou o uso do Facebook, Twitter e outras plataformas sociais. Os autores consideram esta distinção importante devido às implicações que tem para com o tratamento e intervenção desta problemática.

1.2. Prevalência, Fatores de Risco e Consequências

Na perspectiva de Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) determinar a prevalência de UPI pode ser um pouco complicado, pois os autores referem que os estudos até hoje realizados utilizam sempre amostras bastante pequenas e específicas, têm ferramentas de avaliação diferentes, e definições e critérios inconsistentes. Consequentemente os autores referem que um estudo realizado em 2004 permitiu compreender que menos 1% da população norte-americana poderia ser considerada como adita à internet ou uso problemático da mesma. Estes resultados são alvo de debate pois os autores referem que tendo em conta que a investigação foi em 2004 os seus valores não devem ser considerados hoje em dia, pois são referentes a uma época na qual ainda não tinham aparecido os smartphones, tablets, as “apps” disponíveis hoje em dia, e por fim a expansão das redes sociais.

Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) consideram que o UPI resulta em complicações sociais e patológicas, e que tal uso problemático nunca ocorre isoladamente. De acordo com os autores há determinados factores de risco que foram identificados, tais como o isolamento social, vitimização, instabilidade emocional, agressão, ansiedade, depressão, abuso de substâncias e consequentemente comportamentos suicidas. Na linha de pensamento dos autores as consequências da ocorrência do UPI podem ir desde a alteração da relação conjugal, ou seja, conflito conjugal, negligência parental,

dificuldades financeiras referindo-nos mais concretamente aos indivíduos que se focam na compra compulsiva via internet, alterações no desempenho académico, mais concretamente referindo-nos aos indivíduos que passam horas a jogar on-line menosprezando as suas responsabilidades académicas (comparecer as aulas, estudo), e por fim complicações físicas devido ao uso prolongado da internet recorrendo a padrões de alimentação não recomendáveis, falta de exercício e ausência de contacto social.

Breslau, Aharoni, Pedersen e Miller (2015) referem que determinados estudos tais como o de Weinstein e Lejoyeux (2010) permitiram concluir que o uso problemático da Internet tem consequências diretas em termos funcionais e psicossociais, tais como problemas com a gestão/organização do tempo, complicações em ter uma boa noite de sono, motivação e performance adequada no trabalho/atividade em que se encontra inserido.

Young e Rodgers (1998) e Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla e McElroy (2000) defendem que os indivíduos que se encontrem associados a tal problemática têm muito mais probabilidade de exibir distúrbios em alguns momentos da sua vida, incluindo depressão, compulsão sexual, perturbações bipolares, solidão, do que os restantes indivíduos.

1.3 Uso Problemático Generalizado da Internet e Sintomatologia Depressiva

De acordo com Beck e Alford (2009) e Tokunaga (2016), a depressão caracteriza-se por ser uma perturbação afetiva, na qual os indivíduos que apresentem sintomatologia depressiva experienciam uma variedade de sintomas, tais como as alterações a nível do humor, o autoconceito negativo e as mudanças em termos de funcionamento, no que diz respeito ao quotidiano do dia-a-dia do indivíduo. Neste sentido, os indivíduos que apresentem dificuldades nas suas interações sociais ou dificuldade nos relacionamentos interpessoais, poderão encontrar na utilização da internet uma resposta adequada as suas dificuldades através de por exemplo a comunicação anónima, controlo sobre as suas interações e diminuição do risco de rejeição ou de experiências negativas sociais por parte dos pares, mas simultaneamente estará mais suscetível a outros perigos e malefícios, tal como a possibilidade de desenvolvimento de uso problemático generalizado da internet, ansiedade, depressão, entre outras agravantes como por exemplo o aumento do défice das

suas capacidades relacionais, sociais e interpessoais (Caplan, 2007). Ainda neste sentido, os indivíduos que apresentem o padrão de utilização referente ao uso problemático generalizado da internet estarão muito mais suscetíveis ao desenvolvimentos de diversas condições/perturbações devido aos défices relacionais, interpessoais e sociais provenientes do uso problemático generalizado da internet, tendo um efeito direto no funcionamento do indivíduo, onde a possibilidade de desenvolvimento de sintomatologia depressiva é elevada, confirmando assim a sua associação ao uso problemático e generalizado da internet (Tokunaga,2014).

Panicker e Sachdev (2014) consideram que a investigação no âmbito da sintomatologia depressiva relacionada com o uso problemático da internet (UPI) ainda é muito recente, tendo as suas raízes na investigação da sintomatologia depressiva relacionada com a adição à internet, como por exemplo nos estudos de Ceyhan e Ceyhan (2008), onde os autores concluíram que o uso excessivo da internet está diretamente associado ao aumento da frequência de ocorrência da sintomatologia depressiva e episódios depressivos. Os autores consideram que muitos indivíduos recorrem à internet de forma a utilizá-la como instrumento para gerir a sintomatologia depressiva, ansiedade entre outras variáveis.

No estudo realizado por Panicker e Sachdev (2014) foi possível concluir que as variáveis da depressão, ansiedade, solidão e stress eram preditoras do uso problemático da Internet. Os autores afirmam ainda a existência de uma relação positiva entre o uso problemático da internet e a depressão considerando que quando os níveis de uso excessivo da internet diminuem, os níveis de sintomatologia depressiva também diminuem. Posto isto, os autores relacionam as suas conclusões com as dos estudos de Young e Rodgers (1998) e de McKenna e Bargh (2000), nos quais afirmam a existência de uma relação positiva entre a sintomatologia depressiva e a adição à internet.

Na investigação de Pontes, Caplan e Griffiths (2016) é nos permitido encontrar resultados de uma de uma associação positiva entre a Escala do Uso Generalizado e Problemático da Internet (GPIUS2) e outras escalas, tais como, as escalas de ansiedade e depressão, verificando-se assim a ligação entre o uso generalizado problemático da internet e a sintomatologia depressiva. Deve ser mencionado que os autores referem na sua investigação tais resultados seriam semelhantes às outras investigações como a de Casale, Primi e Fioravanti (2015) e a investigação de Gámez-Guadix, Orue e Calvete (2013) que postula a existência de uma associação positiva do Uso Problemático da Internet e a

sintomatologia depressiva. Já, no estudo de Barke, Nyenhuis e Kroner-Herwig (2014), a pontuação da GPIUS2 apresenta uma correlação forte com a dimensão da depressão/sintomatologia depressiva, podendo assim identificar as cognições mal-adaptativas e os pensamentos ruminativos que mantêm o uso problemático da internet.

II- Parte Empírica

2.1. *Objetivo geral:*

- Explorar o papel preditivo do uso problemático generalizado da internet na sintomatologia depressiva numa amostra de estudantes universitários.

2.2. *Objetivos específicos:*

- Analisar a relação do uso problemático generalizado da internet com a sintomatologia depressiva.

- Analisar se existem diferenças significativas de género no uso problemático generalizado da internet e na sintomatologia depressiva.

2.2. Metodologia

2.3. Procedimentos

Depois de obtidas as autorizações necessárias, os docentes da FFCS da UCP foram contactados de forma a cederem 15/20 minutos do seu tempo de aula para que tivéssemos a possibilidade de proceder ao convite à participação no estudo. O anonimato foi garantido, tal como a confidencialidade dos dados. Os alunos foram também informados de que iram poder desistir a qualquer momento e sem qualquer consequência. Os alunos foram convidados a participar fora do período de avaliações. Os critérios de inclusão foram: ter nacionalidade Portuguesa e ter entre 17 e 25 anos. Foram ainda obtidos questionários de forma informal junto de colegas que frequentavam outras instituições de ensino superior.

2.6. Amostra

A amostra é constituída por 300 alunos de nacionalidade portuguesa (n=300) do ensino superior, sendo a sua maioria do sexo feminino (n=239;79,7%) com idades

compreendidas entre os 18 e os 24 anos ($M= 20.37$, $DP= 1.721$), sendo a maioria solteiros ($n=287$; 99,3%). No que diz respeito ao curso, o curso predominante é psicologia ($n=147$; 47,0%) sendo seguido de ciências de comunicação ($n=69$, 23%), frequentando os anos de escolaridade entre o 1º ano de licenciatura e o 2º ano de mestrado ($mdn=2$).

Tabela 1. Descrição da Amostra

		N=	Percentagem
Idade $X = 20.37$, ($DP= 1.721$, Variação = 18-24)			
Sexo	Masculino	61	20,3
	Feminino	239	79,7
Estado Civil	Solteiro	287	99,3
	Casado(a)	1	0,3
	União de facto	1	0,3
Nacionalidade	Portuguesa	300	100,0
Curso	Psicologia	141	47,0
	Ciências da Comunicação	69	23,0
	Serviço Social	25	8,3
	Turismo	37	12,3
	Organização e Gestão de Eventos	1	0,3
	Electrónica, Automatização e Comandos	1	0,3
	Fiscalidade PL	5	1,7
	Bioquímica	1	0,3
	Direito	5	1,7
	Marketing	1	0,3
	Engenharia química	1	0,3
	Enfermagem	9	3,0
	Arte e Desenho	1	0,3
	Osteopatia	1	0,3
	Técnico de Desenho Gráfico	1	0,3

	Geografia e Planeamento	1	0,3
Ano de Escolaridade	1º ano licenciatura	109	37,7
	2º ano licenciatura	89	29,8
	3º ano licenciatura	55	19,0
	1º ano mestrado	23	8,0
	2º ano mestrado	16	5,5

2.4. Instrumentos e Medidas

2.4.1. Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico integra as seguintes variáveis: ano de escolaridade, curso, idade, género, nacionalidade e estado civil.

2.4.2 Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet (EUGPI)

A Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet (*Generalized Problematic Internet Use Scale*; Caplan, 2010; versão portuguesa de Pontes, Caplan & Griffiths, 2016) é um instrumento psicométrico multidimensional, constituído por 15 itens que avaliam os comportamentos, o grau das cognições generalizadas do uso problemático da internet, e as consequências negativas experienciadas pelo indivíduo. A partir da GPIUS2 medimos 4 dimensões: (1) preferência pela interação social on-line (e.g., “Prefiro a interação social on-line em relação à comunicação face-a-face”), (2) regulação do humor (e.g., “Usei a internet para me sentir melhor quando estava em baixo”), (3) uso compulsivo da internet (e.g., “Perdi compromissos ou atividades sociais por causa do meu uso da internet”) e (4) consequências negativas (e.g., “O meu uso da internet causou problemas na minha vida”). A validação portuguesa da GPIUS2 revelou propriedades psicométricas apropriadas, demonstrando assim uma validade e confiabilidade adequadas, com os Alfas de Cronbach a apresentar valores de 0.80 na dimensão “preferência pela interação social on-line”, a pontuação de 0.84 na dimensão de” regulação do humor”, a pontuação de 0.78 na

dimensão “consequências negativas” e a pontuação de 0.86 na dimensão “ autorregulação deficiente”.

2.4.3. Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (*Depression Anxiety Stress Scale/DASS* de Lovibond & Lovibond, 1995; versão portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) é constituída por 21 itens e organiza-se em três escalas: Depressão, Stress e Ansiedade. Neste trabalho será usada apenas a escala da depressão, composta por 7 itens que avalia: Disforia (e.g. “Senti-me desanimado e melancólico.”), Desânimo (e.g. “Senti que não tinha nada a esperar no futuro.”), Desvalorização da vida (e.g. “Senti que a vida não tinha sentido.”), Auto depreciação (e.g. “Senti que não tinha muito valor como pessoa.”), Falta de interesse ou envolvimento (e.g. “Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.”), Anedonia (“Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.”) e Inércia (e.g. “Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisa.”). Os indivíduos avaliam a extensão em que experimentaram cada sintoma durante a última semana, numa escala de 0 (“não se aplicou nada a mim”) a 4 pontos (“aplicou-se a mim a maior parte das vezes”). As notas mais elevadas correspondem a estados afetivos mais negativos. A EADS-21 foi validada para sujeitos com mais de 17 anos.

A validação portuguesa da EADS-21 apresenta propriedades psicométricas idênticas às da versão original, com Alfas de Cronbach de 0.85 na subescala da depressão (0.93 na versão de 14 itens), de 0.74 na subescala da ansiedade (0.83 na versão de 14 itens) , e 0.81 na subescala de stress (0.88 na versão de 14 itens) enquanto que a na versão original a subescala da depressão teve 0.96, a ansiedade 0.89 e por a escala de Stress teve 0.93.

2.5. Análise Estatística

Para a execução deste trabalho recorreremos ao programa informático de análise estatística: o (*Statistical Package for the Social Sciences*) SPSS, versão 21.0. Serão determinadas estatísticas descritivas, medidas de tendência central e de dispersão e medidas de assimetria e achatamento. Uma distribuição é considerada normal quando os índices de assimetria e de curtose não se mostraram superiores à unidade, ou seja, entre -1 e 1 (Pallant, 2011). Foram calculados os coeficientes de correlação de Spearman (ρ) e de Pearson (r) para explorar a relação entre as variáveis em estudo, consoante se aplique a opção paramétrica ou não paramétrica. Foi analisada a direção das correlações

significativas e finalmente a magnitude dos coeficientes seguindo os critérios de Cohen (1983; cit. in Pallant, 2011) em que um coeficiente entre .10 e .29 é considerado baixo, um coeficiente de .30 a .49 é considerado moderado e um coeficiente de .50 a 1.0 é considerado elevado. Por fim, foi utilizado o Teste *U MannWhitney* ou o teste T de Student para analisar as diferenças nas pontuações médias de algumas variáveis não paramétricas ou paramétricas. Finalmente, foi realizada uma análise de regressão linear para avaliar a sintomatologia depressiva e algumas variáveis sociodemográficas são preditoras do Uso Problemático da Internet.

Resultados:

Tabela 2. Pontuações médias nas dimensões do EUGIP e EADS-21

	Média	DP	Mínimo- Máximo	Mínimo- Máximo Teórico
EADS-21	3,31	3,93	3.00- 21,00	0-21
Depressão				
Preferência pela interação on-line	5,23	2,90	3,00-18,00	3-21
Regulação do Humor	9,69	4,79	3,00-21,00	3-21
Autorregulação deficiente	14,48	7,37	6,00-40,00	6-42
Consequências Negativas	4,96	2,58	3.00-21,00	3-21

De acordo com os dados apresentados na tabela 2.e tendo em conta o limite máximo teórico, a dimensão da *Regulação do Humor* apresenta a média mais elevada enquanto que as dimensões *Preferência pela interação on-line* *Autorregulação deficiente*, *Consequências Negativas* e *Depressão* apresentam pontuações médias mais baixas.

Tabela 3. Correlações entre as dimensões do EUGPI e a dimensão da depressão EADS-21.

EUGPI (Dimensões)	EADS-21 depressão
Preferência pela interação social on-line ^a	.133*
Regulação do Humor ^a	.395**
Autorregulação deficiente ^b	.211**
Consequências Negativas ^a	.383**

^a Spearman; ^b Pearson; *p < .05; ** p<. 001

Tal como descrito na tabela 3 encontramos correlações estatisticamente positivas e significativas entre todas as dimensões do EUGPI e a subescala depressão, com magnitudes baixas (preferência pela interação social online e autorregulação deficiente) a moderadas (regulação do humor e consequências negativas).

Tabela 4. Diferenças nas dimensões uso problemático generalizado da internet e na dimensão da depressão em função do género dos participantes.

	Masculino (n=61) Ordem Média	Feminino (n=239) Ordem Média	U	p
Preferência pela interação social on-line	159.45	146.30	6560,500	.263
Regulação do Humor	151.38	147.80	6735,000	.774
Autorregulação deficiente	144.32	145.17	6659,500	.945
Consequências Negativas	174.19	142.62	5598,500	.008
Depressão	143.71	141.58	6260,500	.860

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em função do sexo na dimensão Consequências Negativas ($U=5598,500$, $p =.008$), onde o género masculino apresentou

pontuações significativamente mais altas (Ordem média =174.19). As restantes subescalas/dimensões Regulação do Humor (U=6735,000,p=.774),Autorregulação deficiente (U=6659,500, p=.945), Depressão (U=6260,500, p=.860) e Preferência pela interação social on-line (U=6560,500 p=.263) apresentam pontuações estatisticamente não significativas.

Tabela 5. Regressão Linear Múltipla.

	B	SE B	β	t	p
Preferência pela interação on-line	-.014	,091	-,010	-,153	,878
Regulação do Humor	,125	,057	,151	2,217*	,027
Autorregulação deficiente	-,019	,041	-,035	-,454	,650
Consequências Negativas	,483	,113	,314	4,260**	,000

Utilizando o método enter na regressão linear múltipla foi encontrado um modelo significativo [$F_{(4,261)}=10.784$, $p=.000$]. O modelo explica 12.9 % da variância da subescala da depressão. Verificamos, mediante recurso à tabela acima apresentada as variáveis classificadas como preditoras incluídas no modelo, onde podemos averiguar que a variável *Consequências Negativas* ($p=.000$) e a variável *Regulação de Humor* ($p\leq .05$) se revelam preditores significativos e positivos de depressão, sendo que a variável consequências negativas é a que mais contribui para a depressão.

Discussão dos Resultados.

Após a apresentação dos resultados acima descritos, iremos proceder à discussão dos mesmos comparando-os com a literatura existente. Este estudo teve como objetivo central explorar o papel preditivo do uso problemático generalizado da internet na depressão numa amostra de estudantes universitários;

Na perspetiva de Tokunaga (2014), os indivíduos que se apresentem com um padrão de utilização como o uso problemático generalizado da internet estão mais suscetíveis a desenvolver défices nos seus recursos relacionais, como por exemplo a capacidade de

construção de relações afetivas, e sociais, optando pela ausência de interação social, preferindo a interação on-line, o que de acordo com o autor aumenta a possibilidade do desenvolvimento de cognições mal-adaptativas acerca de si mesmo e do mundo e a alteração do humor, onde, associando-se diretamente ao aparecimento e/ou desenvolvimento da sintomatologia depressiva.

Os resultados indicam uma relação estatisticamente significativa positiva entre as dimensões da Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet (*Generalized Problematic Internet Use Scale*) e a sub-escala da depressão da EADS-21, evidenciando assim a relação existente entre as dimensões que compõem o EUGPI (***preferência pela interação social on-line, Regulação do Humor, Autorregulação deficiente, Consequências Negativas***) e a sintomatologia depressiva. Tal resultado vai ao encontro aos estudo de Caplan, Williams e Yee (2009), Ybarra, Alexander, & Mitchell, (2005), Young e Rogers, (1998) ,Barke, Nyenhuis, Kroner-Herwig (2014), Akin e Iskender (2011), Panicker e Sachdev (2014), Ozsaker, Muslu,Kahraman, Beytut, Yardimci e Basbakkal (2015), onde foi possível evidenciar a existência de uma relação entre o uso problemático da internet e a sintomatologia depressiva, considerando que tais estudos confirmaram que quanto mais tempo o sujeito experiencia este padrão de utilização, maiores serão as consequências negativas provenientes dos mesmo, entre as quais a potencialidade de desenvolver com maior rapidez questões relacionadas com a sintomatologia depressiva e ao estudo de Tokunaga (2016) onde foi possível determinar a existência de uma relação estatisticamente positiva e significativa entre o uso problemático generalizado da internet e a depressão, obtendo pontuações mais elevadas nas dimensões de regulação de humor e autorregulação deficiente e pontuações mais baixas na dimensão de consequências negativas em casos que a dimensão de *eficácia interpessoal on-line* foi avaliada.

Adicionalmente, no que concerne à dimensão “Preferência pela interação social on-line” do EUGPI, o estudo de Caplan, Williams e Yee (2009) refere que os indivíduos que obtenham uma pontuação mais alta nesta dimensão estão mais propensos a experienciar consequências negativas resultantes do seu padrão de uso. Já no estudo de Serin (2011) e Iskender (2018) em estudantes universitários, os investigadores concluíram que tal padrão de uso potencia o desenvolvimento de “psychological disorders” tais como a sintomatologia depressiva e a solidão. Ainda sobre esta temática, Tokunaga (2016) refere que um dos fatores essenciais para o desenvolvimento e/ou potenciadores do uso

problemático da internet será a preferência pela interação on-line, dimensão esta que se encontra associada de acordo com o autor a diversos problemas psicossociais como a solidão e sintomatologia depressiva, corroborando assim os resultados do nosso estudo tendo em conta que a preferência pela interação on-line é uma das dimensões do EUGPI que se encontra estatisticamente correlacionada com as dimensões da EADS-21, sendo assim confirmada a existência de uma relação entre o uso generalizado e problemático da internet e a sintomatologia depressiva.

Relativamente às diferenças de género verificamos que os indivíduos do sexo masculino experienciam mais consequências negativas do que feminino. Nas restantes subescalas/dimensões **Regulação do Humor** ($U=6735,000, p=.774$), **Autorregulação deficiente** ($U=6659,500, p=.945$), **Depressão** ($U=6260,500, p=.860$) e **Preferência pela interação social on-line** ($U=6560,500, p=.263$) as pontuações revelaram-se estatisticamente não significativas. Ainda neste tópico, o estudo de Ozsaker, Muslu, Kahraman, Beytut, Yardimci e Basbakkal (2015) permitiu evidenciar diferentes níveis de um uso problemático da internet no que concerne ao género, concluindo que as participantes do sexo feminino apresentariam pontuações mais elevadas do que os sujeitos do sexo masculino, enquanto que no estudo de Tekinarslan (2017), Celik e Odaci (2012), os indivíduos do sexo masculino apresentam pontuações mais elevadas no que diz respeito ao uso problemático da internet. Por outro lado, nos estudos de Ceyhan (2007), Kim, Namkoong, Taeyun e Kim (2008), Subrahmanyam, Reich, Waechter, e Espinoza (2008), Odaci e Kalkan (2010), Hardie e Yi-Tee (2007), Odaci e Celik (2011) referem não existir diferenças de género estatisticamente significativas no que diz às pontuações apresentadas nos seus resultados relacionados com o uso problemático da internet e o uso aditivo da internet.

No que diz respeito às diferenças na sintomatologia depressiva em função do género, os nossos resultados vão de encontro aos resultados do estudo de Gani, Gul, Mukhtarul, Firdou e Hamad (2018) no seu estudo composto por uma amostra de 100 estudantes universitários de variados anos de escolaridade. Os autores referem não ter encontrado diferenças estatisticamente significativas em função do género no que diz respeito à sintomatologia depressiva e/ou depressão, evidenciando apenas que o sexo feminino apresentam pontuações mais elevadas do que o sexo masculino, sugerindo na conclusão do seu estudo que o sexo feminino apresenta mais factores de vulnerabilidade

relativamente ao desenvolvimento de perturbações ansiosas e depressivas em comparação com masculino. Adicionalmente, os nossos resultados vão também ao encontro aos resultados estudo de Upmanyu, Upmanyu, Lal, Lester e Singh (2010), no qual referem não haver diferenças estatisticamente significativas no que concerne à sintomatologia depressiva e/ou depressão em função do género em relação à amostra na qual os participantes são estudantes americanos (pois neste estudo há duas amostras, uma com estudantes americanos e outra com estudantes indianos), menciona tal como no estudo anterior referenciado que as participantes do sexo feminino apresentam pontuações mais elevadas.

Relativamente aos resultados apresentados no que concerne á regressão linear múltipla, podemos concluir que o uso problemático generalizado da internet prediz a sintomatologia depressiva nas dimensões Consequências Negativas ($p=.000$) e Regulação de Humor ($p\leq.05$) revelando-se assim preditores significativos e positivos. Tal conclusão suporta as conclusões apresentadas nos estudos de Nie, Hillygus, e Erbring, (2002), Odacı e Çikrikci, (2017), McKenna e Bargh, (2000), onde foi possível demonstrar que o uso problemático generalizado da internet estaria associado a um aumento da frequência da sintomatologia depressiva, predizendo a mesma, tendo impacto nos domínios académicos, laborais, familiares, relacionais, sociais e financeiros do indivíduo.

Os nossos resultados vão também ao encontro dos resultados do estudo de Caplan (2007) e Tokunaga (2014) onde os autores referem que o uso problemático da internet estaria diretamente associada a défices no funcionamento ou dificuldades na vida profissional e pessoal do indivíduo que apresenta este padrão de utilização, sugerindo que no seu estudo o uso problemático e generalizado da internet prediz a depressão/sintomatologia depressiva, predizendo também a ansiedade, dificuldades relacionais e sociais, solidão, académicas e profissionais. Tais conclusões vão ao encontro dos nossos resultados, onde as variáveis/dimensões Consequências Negativas e a variável Regulação de Humor se revelam preditores significativos e positivos de depressão.

De acordo com as variáveis preditoras que constam nos nossos **resultados (Consequências negativas e Regulação do Humor)**, as mesmas vão ao de encontro às conclusões dos estudos de Tokunaga (2012) e LaRose (2010), onde os autores postulam que o uso generalizado problemático da internet se encontra relacionado com uma autorregulação deficiente e aos défices nas capacidades sociais do indivíduo resultando assim em consequências negativas para os indivíduos, entre as quais, a capacidade de comunicar eficazmente de forma apropriada e adequada com os outros classificando-se

assim como preditores de acordo com a perspectiva dos autores, suportando os nossos resultados e conclusões relativamente às variáveis predictoras. Ainda referente às variáveis predictoras, Tokunaga (2016) refere no seu estudo o papel central que desempenha a variável preditora de *Consequências Negativas*, considerando que a mesma tem uma interferência bastante significativa na vida do indivíduo, interferindo na dificuldade em terminar/concluir as tarefas/ rotinas diárias e as dificuldades crescentes em participar em atividades de vida diária, diminuindo assim, de acordo com o autor, a sua saúde social e mental.

Conclusão:

Pretendeu-se com este estudo analisar o efeito preditor do uso problemático generalizado da internet na sintomatologia depressiva. Os resultados obtidos demonstram que existe uma relação estatisticamente significativa entre as dimensões do uso problemático generalizado da internet e a sintomatologia depressiva, e adicionalmente permitiu identificar diferenças estatisticamente significativas em função do género nas dimensões “consequências negativas”. Verificou-se ainda a ausência de diferenças estatisticamente significativas na sintomatologia depressiva em função do género.

Embora os resultados obtidos sejam encorajadores, importa ter algum cuidado na sua interpretação e generalização. Os dados foram recolhidos com uma amostra de conveniência e em apenas um momento temporal. Em estudos futuros, seria pertinente replicar este estudo em amostras de outras universidades e regiões do país e em diferentes momentos de avaliação. No presente estudo analisou-se unicamente o efeito do uso generalizado da internet na sintomatologia depressiva; em investigações futuras seria importante aprofundar o papel do contexto nesta relação, ou seja, a finalidade com que o sujeito usa a internet, para jogar, como ferramenta de trabalho ou ainda para procura de conteúdos de cariz sexual. Para além disso, embora não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas em função do género, em estudos posteriores importa continuar a analisar esta relação, considerando que vários autores fazem referência às pontuações elevadas obtidas pelos participantes do sexo feminino em algumas dimensões.

Pese embora as limitações apresentadas, as conclusões obtidas são bastante pertinentes para o conhecimento da temática que se apresenta com alguma escassez de dados, principalmente no contexto português. O facto de ser uma amostra grande, nos critérios de Pallant (2009) e exclusivamente com estudantes de nacionalidade portuguesa, anula o

viés na interpretação dos itens dos questionários. Adicionalmente, a homogeneização das faixas etárias (17-25 anos) revela-se também como um ponto forte deste estudo, indo ao encontro de estudos semelhantes realizados noutros países.

Por fim, este estudo vem demonstrar a necessidade de alargar campo de atuação no que diz respeito á prevenção e intervenção na sintomatologia depressiva, identificando e agindo sobre o padrão de utilização que o sujeito apresenta no uso generalizado e problemático da internet.

Referências Bibliográficas:

- Barke, A., Nyenhuis, N., & Kröner-Herwig, B. (2014). Generalized Pathological Internet Use Scale 2--German Version. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t61885-000
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R., Miller, L. L., & Project Air Force (U.S.). (2015). *A review of research on problematic internet use and well-being: With recommendations for the U.S. Air Force*.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2002). Generalized Problematic Internet Use Scale. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t13106-000
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319. doi:10.1016/j.chb.2009.06.006
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, Depression, and Computer Self-Efficacy as Predictors of Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701. doi:10.1089/cpb.2007.0255
- Ceyhan, A. A., & Balkaya Çetin, A. (2015). Adolescents' Identity Experiments on the Internet and Problematic Internet Use Behavior. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. doi:10.15805/addicta.2014.1.2.063
- Casale, S., Primi, C., & Fioravanti, G. (2015). 14. Generalized Problematic Internet Use Scale 2: update on the psychometric properties among Italian young adults. *The Psychology of Social Networking Vol.2*. doi:10.1515/9783110473858-016
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299-306. doi:10.7334/psicothema2012.274
- Griffiths, M. (1990). The cognitive psychology of gambling. *Journal of Gambling Studies*, 6, 31-42.
- Griffiths, M. (1995). *Technological addictions*. *Clinical Psychology Forum*, 95, 32–36.

- Griffiths, M. (1996) “*Internet Addiction: An Issue for Clinical Psychology?*” *Clinical Psychology Forum*, Vol. 97, pp. 32–36.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction - *Time to be taken seriously?* *Addiction Research*, 8, 413-418.
- İskender, M., & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54(4), 1101-1106.
doi:10.1016/j.compedu.2009.10.014
- İskender, M. (2018). Investigation of the Effects of Social Self-Confidence, Social Loneliness and Family Emotional Loneliness Variables on Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(3), 1-10.
doi:10.17220/mojet.2018.03.001
- José Luís Ribeiro Pais, Isabel Leal, & Ana Honrado. (2006). *Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (eads) de 21 itens de lovibond e lovibond*. (Psicologia, Saúde e Doenças.) Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde.
- Jaffe, J. (1990). Trivializing dependence. *British Journal of Addiction*, 85, 1425-1427
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455. doi:10.1089/cpb.2008.0327
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382. doi:10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Depression Anxiety Stress Scales. *PsycTESTS Dataset*. doi:10.1037/t01004-000
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 From Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75. doi:10.1207/s15327957pspr0401_6
- Morahan-Martin, J. (2001). Impact of Internet abuse for college students. In C.Wolfe (Ed.), *Learning and teaching on the World Wide Web* (pp. 191-219). San Diego, CA: Academic Press.

Morahan-Martin, J. (2005). *Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? Social Science Computer Review*, 23, 39–48.

Nie, N. H., Hillygus, D. S., & Erbring, L. (n.d.). Internet Use, Interpersonal Relations, and Sociability: A Time Diary Study. *The Internet in Everyday Life*, 213-243.
doi:10.1002/9780470774298.ch7

Orzack, M. (1999). Computer addiction: Is it real or virtual? *Harvard Mental Health Letter*, 15(7), 8.

Ozsaker, M., Muslu, G. K., Kahraman, A., Beytut, D., Yardimci, F., & Basbakkal, Z. (2015). A Study on the Effects of Loneliness, Depression and Perceived Social Support on Problematic Internet Use among University Students. *The Anthropologist*, 19(2), 533-542. doi:10.1080/09720073.2015.11891688

Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Differences in Problematic Internet Use based on Depression, Anxiety, and Stress Levels. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1). doi:10.15805/addicta.2017.4.1.0020

Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
doi:10.1016/j.compedu.2010.05.006

Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using the SPSS program, 4th edition*. Crows Nest, N.S.W.: Allen & Unwin.

Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The Relationship Between Internet Dependency with Sensation Seeking and Personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 272-277. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.054

Say, G., & Durak Batigun, A. (2016). The assessment of the relationship between problematic internet use and parent-adolescent relationship quality, loneliness, anger, and problem solving skills. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 324-334. doi:10.5350/dajpn2016290404

Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420-433. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.003

- Tekinarslan, E. (2017). Relationship between Problematic Internet Use, Depression and Quality of Life Levels of Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 167. doi:10.11114/jets.v5i3.2238
- Tokunaga, R. S. (2012). A Unique Problem or the Manifestation of a Preexisting Disorder? The Mediating Role of Problematic Internet Use in the Relationships Between Psychosocial Problems and Functional Impairment. *Communication Research*, 41(4), 531-560. doi:10.1177/0093650212450910
- Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation: Contributions of Communication Research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), 131-161. doi:10.1080/23808985.2015.11679174
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2016). A Review and Meta-Analysis Examining Conceptual and Operational Definitions of Problematic Internet Use. *Human Communication Research*, 42(2), 165-199. doi:10.1111/hcre.12075
- Ybarra, M. L., Alexander, C., & Mitchell, K. J. (2005). Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions: A national survey. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 9-18. doi:10.1016/j.jadohealth.2003.10.012
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P., Khosla, U., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283. doi:10.3109/00952990.2010.491880
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto, Canada.
- Young, K. S., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25–28.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A sourcebook*. (Vol. 17, pp. 1–13). Sarasota, FL: Professional Resource Press