



## Universidades Lusíada

Martinho, Catarina Teixeira, 1998-

### **Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens**

<http://hdl.handle.net/11067/6132>

#### **Metadata**

**Issue Date** 2021

**Abstract** O uso problemático da Internet refere-se a uma utilização excessiva da mesma e a uma incapacidade em cessar essa utilização. Em jovens adultos isso pode ser preocupante porque compromete a vida da pessoa a nível físico, psicológico, social e académico/profissional. Desta forma, o objetivo geral do estudo foi compreender e caracterizar a utilização da Internet pelos adultos jovens, principalmente no que diz respeito ao seu uso problemático e efeitos no bem-estar desses adultos. Participaram 135 p...

Problematic Internet use refers to an excessive use of the Internet and an inability to stop using it. In young adults this can be worrying because it compromises the person's life at a physical, psychological, social and academic/professional level. The main purpose of the study was to characterize the use of the Internet by young adults, especially regarding its problematic use and effects on the well-being of these adults. Participants were 135 young adult, between 18 and 30 years old, who an...

**Keywords** Dependência da Internet, Internet e juventude, Internet - Aspectos sociais, Bem-estar

**Type** masterThesis

**Peer Reviewed** No

**Collections** [ULL-IPCE] Dissertações

This page was automatically generated in 2022-07-22T02:46:04Z with information provided by the Repository



**UNIVERSIDADE LUSÍADA**  
**INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**  
**Mestrado em Psicologia Clínica**

**Impacto do uso problemático da Internet  
no bem-estar de adultos jovens**

**Realizado por:**  
Catarina Teixeira Martinho

**Orientado por:**  
Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Kern de Castro

**Constituição do Júri:**

Presidente: Prof.<sup>a</sup> Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Kern de Castro  
Arguente: Prof.<sup>a</sup> Doutora Teresa Paula Rodrigues de Oliveira Leite Maurer

Dissertação aprovada em: 18 de janeiro de 2022

Lisboa

2021



**U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A**

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

# Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

Catarina Teixeira Martinho

Lisboa

agosto 2021



**U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A**

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

# Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

Catarina Teixeira Martinho

Lisboa

agosto 2021

Catarina Teixeira Martinho

# Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Kern de Castro

Lisboa

agosto 2021

## FICHA TÉCNICA

**Autora** Catarina Teixeira Martinho  
**Orientadora** Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Kern de Castro  
**Título** Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens  
**Local** Lisboa  
**Ano** 2021

### MEDIATECA DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

MARTINHO, Catarina Teixeira, 1998-

Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens / Catarina Teixeira Martinho; orientado por Elisa Kern de Castro. – Lisboa : [s.n.], 2021. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - CASTRO, Elisa Kern de, 1976-

LCSH

1. Dependência da Internet
2. Internet e juventude
3. Internet - Aspectos sociais
4. Bem-estar
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Internet addiction
2. Internet and youth
3. Internet - Social aspects
4. Well-being
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. HQ799.9.I58 M37 2021

Dedico este trabalho à minha família, ao meu namorado e aos meus amigos chegados. Sem estas pessoas na minha vida, o caminho até aqui seria mais difícil.

## **Agradecimentos**

Agradeço à Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Kern de Castro, por toda a ajuda facultada no desenvolvimento deste trabalho e por todo o apoio que me deu nesta fase final do curso.

Agradeço a todos os docentes da licenciatura e mestrado, por todos os conhecimentos transmitidos, pelo auxílio prestado nas diversas unidades curriculares e por me ajudarem a crescer enquanto pessoa, estudante e futura profissional da psicologia clínica.



### Resumo

O uso problemático da Internet refere-se a uma utilização excessiva da mesma e a uma incapacidade em cessar essa utilização. Em jovens adultos isso pode ser preocupante porque compromete a vida da pessoa a nível físico, psicológico, social e académico/profissional. Desta forma, o objetivo geral do estudo foi compreender e caracterizar a utilização da Internet pelos adultos jovens, principalmente no que diz respeito ao seu uso problemático e efeitos no bem-estar desses adultos. Participaram 135 pessoas, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, que responderam a dois instrumentos, a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as Escalas de Bem-estar Social, e um questionário sociodemográfico. A recolha dos dados foi realizada *online* e os dados obtidos foram analisados através do programa estatístico SPSS. Os resultados obtidos demonstraram a existência de relações significativas entre as dimensões do uso problemático da Internet e as dimensões do bem-estar social. Os resultados demonstraram também que algumas dimensões do uso problemático da Internet predizem algumas dimensões do bem-estar social, nomeadamente as consequências negativas que constituem um preditor da integração social ( $F(6,582)=217,459$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,040$ ), da atualização social ( $F(14,014)=118,927$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,089$ ) e do bem-estar social total ( $F(19,125)=2151,331$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,119$ ); a autorregulação deficiente que constitui um preditor da aceitação social ( $F(9,596)=73,021$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,060$ ) e da coerência social ( $F(17,525)=92,336$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,110$ ) e a preferência pela interação social online que constitui um preditor da contribuição social ( $F(4,111)=22,517$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,023$ ) e do bem-estar social total ( $F(12,157)=1330,875$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,143$ ). Os resultados obtidos permitem concluir que o uso problemático da Internet pelos adultos jovens tem impacto no bem-estar dos mesmos.

**Palavras-chave:** Uso problemático; Internet; bem-estar; adultos jovens.

**Abstract**

Problematic Internet use refers to an excessive use of the Internet and an inability to stop using it. In young adults this can be worrying because it compromises the person's life at a physical, psychological, social and academic/professional level. The main purpose of the study was to characterize the use of the Internet by young adults, especially regarding its problematic use and effects on the well-being of these adults. Participants were 135 young adult, between 18 and 30 years old, who answered two measures, the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 and the Social Well-Being Scales, and a sociodemographic questionnaire. Data collection was performed *online* and the data obtained were analyzed through the Statistical Program SPSS. The results showed significant relationships between the dimensions of problematic Internet use and the dimensions of social well-being. The results also showed that some dimensions of problematic Internet use predicts some dimensions of social well-being. The negative consequences are a predictor of social integration ( $F(6,582)=217,459$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,040$ ), social actualization ( $F(14,014)=118,927$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,089$ ) and total social well-being ( $F(19,125)=2151,331$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,119$ ). Deficient self-regulation is a predictor of social acceptance ( $F(9,596)=73,021$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,060$ ) and social coherence ( $F(17,525)=92,336$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,110$ ). Preference for online social interaction is a predictor of social contribution ( $F(4,111)=22,517$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,023$ ) and total social well-being ( $F(12,157)=1330,875$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,143$ ). The results obtained allow us to conclude that the problematic use of the Internet by young adults has an impact on their well-being.

**Keywords:** Problematic use; Internet; well-being; young adults.

**Lista de tabelas**

Tabela 1.....	38
Tabela 2.....	39
Tabela 3.....	41
Tabela 4.....	43
Tabela 5.....	44
Tabela 6.....	45
Tabela 7.....	46
Tabela 8.....	47
Tabela 9.....	49
Tabela 10.....	50
Tabela 11.....	51
Tabela 12.....	52
Tabela 13.....	52
Tabela 14.....	53
Tabela 15.....	53
Tabela 16.....	54
Tabela 17.....	55
Tabela 18.....	55
Tabela 19.....	56

**Lista de abreviaturas**

INE – Instituto Nacional de Estatística

SPSS - Statistical Product and Service Solutions

## Índice

Introdução .....	2
Enquadramento teórico .....	4
Adultos Jovens e a utilização da Internet .....	4
Uso Problemático da Internet .....	7
Bem-estar .....	23
Relações Interpessoais.....	27
Objetivos .....	33
Método .....	34
Participantes .....	34
Instrumentos .....	34
Procedimento.....	37
Resultados .....	38
Dados sociodemográficos da amostra .....	38
Informações sobre a utilização da Internet pelos participantes.....	39
Dados descritivos das escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social .....	43
Análises de correlações .....	44
Análises de comparação de grupos .....	47
Análises de regressão .....	51
Discussão de resultados .....	57
Conclusão.....	67
Referências.....	68
Anexos .....	77
Anexo A .....	79
Anexo B.....	82
Anexo C.....	85

## **Introdução**

A utilização da Internet atualmente tem crescido de forma exponencial, seja para uso no trabalho, para comunicar com outras pessoas, para jogar ou fazer compras, por exemplo. Contudo, surge a questão: qual o limite do uso saudável e do uso problemático da Internet? E como é que a utilização da Internet pode afetar o bem-estar? Por essa razão, é importante compreender como é que a utilização desta ferramenta pode estar relacionada com o bem-estar do indivíduo adulto, no caso específico desta dissertação, adultos jovens.

O interesse por este tema surgiu pela importância e pela necessidade de compreender como é que a utilização de uma ferramenta tão presente no dia a dia pode impactar o bem-estar do indivíduo. Além disso, torna-se pertinente tentar compreender porque é que algumas pessoas utilizam a Internet de forma problemática, sem conseguir controlar essa utilização, enquanto outras pessoas conseguem utilizá-la de forma equilibrada e saudável.

O objetivo geral do estudo pretende compreender e caracterizar a utilização da Internet por adultos jovens, principalmente no que diz respeito ao seu uso problemático e efeitos no bem-estar desses adultos. Relativamente aos objetivos específicos, estes correspondem a compreender e caracterizar o uso problemático da Internet nos adultos jovens; examinar a relação entre o bem-estar e o uso problemático da Internet; comparar o uso problemático da Internet com variáveis qualitativas, nomeadamente o género, com quem habitam, as habilitações literárias, o relacionamento amoroso, a situação laboral, a utilização da Internet para fins profissionais, para fins de estudo e para ver filmes e vídeos e examinar o poder preditivo do uso problemático da Internet e de características sociodemográficas para o bem-estar de adultos jovens.

A dissertação é integrada, em primeiro lugar, por um enquadramento teórico no qual é abordada a utilização da Internet pelos adultos jovens, com referência a algumas estatísticas atuais; é abordado o uso problemático da Internet, os tipos de bem-estar e o impacto desse uso

problemático no bem-estar; é abordada a utilização da Internet para estabelecer relações interpessoais e como é que o uso problemático da mesma pode impactar nessas relações. Quanto ao método, este inclui o número de participantes da amostra, assim como os requisitos pretendidos para este estudo; uma descrição detalhada dos instrumentos utilizados, sendo eles a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as Escalas de Bem-estar Social e o procedimento relativo à seleção dos participantes e à recolha e análise dos dados. De seguida, são apresentados os resultados obtidos neste estudo, assim como uma discussão teórica que pretende relacionar esses resultados com a teoria encontrada sobre a temática em questão. Para finalizar, a conclusão aborda as limitações existentes no estudo, assim como menciona sugestões futuras para investigar esta temática.

## Enquadramento teórico

### Adultos Jovens e a utilização da Internet

A transição da infância para a idade adulta é caracterizada por um período de desenvolvimento moldado pelas circunstâncias individuais, familiares, sociais e históricas, pelo que é esperado que o indivíduo contribua para a sociedade no cumprimento das suas tarefas de adulto (Schwartz et al., 2013). Esta transição, para muitos indivíduos, pode envolver um trabalho para o estabelecimento de um sentido de identidade (Schwartz et al., 2013).

Segundo a União Internacional de Telecomunicações, em 2019, existiam 51% de utilizadores da Internet, o que correspondia a 4.0 biliões de utilizadores da Internet em todo o mundo (*International Telecommunication Union*, 2019). De acordo com a *Internet World Stats*, em 2020, a distribuição de utilizadores da Internet no mundo correspondeu a 51,8% na Ásia, 14,8% na Europa, 12,8% na África, 9,5% na América Latina e Caraíbas, 6,8% na América do Norte, 3,7% no Médio Oriente e 0,6% na Oceânia (*Internet World Stats*, 2020).

Em 2020, foi realizado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) um inquérito sobre a utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias, tendo a recolha de dados decorrido entre abril e agosto desse mesmo ano, num contexto marcado pelo impacto da pandemia da COVID-19. Assim, constatou-se que, em 2020, 84,5% dos agregados familiares em Portugal tiveram ligação à Internet em casa, o que representa um aumento de 3,6 pontos percentuais em relação ao ano de 2019. Relativamente à proporção de utilizadores da Internet, constatou-se um aumento de 3,0 pontos percentuais entre fevereiro e agosto de 2020, em comparação com o mesmo período de tempo em 2019, sendo que quase 80% da população entre os 16 e os 74 anos utilizou a Internet em 2020 (Instituto Nacional de Estatística, 2020).



## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

Segundo o estudo realizado pelo INE (2020), nos três meses anteriores à realização do inquérito, a taxa de utilização da Internet face aos géneros constatou que as mulheres (76,9%) utilizam a Internet com menos frequência do que os homens (79,7%); face às faixas etárias constatou que, dos 16 aos 24 anos, a taxa de utilização foi de 99,5% e, dos 25 aos 34 anos, foi de 98,2%; face ao nível de ensino completo constatou que, para o ensino básico/3º ciclo a taxa foi de 56,3%, para o ensino secundário foi de 96,5% e para o ensino superior foi de 98,7% e, face à condição perante o trabalho, constatou que para os empregados a taxa de utilização foi de 88,6%, para os desempregados foi de 78,3%, para os estudantes foi de 99,8% e para outros inativos foi de 44,2%. Em relação às proporções de utilizadores da Internet face às regiões do país, a Área Metropolitana de Lisboa, o Algarve e a Região Autónoma da Madeira foram consideradas as regiões com proporções mais elevadas, com 86,1%, 81,2% e 80,0% respetivamente. Quanto à Região Autónoma dos Açores, esta apresentou uma proporção de 78,2% e, por sua vez, o Norte e o Centro registaram as proporções mais baixas, com 74,3% e 74,8% respetivamente (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

No que diz respeito aos fins para os quais a Internet foi utilizada, e de acordo com o estudo realizado pelo INE (2020), nos três meses anteriores ao inquérito, constatou-se que esta foi utilizada maioritariamente para comunicar e aceder a informação, pelo que, em relação à comunicação, 89,9% utilizaram-na para trocar mensagens instantâneas via Whatsapp, Messenger, entre outros; 86,8% utilizaram-na para enviar ou receber e-mails; 80,2% utilizaram-na para aceder a redes sociais; 70,5% utilizaram-na para telefonar ou fazer chamadas de vídeo (a qual teve um aumento significativo face a 2019, cujo valor era de 52,5%); 50,6% utilizaram-na para partilhar conteúdos criados pela própria pessoa e 3,4% utilizaram-na para criar ou colocar conteúdo num blog. Em relação ao acesso à informação, 87,0% utilizaram-na para pesquisar informação sobre produtos ou serviços; 85,7% utilizaram-na para ler notícias e 62,6% utilizaram-na para pesquisar informações sobre a

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

saúde. Quanto às atividades de entretenimento, constatou-se que a Internet foi utilizada principalmente para ouvir música (70,1%), enquanto ver televisão apresentou uma proporção de 43,4% e jogar ou fazer download de jogos apresentou uma proporção de 37,6% (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

No estudo realizado pelo INE (2020), as atividades relacionadas com a aprendizagem registaram um aumento face a 2019, pelo que, em 2020, a Internet foi utilizada para obter material de aprendizagem (35,1%), para comunicar através de um website ou portal educativo (30,8%) e para frequentar cursos online (18,0%). Quanto às faixas etárias, a faixa dos 16 aos 24 anos, utilizou a Internet principalmente para comunicar através de um website ou portal educativo (67,9%) e para obter material de aprendizagem (63,0%), ficando o frequentar cursos online com 25,7%. Na faixa etária dos 25 aos 54 anos, constatou-se que a Internet foi utilizada principalmente para obter materiais de aprendizagem (33,8%), seguindo-se a comunicação através de um website ou portal educativo com 27,8% e a presença em cursos online com 18,7% (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

Em relação aos equipamentos utilizados para conectar à Internet, segundo o estudo realizado pelo INE (2020), nos três meses anteriores ao inquérito, constatou-se que 70,5% das pessoas indicou a utilização de um equipamento ou sistema cujo funcionamento se encontra conectado à Internet, sendo o equipamento de entretenimento o mais utilizado (63,1%), seguindo-se o equipamento de uso pessoal (30,1%) e, por fim, o equipamento doméstico (19,0%). Tendo em conta o nível de ensino completo e independentemente do tipo de equipamento utilizado, constatou-se que as pessoas com ensino superior são quem mais utilizou equipamentos para se conectar à Internet (81,1%), seguindo-se as pessoas com ensino secundário (73,9%) e as pessoas com ensino básico/3º ciclo (56,6%). Face ao nível de ensino e o tipo de equipamento utilizado para conectar à Internet, constatou-se que a proporção de pessoas com ensino básico/3º ciclo que utilizou equipamentos de entretenimento foi de

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

50,2%, seguindo-se os de uso pessoal com 19,5% e os domésticos com 12,5%; a proporção de pessoas com ensino secundário que utilizou equipamentos de entretenimento foi de 65,9%, seguindo-se os de uso pessoal com 32,2% e os domésticos com 19,6% e, por sua vez, a proporção de pessoas com ensino superior que utilizou equipamentos de entretenimento foi de 73,4%, seguindo-se os de uso pessoal com 38,7% e os domésticos com 24,8%. No que diz respeito ao equipamento utilizado, nos equipamentos de entretenimento a televisão apresenta maior proporção (56,0%), seguindo-se a consola de jogos (29,4%) e, nos equipamentos de uso pessoal, a maior proporção corresponde a equipamentos como relógios inteligentes, pulseiras fitness, óculos e auscultadores ou vestuário e acessórios (23,8%) (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

### **Uso Problemático da Internet**

Kimberly Young (1996) foi a primeira psicóloga a publicar, em 1996, um caso de uso problemático da Internet, no qual a sua paciente despendia entre 50 e 60 horas online por semana, permanecendo online num tempo superior ao pretendido e relatando sentir-se entusiasmada quando estava em frente ao computador, mas também deprimida, ansiosa e irritada quando se ausentava da Internet (Aboujaoude, 2010; K. Young, 1996). Face a este comportamento, a paciente começou a ignorar as tarefas domésticas, desistiu das atividades sociais que lhe davam prazer e afastou-se do marido e das filhas (Aboujaoude, 2010; K. Young, 1996). Contudo, a paciente considerava a sua utilização da Internet um comportamento normal, não tendo intenção de reduzir o tempo que despendia online e recusando-se a procurar ajuda para o problema (K. Young, 1996). Desta forma, Young (1996) propôs os primeiros critérios de diagnóstico para o que designou de adição à Internet (Aboujaoude, 2010; K. Young, 1996).

Quanto ao conceito de uso problemático da Internet, este foi proposto por Beard and Wolf (2001), com o intuito de definir a utilização da Internet com implicações na vida das

peçoas, ao nível das dificuldades psicológicas, sociais, académicas e/ou profissionais (Beard & Wolf, 2001; Fernandes et al., 2019; Mendes & Silva, 2017). Para estes autores, o termo problemático é considerado mais adequado porque apresenta menos divergências teóricas do que as outras terminologias (Beard & Wolf, 2001; Fernandes et al., 2019). Shapira et al. (2003) definem o uso problemático da Internet como uma preocupação mal adaptativa com a utilização da Internet, experienciada por um uso da mesma em períodos de tempo maiores do que os pretendidos; sofrimento ou comprometimento significativos resultantes do comportamento e a ausência de outro sintoma patológico que possa explicar o comportamento, como mania ou hipomania (Aboujaoude, 2010; Shapira et al., 2003).

Atualmente, a comunidade científica ainda não alcançou um consenso relativamente ao termo a utilizar para descrever o uso excessivo da Internet, existindo, por isso, diferentes terminologias como a adição à Internet, o uso patológico da Internet, o uso problemático da Internet e a dependência da Internet (Fernandes et al., 2019). A utilização do termo uso problemático da Internet pode ser considerada a mais adequada uma vez que o termo adição não apresenta um conceito claro, permanecendo em discussão se o uso excessivo da Internet constitui uma adição e, além disso, o termo problemático permite descrever o comportamento do indivíduo de forma mais abrangente, englobando todo o tipo de comportamentos problemáticos (Ang et al., 2012; Fernandes et al., 2019).

Como tal, o uso problemático da Internet pode ser generalizado ou específico, pelo que o uso generalizado diz respeito a cognições e comportamentos mal adaptativos relacionados com a utilização da Internet, os quais não estão vinculados a nenhum conteúdo em particular, enquanto o uso específico se refere à utilização da Internet para um propósito específico, como sexo online e jogos online (Pontes et al., 2016). É importante referir que o contexto social do indivíduo pode contribuir para o uso problemático generalizado da Internet, no que

diz respeito à falta de apoio social da família ou dos amigos e ao isolamento social (Davis, 2001).

De maneira a compreender o uso problemático da Internet, pode-se recorrer a três modelos de diferentes autores: o modelo cognitivo-comportamental proposto por Davis (2001), o modelo de relato das habilidades sociais proposto por Caplan (2005) e o modelo sociocognitivo de uso não regulamentado da Internet, desenvolvido por LaRose et al. (2003). O modelo cognitivo-comportamental de Davis (2001), defende que o uso problemático da Internet resulta de cognições problemáticas conjugadas com comportamentos que intensificam ou mantêm a resposta desadaptativa (Davis, 2001). Este modelo dá ênfase às cognições ou pensamentos do indivíduo como a principal fonte do comportamento desadaptativo e sugere a presença ou a ocorrência de uma psicopatologia para que os sintomas do uso problemático da Internet ocorram, sendo eles: os pensamentos obsessivos sobre a Internet; a diminuição no controlo dos impulsos; a incapacidade para interromper a sua utilização; a sensação de que a Internet é o único meio onde a pessoa se consegue sentir bem consigo mesma e com o mundo envolvente; o pensamento sobre a Internet quando a pessoa está offline; antecipar o tempo que irá passar online; as despesas relativas à Internet; a falta de prazer em atividades que outrora eram prazerosas e o isolamento social (Davis, 2001).

As distorções cognitivas presentes nas pessoas que utilizam problemáticamente a Internet causam o conjunto de sintomas associados a esse uso problemático, e podem ser divididas em dois subtipos principais tais como: os pensamentos sobre si mesmo e os pensamentos sobre o mundo (Davis, 2001). Neste sentido, os pensamentos sobre si mesmo correspondem a uma cognição ruminativa, em que a pessoa pensa constantemente sobre os seus problemas relacionados com o uso problemático da Internet, não sendo capaz de se distrair com outros eventos da sua vida e pode incluir pensamentos como “Eu só sou bom na Internet”, “Offline

eu não valho nada, mas online sou alguém” ou “Eu sou um fracasso quando estou online” (Davis, 2001). As distorções cognitivas sobre si mesmo englobam também a dúvida, a baixa autoeficácia e a autoavaliação negativa, pelo que a pessoa apresenta uma visão negativa sobre si mesma e utiliza a Internet com o intuito de obter respostas mais positivas através de outras pessoas e, face a isso, as reações da pessoa podem consistir em tentar descobrir porque é que utiliza excessivamente a Internet, ler sobre o uso problemático da mesma ou conversar com amigos sobre esse uso excessivo (Davis, 2001). Em relação aos pensamentos sobre o mundo, estes envolvem pensamentos como “A Internet é o único lugar em que sou respeitado”, “Ninguém me ama offline”, “A Internet é a minha única amiga” ou “As pessoas tratam-me mal offline”, os quais podem aumentar a dependência da pessoa à Internet e são ativados automaticamente quando está presente um estímulo relacionado com essa ferramenta (Davis, 2001). As pessoas que utilizam a Internet de forma problemática apresentam sentimentos de culpa e podem mentir sobre o tempo despendido online, contudo não conseguem cessar essa utilização, o que leva ao aparecimento de sintomas resultantes desse uso problemático (Davis, 2001).

Tendo em conta o modelo cognitivo-comportamental de Davis (2001), e através de diversas pesquisas efetuadas, foram definidos quatro aspetos importantes do uso problemático da Internet, sendo eles: a preferência pela interação social online, que consiste na crença de que as relações interpessoais online são mais seguras, eficazes e transmitem mais confiança do que as interações face a face; a regulação do humor pela Internet, isto é, recorrer à Internet para aliviar estados afetivos negativos; a autorregulação deficiente, que se caracteriza por padrões de pensamento obsessivos relativamente à Internet e de comportamentos que demonstram o uso compulsivo da mesma; e os resultados negativos, seja no contexto escolar, laboral ou familiar, como consequência desse uso excessivo (Caplan, 2010; Casale et al., 2015).

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

Relativamente ao modelo de relato das habilidades sociais (*Social skill account model*), proposto por Caplan (2005), este modelo coloca em hipótese que a existência de um déficit nas competências sociais, juntamente com a exposição à Internet, predispõe a pessoa a desenvolver uma preferência pela interação social online em vez da interação social face a face, o que a leva a utilizar compulsivamente a Internet, originando resultados negativos (Caplan, 2005). Caplan (2003) propôs que um sintoma cognitivo importante do uso problemático da Internet é a preferência pela interação social online em relação à interação social face a face e, de acordo com este autor, a preferência pela interação social online caracteriza-se pela crença da pessoa de que as interações e relações interpessoais que estabelece online são mais seguras, eficazes, confortáveis e de confiança do que as relações sociais face a face (Caplan, 2003, 2005).

O modelo de relato das habilidades sociais foi proposto e testado num estudo por Caplan (2005), o qual previu que os indivíduos que se consideravam sem habilidade de autoapresentação estariam mais propensos a preferir a interação social online em vez da comunicação face a face, e que uma preferência pela interação social online levaria a uma utilização compulsiva da Internet, o que acarreta resultados negativos, tendo-se constatado que os resultados obtidos no estudo se enquadravam no modelo conceptual apresentado (Caplan, 2005). Assim, de acordo com as hipóteses apresentadas no estudo realizado por Caplan (2005), a habilidade social de autoapresentação constituiu um forte preditor negativo da preferência para interação social online; a preferência pela interação social online constituiu um preditor positivo significativo do uso compulsivo da Internet; o uso compulsivo da Internet constituiu um preditor positivo significativo dos resultados negativos; a preferência pela interação social online tinha uma influência positiva indireta nos resultados negativos, os quais eram mediados pela utilização compulsiva da Internet e o nível de autoapresentação de uma pessoa tinha um efeito negativo indireto na utilização compulsiva

da Internet, a qual era mediada pela preferência pela interação social online (Caplan, 2005). Em suma, os resultados obtidos no estudo realizado por Caplan (2005) suportam os processos detalhados no modelo cognitivo-comportamental do uso problemático da Internet, proposto por Davis (2001), no qual um déficit na habilidade social de autoapresentação leva a uma preferência pela interação social online (Caplan, 2005).

Quanto ao modelo sociocognitivo de uso não regulamentado da Internet (*Social-cognitive model of unregulated Internet use*), desenvolvido por LaRose et al. (2003), este modelo é baseado na teoria social cognitiva de Bandura (1989) e tem particular interesse no mecanismo de autorregulação (Bandura, 1991), descrevendo o processo de autocontrole do indivíduo através de três subfunções: a automonitorização, o processo de julgamento e a autoreação. Desta forma, a automonitorização consiste na observação do indivíduo face às suas próprias ações, com o intuito de fornecer informações de diagnóstico sobre o impacto que o comportamento tem em si mesmo, nos outros e no ambiente. Em relação ao processo de julgamento, este avalia as auto-observações do comportamento em relação a padrões pessoais ou com referência às normas padronizadas do grupo, comparações sociais com associados, comparações pessoais com comportamentos anteriores, ou comparações coletivas (isto é, com base em contribuições individuais para realizações de grupo). Quanto à autoreação, esta fornece recompensas comportamentais ou psicológicas, as quais podem incluir recompensas autoadministradas por bom comportamento ou autoavaliação, como a autoestima ou a autossatisfação, e que se devem à realização de uma atividade que cumpre os padrões desejados (LaRose et al., 2003).

Segundo o modelo de LaRose et al. (2003), e no que se refere à autorregulação deficiente, esta é definida como um estado em que existe diminuição do autocontrole consciente, pelo que os utilizadores de meios de comunicação podem experienciar lapsos na autorregulação, tal como acontece nas adições. Relativamente à utilização dos meios de



comunicação para aliviar o tédio, diminuir a solidão ou procurar validade da identidade social, estes são considerados, dentro da teoria social-cognitiva, como incentivos autorreativos, os quais motivam o comportamento de consumo dos meios de comunicação, que se torna uma resposta condicionada a estados de humores disfóricos (mal-estar, ansiedade e depressão). Estes humores disfóricos interferem com as cognições que mantêm a autorregulação eficaz, e o padrão de consumo problemático dos meios de comunicação intensifica-se à medida que a autorregulação se torna cada vez mais deficiente. Cada repetição do comportamento do consumo dos meios de comunicação aumenta a força do hábito e, conseqüentemente, a probabilidade de utilização futura dos mesmos. A formação de hábitos é acompanhada de uma diminuição da atenção à automonitorização, tornando menos provável que os incentivos autorreativos sejam conscientemente aplicados para moderar o comportamento. À medida que a força do hábito aumenta, o controlo consciente, baseado nos resultados esperados do comportamento face à utilização dos meios de comunicação, diminui. Assim, o comportamento não regulamentado repete-se quando os atos individuais de comportamento face à utilização dos meios de comunicação não são sujeitos a uma auto-observação. Outro determinante importante do comportamento sob a teoria social-cognitiva é a autoeficácia, ou seja, as crenças do indivíduo no que diz respeito à capacidade de se organizar e executar uma determinada ação (LaRose et al., 2003).

Relativamente às hipóteses propostas e aos resultados obtidos no estudo de LaRose et al. (2003) e tendo em conta o modelo sociocognitivo de uso não regulamentado da Internet, a hipótese 1 sugere que a autorregulação deficiente está positivamente relacionada com a utilização da Internet e a hipótese 1a sugere que a autorregulação deficiente da Internet está positivamente relacionada com a utilização da mesma, até para os indivíduos que não apresentam um diagnóstico de vício na Internet, e ambas as hipóteses foram comprovadas. A hipótese 2 sugere que a autorregulação deficiente da Internet está positivamente relacionada

com a força do hábito da Internet e a hipótese 2a sugere que a autorregulação deficiente da Internet está positivamente relacionada com o uso da mesma após o controlo da força do hábito, e ambas as hipóteses foram comprovadas. A hipótese 3 sugere que os incentivos autorreativos estão positivamente relacionados com a autorregulação deficiente da Internet, a hipótese 3a sugere que os incentivos autorreativos estão positivamente relacionados com o uso da Internet e a hipótese 3b sugere que a autorregulação deficiente da Internet está positivamente relacionada com a utilização da mesma após o controlo do efeito direto das expectativas de resultados autorreativos, e as três hipóteses foram comprovadas. A hipótese 4 defende que a depressão está positivamente relacionada com a autorregulação deficiente e a hipótese 4a defende que a depressão está positivamente relacionada com as expectativas de resultados autorreativos e ambas as hipóteses foram comprovadas. A hipótese 5 defende que a autoeficácia da Internet está positivamente relacionada com a utilização da mesma e a hipótese 6 defende que a autoeficácia da Internet está positivamente relacionada com os resultados autorreativos, as quais também foram comprovadas. Neste modelo, verificou-se também uma relação positiva significativa entre a autoeficácia e a autorregulação deficiente da Internet. O presente modelo propõe que os processos de aprendizagem social-cognitiva, que envolvam incentivos autorreativos, contribuem para a utilização da Internet e explicam o seu uso normal e patológico (LaRose et al., 2003).

No estudo realizado por LaRose et al. (2003), o modelo estrutural que especifica as relações entre o uso da Internet, a depressão, o comportamento habitual da Internet, as expectativas de resultados autorreativos e a autorregulação deficiente da Internet não foi consistente com os dados, verificando-se a necessidade de existir um modelo revisto consistente com esses dados, no qual a depressão seria o antecedente causal para a autorregulação deficiente da Internet e as expectativas de resultados autorreativos; a autoeficácia da Internet seria um antecedente da força do hábito, das expectativas de

resultados autorreativos, da autorregulação deficiente e da utilização da Internet; a autorregulação deficiente representaria uma relação direta com a força do hábito e com a utilização da Internet e as expectativas de resultados autorreativos estariam diretamente relacionadas com a utilização da Internet e indiretamente relacionadas com a utilização através da força de hábitos e da autorregulação deficiente da Internet. O modelo estrutural final diferenciava-se do modelo inicialmente proposto uma vez que se encontraram relações diretas adicionais entre variáveis, tendo sido descobertas ligações entre a eficácia da Internet, a força do hábito e a autorregulação deficiente da Internet. Além disso, os resultados autorreativos estavam diretamente relacionados com a força do hábito, bem como com a atuação de hábitos através da autorregulação deficiente da Internet (LaRose et al., 2003).

Conforme mencionado no modelo sociocognitivo de uso não regulamentado da Internet, desenvolvido por LaRose et al. (2003), o uso problemático generalizado da Internet envolve uma autorregulação deficiente, a qual se refere a uma dificuldade em monitorizar adequadamente a utilização da Internet, em julgar os comportamentos relativos a essa utilização e em ajustar o padrão de uso desses comportamentos, surgindo como consequência as dificuldades nas relações pessoais, no trabalho e na escola (Caplan, 2010; LaRose et al., 2003). A autorregulação deficiente reflete assim a interação entre os sintomas comportamentais compulsivos e os sintomas cognitivos obsessivos do uso problemático generalizado da Internet (Caplan, 2010).

De forma a realizar um possível diagnóstico do uso problemático da Internet, existem quatro critérios a ter em conta, de acordo com Block (2008), sendo eles: o uso excessivo da Internet associado a uma perda da noção do tempo ou negligência das necessidades básicas; o afastamento, que inclui sentimentos de raiva, depressão e tensão quando não é possível aceder à Internet; a tolerância, que envolve a necessidade de melhores equipamentos

informáticos ou mais horas de uso, e consequências adversas, como mentiras, mau desempenho escolar ou profissional e fadiga (Block, 2008; Spada, 2014).

Os autores Kim and Davis (2009) defendem que um comportamento relativo à utilização da Internet torna-se problemático se as atividades se tornarem compulsivas, se interferirem com as atividades normais do dia a dia, e se a pessoa não conseguir controlar essa utilização (Caplan, 2010; H. K. Kim & Davis, 2009). Neste sentido, os comportamentos que não são considerados prejudiciais por natureza, podem-se tornar hábitos nocivos quando surgem como resposta a um mal-estar do indivíduo e quando levam a consequências negativas na vida diária (LaRose et al., 2003). A utilização dos meios de comunicação social só deve ser considerada excessiva em relação aos padrões de consumo anteriores do indivíduo e não quando comparado com os níveis médios de consumo de uma população, uma vez que alguns indivíduos podem começar a transição para esse uso excessivo em níveis de consumo que estão muito abaixo da média para a população geral (LaRose et al., 2003).

Ao longo do tempo, têm sido realizados diversos estudos sobre a temática da utilização da Internet, incluindo o uso problemático da Internet, o que constitui um enorme contributo para melhor compreender o seu impacto na vida das pessoas. Num estudo realizado por Joinson (2004), sobre a autoestima e as escolhas dos participantes relativamente ao meio de comunicação utilizado, foi apresentado aos participantes com elevada e baixa autoestima quatro cenários de comunicação, destinados a representar um risco interpessoal, tais como: pedir um aumento de salário, convidar para um encontro, mentir e revelar informações pessoais e, para cada um dos cenários, foram classificados por ordem de preferência quatro meios de comunicação, nomeadamente, a interação face a face, o e-mail, a carta e o telefone (Joinson, 2004; Wilson et al., 2010). A ordem de preferência pela interação face a face e pelo e-mail constituiu o principal interesse deste estudo e, tendo em conta os resultados obtidos,

constatou-se que os participantes com baixa autoestima preferiam comunicar por e-mail (Joinson, 2004; Wilson et al., 2010).

No que diz respeito aos autores Mazer and Ledbetter (2012), estes realizaram um estudo com o objetivo principal de compreender o uso problemático da Internet, bem como identificar as atitudes de comunicação online que poderiam prever o uso compulsivo e excessivo da Internet, os quais estão relacionados com resultados psicossociais negativos (Mazer & Ledbetter, 2012). Numa breve distinção de uso compulsivo e uso excessivo da Internet, de acordo com Caplan (2002), o uso compulsivo da Internet caracteriza-se por uma incapacidade em controlar, reduzir ou cessar o comportamento online, enquanto o uso excessivo diz respeito ao grau em que o indivíduo sente que despende uma quantidade excessiva de tempo online ou perde a noção do tempo quando utiliza a Internet (Caplan, 2002; Mazer & Ledbetter, 2012). No estudo de Mazer and Ledbetter (2012), foram abordadas cinco atitudes diferentes em relação à comunicação online, nomeadamente a autorrevelação, a apreensão, a falha na comunicação, a conexão social e a conveniência, com o intuito de compreender as razões que levam as pessoas a preferir a comunicação online, e o foco incidiu em três indicadores do bem-estar geral, sendo eles: os sintomas mentais negativos, os sintomas físicos negativos e a autoestima (Mazer & Ledbetter, 2012). De acordo com os resultados obtidos neste estudo, constatou-se a existência de associações significativas entre o uso compulsivo da Internet e a autorrevelação, a conexão social e a apreensão, contudo a conveniência e a falha de comunicação não previram o uso compulsivo da Internet (Mazer & Ledbetter, 2012). Constatou-se também que o uso excessivo da Internet foi significativamente previsto pela autorrevelação, a conexão social, a conveniência e a falha de comunicação, e apenas a apreensão não constituiu um preditor significativo (Mazer & Ledbetter, 2012). Constatou-se ainda que o uso compulsivo da Internet previu positivamente um baixo bem-estar, mas o mesmo não se sucedeu com o uso excessivo da Internet, visto que

este não surgiu como um indicador significativo de baixo bem-estar (Mazer & Ledbetter, 2012). Assim, tendo em conta os resultados obtidos neste estudo, pode-se concluir que o papel preditivo positivo da autorrevelação é consistente com o argumento de Caplan (2007) de que a ausência de capacidades de autoapresentação face a face muitas vezes motivam a preferência dos indivíduos pela comunicação online (Caplan, 2007; Mazer & Ledbetter, 2012). Os resultados apresentados no estudo indicaram ainda que os indivíduos que utilizam compulsivamente a Internet também experienciam ansiedade aquando da comunicação online (Mazer & Ledbetter, 2012). Uma vez que o uso excessivo da Internet não estava associado a resultados negativos, este resultado obtido suporta a decisão de Caplan (2010) em remover o uso excessivo da Internet do seu instrumento de uso problemático generalizado da Internet revisto (Caplan, 2010; Mazer & Ledbetter, 2012).

Relativamente aos autores Rayan et al. (2017), estes realizaram um estudo com 144 estudantes universitários, de três universidades diferentes, e definiram como objetivos a compreensão da utilização da Internet pelos estudantes universitários; a identificação de vantagens e desvantagens associadas à utilização da mesma pelos estudantes universitários e a análise da associação entre a utilização da Internet e a saúde psicológica dos estudantes (Rayan et al., 2017). A realização deste estudo decorreu em duas etapas e a primeira consistiu na organização de grupos focais com o intuito de abordar as vantagens e desvantagens da utilização da Internet pelos estudantes e os seus sintomas psicológicos mais experienciados (Rayan et al., 2017). A segunda etapa do estudo consistiu na elaboração de um questionário que medisse a relação entre a utilização da Internet e a saúde psicológica dos estudantes universitários, o qual era baseado na análise qualitativa dos resultados obtidos nos grupos focais e abordava questões relacionadas com os dados demográficos da amostra, a frequência de utilização da Internet, as vantagens e desvantagens da sua utilização e a saúde psicológica dos participantes (Rayan et al., 2017). Relativamente aos resultados obtidos, constatou-se que

a utilização da Internet para fins pessoais ou fins relacionados com a universidade apresentou valores elevados na amostra de estudantes universitários (Rayan et al., 2017). Quanto às vantagens da utilização da Internet abordadas pelos participantes, constatou-se a utilização da mesma como forma de atualização, para fins de estudo, para resolução de problemas e para estabelecer relações com outras pessoas (Rayan et al., 2017). No que diz respeito às desvantagens, constatou-se a atribuição de pontuações altas pelos participantes às desvantagens relacionadas com o desempenho académico e a educação, nomeadamente o atraso na realização de trabalhos ou a diminuição do desempenho académico devido à utilização da Internet (Rayan et al., 2017). Face aos resultados obtidos, constatou-se ainda que a utilização da Internet teve efeitos negativos nas relações familiares, tendo 60% da amostra relatado que a utilização da Internet afetou essas relações negativamente (Rayan et al., 2017). Relativamente à saúde psicológica dos participantes, e tendo em conta os resultados obtidos, constatou-se a existência de uma correlação significativa entre a opinião dos participantes sobre as desvantagens da Internet e o efeito da mesma na saúde psicológica, pelo que os indivíduos com uma menor saúde psicológica foram afetados negativamente pela Internet e os itens da saúde psicológica com pontuação mais elevada diziam respeito a sentir-se stressado, ter mudanças de humor e ser incapaz de se concentrar (Rayan et al., 2017).

Quanto ao estudo realizado por Gervasi et al. (2017), este teve como objetivo analisar a relação entre os sintomas de adição à Internet e os traços de personalidade mal adaptativos, que constam no Inventário de Personalidade para o DSM-5 e que se caracterizam pela afetividade negativa, pelo distanciamento, pelo antagonismo, pela desinibição e pelo psicoticismo (Gervasi et al., 2017). A amostra deste estudo consistiu em 349 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, aos quais foram aplicados um questionário de adição à Internet e o questionário de personalidade para o DSM-5 numa versão reduzida para adultos, mas também questões de cariz sociodemográfico e questões

relacionadas com a utilização da Internet pelos participantes (Gervasi et al., 2017). Face aos resultados obtidos, constatou-se que a maioria dos participantes apresentou pontuações normais no questionário de adição à Internet e, constatou-se também que não surgiram diferenças significativas nessas pontuações nem no tempo despendido online em relação ao género dos participantes (Gervasi et al., 2017). Constatou-se ainda que as pontuações no questionário de adição à Internet foram associadas positivamente ao tempo despendido online (Gervasi et al., 2017). Neste estudo, constatou-se a existência de diferenças entre os géneros em relação ao tipo de utilização da Internet, com mais participantes do género masculino a utilizar a Internet para videojogos e mais participantes do género feminino a utilizá-la para mensagens e redes sociais (Gervasi et al., 2017). Constatou-se ainda que o telemóvel foi o equipamento mais utilizada tanto pelo género feminino como pelo género masculino, embora houvesse uma maior prevalência desse equipamento no género feminino (Gervasi et al., 2017). Relativamente ao questionário da personalidade, e tendo em conta os resultados apresentados, constatou-se que a maioria dos participantes se apresenta num nível normal, o que é indicador de um bom funcionamento geral da personalidade, e constatou-se também que não existiram diferenças significativas nos traços de personalidade mal adaptativos em relação ao género, pelo que se pode concluir que o género não contribuiu como um preditor para a adição à Internet (Gervasi et al., 2017). Face ao questionário de personalidade, constatou-se ainda, pelos resultados obtidos, que os traços de personalidade da afetividade negativa, da desinibição e do psicoticismo se apresentaram como preditores positivos e significativos dos sintomas de adição à Internet (Gervasi et al., 2017).

Por sua vez, os autores Gao et al. (2020), realizaram um estudo com o intuito de compreender como é que a utilização da Internet para fins de trabalho e de lazer pode contribuir para o uso problemático da mesma e como é que pode impactar a perceção da qualidade de vida das pessoas (Gao et al., 2020). Assim, os autores distinguiram dois tipos de



utilização da Internet: a utilização da Internet para fins de trabalho, o qual englobava a sua utilização para fins de trabalho e de estudo, e a utilização da Internet para fins de lazer, a qual englobava a sua utilização para fazer compras online, jogar, entre outros, independentemente se essa utilização ocorria durante ou após o horário de trabalho (Gao et al., 2020). Este estudo abrangeu 446 participantes com idades compreendidas entre os 17 e os 77 anos, aos quais foram aplicadas questões sobre a utilização da Internet durante a semana; um questionário sobre o uso problemático da Internet; questões relacionadas com a perceção da qualidade de vida; questões que abordavam os sentimentos negativos, o stress, o consumo de álcool e se eram fumadores, com o intuito de verificar se existiam diferenças nos relacionamentos tendo em conta estes fatores; e ainda questões sociodemográficas (Gao et al., 2020). Tendo em conta os resultados obtidos no estudo, constatou-se que o uso problemático da Internet estava correlacionado negativamente com a perceção da qualidade de vida (Gao et al., 2020). Constatou-se também que a utilização da Internet para fins de trabalho e de lazer estavam correlacionadas, contudo apresentavam contribuições diferentes para o uso problemático da Internet e para a qualidade de vida, pelo que a utilização da Internet para fins de lazer foi associada positivamente ao uso problemático da Internet, apresentando uma relação significativa com esse uso problemático em estudantes universitários e participantes com um elevado nível de escolaridade (Gao et al., 2020). Constatou-se ainda que a utilização da Internet para fins de trabalho não demonstrou uma associação significativa com o uso problemático da mesma após o controlo das variáveis sociodemográficas (Gao et al., 2020). Quanto à qualidade de vida, tendo em conta os resultados obtidos, constatou-se que os participantes que utilizavam a Internet de forma equilibrada para fins de trabalho apresentaram uma maior perceção da qualidade de vida em comparação com aqueles que não a utilizavam para esses fins (Gao et al., 2020). Relativamente ao uso problemático da

Internet, os resultados obtidos neste estudo demonstraram que os participantes apresentaram um baixo nível desse uso problemático (Gao et al., 2020).

A Internet é utilizada por milhões de pessoas em todo o mundo e por diversas razões, sejam elas interpessoais, como a inclusão e a interação social, ou relacionadas com os media, como o entretenimento e a pesquisa de informação, pelo que não deve ser vista como um recurso negativo (Davis, 2001; J. Kim & Haridakis, 2009). Esta ferramenta está em constante evolução, tornando-se uma parte essencial da vida diária, no entanto, deve-se estar consciente das consequências negativas da sua utilização excessiva e compreender o comportamento das pessoas que a utilizam de forma patológica (Davis, 2001).

Segundo Young (1998), as consequências negativas do uso problemático da Internet podem ser classificadas em cinco categorias: académica, social, financeira, ocupacional ou física, o que pode incluir a perda de controlo, o isolamento social, as discórdias matrimoniais e o desemprego (Acier & Kern, 2011; K. S. Young, 1998). Das consequências negativas físicas e psicossociais resultantes desse uso problemático, salientam-se os problemas de saúde física, como a obesidade devido à falta de atividade física, distúrbios do sono e dores de cabeça ou enxaquecas; os problemas de saúde mental, que inclui sintomas depressivos e de ansiedade social; as características temperamentais, como a impulsividade e a procura de sensações; as deficiências neurológicas; os problemas comportamentais, como o uso indevido de substâncias, o comportamento autolesivo e as ideações e tentativas de suicídio; o fraco desempenho escolar e profissional e os problemas ao nível das relações interpessoais (Alam et al., 2014; Anthony et al., 2015). Outros aspetos negativos incluem os prejuízos financeiros; o descuido consigo próprio e com quem lhe é dependente, como um filho; os conflitos familiares, uma vez que o uso excessivo da Internet pode afetar os relacionamentos; a existência de alguns sintomas de abstinência quando não é possível utilizar a Internet, tais

como alterações do humor, irritabilidade, impaciência, tristeza, ansiedade, uma grande agitação motora e até mesmo agressividade (Fortim & Araujo, 2013).

Quanto à utilização saudável da Internet, esta compreende o uso da mesma com um propósito específico e num período de tempo razoável, sem haver desconforto cognitivo ou comportamental (Davis, 2001). As pessoas que a utilizam de forma saudável são capazes de separar a comunicação online da comunicação face a face, utilizando-a como uma ferramenta útil e não uma fonte de identidade e é a própria pessoa quem determina o nível de utilização da Internet, isto é, se a utiliza de forma adaptativa ou desadaptativa (Davis, 2001). A Internet constitui assim uma forma rápida e fácil de manter o contacto com pessoas que vivem longe, sejam familiares ou amigos, tornando-se cada vez mais um meio de comunicação interpessoal (McKenna & Bargh, 2000)..

### **Bem-estar**

O bem-estar pode ser abordado tendo em conta duas perspetivas distintas, uma relativa ao eudemonismo e outra relativa ao hedonismo (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; Erfani & Abedin, 2018). A perspetiva eudaimónica está associada ao bem-estar psicológico, pelo que o bem-estar se deve ao reconhecimento e à atualização dos potenciais humanos, levando as pessoas a sentirem que controlam as suas vidas, que as suas ações têm significado e valor e que se podem relacionar bem com os outros, transmitindo a ideia de que o bem-estar consiste em compreender a verdadeira natureza de uma pessoa (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; Erfani & Abedin, 2018). O bem-estar psicológico consiste na construção de conceitos para que a pessoa se desenvolva com o intuito de ser feliz, pelo que deve ser capaz de reter a sua dor, mesmo que isso lhe cause sofrimento (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; Erfani & Abedin, 2018).

Por outro lado, a perspetiva hedónica associa-se ao bem-estar subjetivo, o qual reflete a ideia de que o bem-estar consiste em prazer ou felicidade, agregando três elementos

principais: a satisfação com a vida, a presença de humor positivo e a ausência de humor negativo (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; Erfani & Abedin, 2018). O bem-estar subjetivo pode levar o indivíduo a adiar as coisas que o magoam ou a desistir delas pela necessidade de obter prazer (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; Erfani & Abedin, 2018).

De forma a compreender melhor o bem-estar, torna-se pertinente fazer uma distinção entre os tipos de bem-estar, nomeadamente o bem-estar psicológico, o bem-estar subjetivo e o bem-estar social. Assim, o estudo do bem-estar psicológico no domínio da investigação científica teve início na década de 1960, impulsionado por grandes transformações sociais e pela necessidade de se desenvolver indicadores sociais relativos à qualidade de vida (Machado & Bandeira, 2012). No final da década de 1980, a psicóloga americana Carol Ryff (1989), desenvolveu o modelo do bem-estar psicológico, com o intuito de definir a estrutura básica do bem-estar no âmbito psicológico (Çardak, 2013; Casale et al., 2015; Erfani & Abedin, 2018; Machado & Bandeira, 2012; Ryff, 1989). Carol Ryff (1989) distinguiu seis dimensões do bem-estar psicológico, as quais apresentam diferentes desafios aos indivíduos à medida que eles se esforçam para funcionarem positivamente: a autoaceitação, que se caracteriza por uma atitude positiva da pessoa em relação a si mesma, mas mantendo-se ciente das suas próprias limitações; as relações positivas com os outros, que dizem respeito a desenvolver e manter relações interpessoais afetuosas e de confiança; o domínio sobre o ambiente, que se caracteriza por moldar o ambiente de forma a alcançar desejos e necessidades pessoais; a autonomia, que diz respeito à procura da autodeterminação e de independência; o propósito da vida, que se caracteriza pela procura de significado nos esforços e nos objetivos a que a pessoa se propõe e o crescimento pessoal, que diz respeito a um contínuo desenvolvimento do potencial da pessoa e à necessidade desta se atualizar (Corey L.M. Keyes et al., 2002; Ryff, 1989). Em suma, o bem-estar psicológico centra-se no desenvolvimento humano e nos desafios existenciais da vida, examinando a perceção de

prosperidade e procurando alcançar objetivos significativos, crescer e desenvolver como pessoa e estabelecer relações de qualidade com os outros (Corey L.M. Keyes et al., 2002).

Constata-se a existência de algumas razões que podem contribuir para uma diminuição do bem-estar psicológico devido ao uso problemático da Internet, pelo que quanto maior for o tempo que as pessoas despendem a utilizar a Internet, menor será o tempo despendido nas relações da vida real e essa utilização excessiva pode afetar negativamente a vida do indivíduo, por exemplo ao nível do desempenho académico e no trabalho (Muusses et al., 2014).

Relativamente ao bem-estar subjetivo, este surgiu no final de 1950 devido à procura de indicadores úteis de qualidade de vida que monitorizassem a mudança social e melhorassem a política social (Corey L.M. Keyes et al., 2002). Este bem-estar caracteriza-se pela avaliação afetiva e cognitiva da pessoa em relação à sua vida e, desta forma, as pessoas experienciam um bem-estar subjetivo quando sentem muitas emoções prazerosas e poucas não prazerosas, quando se envolvem em atividades interessantes, quando experienciam muitos prazeres e poucas dores e quando se sentem satisfeitas com as suas vidas (Diener, 2000). Existem alguns componentes do bem-estar subjetivo que são importantes salientar: a satisfação com a vida, que diz respeito aos julgamentos globais que se fazem em relação à vida de uma pessoa; a satisfação com domínios importantes, como por exemplo a satisfação com o trabalho; o afeto positivo, que se caracteriza por experienciar muitas emoções e humores prazerosos e os baixos níveis de afeto negativo, ou seja, experienciar poucas emoções e humores não prazerosos (Diener, 2000). Em suma, o bem-estar subjetivo foca-se no bem-estar em termos de felicidade e satisfação com a vida, envolvendo avaliações globais de afeto e qualidade de vida (Corey L.M. Keyes et al., 2002).

Quanto ao bem-estar social, este é caracterizado por um funcionamento positivo tendo em conta os relacionamentos pessoais e sociais do indivíduo e, foi proposto por Keyes

(1998), com o intuito de representar a satisfação dos indivíduos na realização de tarefas sociais, seja como cidadãos, vizinhos ou trabalhadores, por exemplo (Corey Lee M Keyes, 1998; Lima & Novo, 2006). A autora Keyes (1998) propôs um modelo de bem-estar social, o qual tinha como intuito compreender as avaliações dos indivíduos face às suas próprias circunstâncias e ao seu funcionamento na sociedade, através de cinco dimensões: a integração social, que se caracteriza pela avaliação que o indivíduo faz sobre a qualidade da sua relação com a sociedade e a comunidade, ou seja, se sente que tem aspetos em comum com essas pessoas; a contribuição social, que se caracteriza por um sentimento de pertença à sociedade e pela crença de que a pessoa é um membro importante da mesma; a aceitação social, que diz respeito a confiar nas outras pessoas e a ter opiniões favoráveis sobre elas; a atualização social, que se caracteriza pela avaliação das potencialidades da sociedade, as quais se concretizam através das instituições e dos cidadãos; e a coerência social, que diz respeito à percepção da qualidade, do funcionamento e da organização da sociedade (Cicognani et al., 2008; Corey Lee M Keyes, 1998).

A dimensão social do bem-estar tem auxiliado na compreensão do funcionamento do indivíduo pelo que, além da importância que as pessoas significativas têm na vida dos indivíduos, a integração social também tem efeitos positivos na saúde psicológica do mesmo, nomeadamente ao nível do sentimento de pertença e da autoestima (Lages et al., 2018). Segundo Berkman et al. (2000), a influência positiva da integração social e dos papéis sociais desempenhados pelo indivíduo é importante na promoção da autoestima e na prevenção da psicopatologia e, além disso, os comportamentos socialmente orientados e o sentimento de pertença a um contexto social significativo melhoram o bem-estar social e reforçam a participação social (Berkman et al., 2000; Cicognani et al., 2008; Lages et al., 2018). De acordo com Prilleltensky et al. (2001), as oportunidades de participação e de autodeterminação e a possibilidade de contribuir para a vida em comunidade são

fundamentais para melhorar o bem-estar psicológico e social, assim como o sentimento de pertença (Cicognani et al., 2008; Prilleltensky et al., 2001). O envolvimento ativo dos jovens na sua comunidade e os comportamentos de cidadania são considerados indicadores de desenvolvimento e de bem-estar positivos dos mesmos (Cicognani et al., 2008).

Com o intuito de compreender a relação entre o bem-estar e o uso problemático da Internet, torna-se importante abordar um estudo efetuado sobre essa temática. Neste sentido, o estudo realizado pelo autor Koç (2017), consistiu em analisar a relação entre a adição à Internet e o bem-estar subjetivo em estudantes universitários, englobando uma amostra de 293 estudantes com idades compreendidas entre os 17 e os 33 anos e para o qual foi aplicado um questionário de adição à Internet, assim como uma escala de satisfação com a vida e um questionário de afetos positivos e negativos, os quais pretendiam medir o bem-estar subjetivo (Koç, 2017). Os resultados obtidos neste estudo demonstraram que os estudantes com maior adição à Internet apresentaram uma baixa satisfação com a vida, baixas emoções positivas e elevados sentimentos negativos (Koç, 2017). Constatou-se ainda, pelos resultados obtidos, que a satisfação com a vida e os sentimentos positivos constituíram um preditor negativo de adição à Internet, enquanto os sentimentos negativos constituíram um preditor positivo, o que demonstra que os indivíduos com um elevado bem-estar subjetivo apresentam uma baixa adição à Internet, em comparação com os que têm um baixo bem-estar subjetivo (Koç, 2017).

### **Relações Interpessoais**

A Internet é frequentemente utilizada com o intuito de comunicar com outras pessoas e manter relações interpessoais, contudo, tem sido constatado por estudiosos que a comunicação através da Internet é pouco significativa quando comparada com a interação face a face, o que leva a consequências negativas para os indivíduos e a um enfraquecimento nas relações com o meio envolvente (Sam, 2019). Quando as relações são construídas somente através da Internet, não se estabelecem relações reais e a utilização da mesma pode

levar à substituição de um tempo valioso com familiares ou amigos (Sam, 2019). Os problemas ao nível das relações interpessoais podem ser verificados nas queixas que os membros da família fazem relativamente à utilização excessiva da Internet por parte do indivíduo (Sam, 2019).

A utilização da Internet permite aos indivíduos encontrarem uma fonte de apoio social e emocional nesse meio virtual, bem como um sentimento de pertença, o que os pode levar a compensar a atenção e o apoio social inadequado do mundo real com o acesso a uma comunidade online (Prievara et al., 2018). Desta forma, a utilização excessiva da Internet pode funcionar como um meio de o indivíduo escapar da realidade, podendo levar à dependência e à dificuldade em interagir com o mundo real (Prievara et al., 2018). Essa utilização excessiva leva a consequências negativas na vida do indivíduo, na medida em que reduz o contacto presencial, facilita o isolamento e reduz o tempo de participação nas atividades sociais (Khalid, 2017). Assim, deve-se ter em conta que a sociabilidade virtual não pode ser considerada equivalente à sociabilidade tradicional, uma vez que as interações e os contactos face a face são mais enriquecedores do que os contactos virtuais (Khalid, 2017).

Através da utilização da Internet, o indivíduo pode demonstrar a sua personalidade, criando uma pessoa diferente da realidade e, desta forma, os constrangimentos da vida real podem ser ultrapassados, tornando possível a construção de um eu ideal (Dong et al., 2011). As pessoas que se sentem ansiosas em situações sociais face a face, como conhecer ou falar com outras pessoas por exemplo, podem não ser capazes de estabelecer relações pessoais próximas, contudo através da Internet a ansiedade perante essas situações pode estar ausente, levando essas pessoas a utilizar a Internet para estabelecer relações e assimilando-o como um modo fácil de o fazer (McKenna & Bargh, 2000).

Na literatura relativa ao uso problemático da Internet, tem sido constatado que os indivíduos que apresentam resultados negativos associados à utilização da Internet, utilizam-



na sobretudo para fins interpessoais (Caplan, 2005). Estas constatações relacionam-se com o estudo realizado pelos autores Morahan-Martin and Schumacher (2000), o qual descobriu que os indivíduos que utilizam problemáticamente a Internet estavam mais propensos a utilizá-la com o intuito de conhecer novas pessoas, ter apoio emocional e jogar jogos socialmente interativos (Caplan, 2005; Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

Desta forma, torna-se importante compreender como é que o uso problemático da Internet influencia as relações interpessoais e, por isso, salienta-se a existência de alguns estudos realizados. Os estudos realizados pelos autores Willoughby (2008) e Chen et al. (2015), tiveram como intuito analisar a qualidade das amizades e o apoio social como preditores do uso problemático da Internet (Anderson et al., 2016; Chen et al., 2015; Willoughby, 2008). Neste sentido, o estudo realizado por Willoughby (2008), abrangeu uma amostra de estudantes do Canadá e constatou que uma maior qualidade de amizades estava relacionada com uma maior utilização da Internet (Anderson et al., 2016; Willoughby, 2008). Por sua vez, o estudo realizado por Chen et al. (2015), incluiu uma amostra de estudantes da Taiwan, tendo sido constatado que um menor apoio e ajuste social poderiam predizer o uso problemático da Internet (Anderson et al., 2016; Chen et al., 2015).

Relativamente ao estudo realizado pelos autores Thorsteinsson and Davey (2014), este abrangeu uma amostra de estudantes da Austrália, e constatou que a utilização da Internet para fins sociais, como o uso de redes sociais ou de mensagens instantâneas, resultava numa utilização mais baixa, um ano mais tarde, em comparação com a utilização da Internet para fins não relacionados com contextos sociais (Anderson et al., 2016; Thorsteinsson & Davey, 2014). As descobertas constatadas nos estudos mencionados permitem compreender que os relacionamentos entre pares podem contribuir como um fator de proteção para o uso problemático da Internet, pelo que a utilização da mesma tanto pode promover como

prejudicar a socialização, dependendo das características do indivíduo e dos seus relacionamentos (Anderson et al., 2016).

Conforme mencionado anteriormente, a Internet é bastante utilizada para comunicar e estabelecer relações interpessoais, o que pode ocorrer através da utilização de redes sociais, as quais constituem uma atividade específica da Internet, que inclui aplicações como o Facebook, o Instagram, o Whatsapp, e proporcionam diversos meios online que são utilizados para comunicar, fortalecer e construir amizades, assim como para observar informação e imagens (Stead & Bibby, 2017). Estas aplicações desenvolveram-se rapidamente e foi constatado em diversas literaturas um impacto negativo da utilização das mesmas no comportamento dos indivíduos, tendo surgido correlações com um desempenho académico inferior e com comportamentos de risco (Stead & Bibby, 2017).

As pesquisas efetuadas pelos autores Clark et al. (2017) sugerem que as consequências negativas da utilização de redes sociais podem ocorrer quando as pessoas adotam comportamentos nessas mesmas redes que não satisfazem as suas necessidades de aceitação e de pertença, salientando-se alguns desses comportamentos, tais como o isolamento e a comparação social (Clark et al., 2017). Em relação ao isolamento, as pessoas solitárias sentem-se mais atraídas pela utilização das redes sociais, contudo a sua utilização pode causar o efeito oposto e levar as pessoas a sentirem-se ainda mais solitárias (Clark et al., 2017). Isto deve-se ao facto de as redes sociais oferecerem diversas atividades que aparentam ser sociais, mas não interativas, como ver perfis de outras pessoas ou visualizar as páginas do Instagram, levando as pessoas a sentirem que as suas necessidades sociais foram satisfeitas (Clark et al., 2017). Contudo, essas mesmas atividades não contribuem para as relações interpessoais, o que resulta num défice de recursos relacionais importantes como o suporte social (Clark et al., 2017). Quanto à comparação social, a autocomparação, principalmente quando é feita em relação a alguém superior, tem sido associada a piores níveis de bem-estar, sendo necessário

referir que as redes sociais facilitam essa comparação social (Clark et al., 2017). Desta forma, quando as pessoas comparam as suas experiências vividas com as dos outros, podem sentir que falta algo nas suas vidas e isso pode consequentemente levar a um sentimento de inveja e à depressão (Clark et al., 2017).

Apesar das consequências negativas mencionadas, as redes sociais podem auxiliar as pessoas a satisfazerem as suas necessidades de aceitação e pertença, uma vez que os relacionamentos íntimos são fundamentais para o bem-estar, impactando a felicidade e a saúde da pessoa. (Clark et al., 2017). Tendo em conta que as redes sociais podem ser utilizadas como forma de fortalecer relações, aumentando a intimidade, e que os relacionamentos fortes estão associados ao bem-estar, constata-se que as redes sociais podem levar a uma melhoria do bem-estar através da conexão (Clark et al., 2017).

Face à situação pandémica atual, os autores Holmes et al. (2020) constataram a possibilidade de surgirem benefícios com a comunicação online durante a pandemia (Alheneidi et al., 2021; Holmes et al., 2020). Os autores Brooks et al. (2020), descobriram que a comunicação online poderia diminuir os sentimentos de isolamento, stress e pânico (Alheneidi et al., 2021; Brooks et al., 2020). Contudo, pesquisas efetuadas na China, pelos autores Sun et al. (2020), demonstraram que o uso problemático da Internet aumentou durante o confinamento (Alheneidi et al., 2021; Sun et al., 2020).

Como tal, salienta-se a existência de um estudo realizado por Alheneidi et al. (2021), que teve como objetivos determinar os fatores de risco associados à solidão durante o confinamento e examinar os fatores de risco do uso problemático da Internet nesse mesmo período de tempo, tendo abrangido uma amostra de 593 participantes (Alheneidi et al., 2021). Face às hipóteses colocadas e aos resultados obtidos no estudo em questão, pode-se constatar que a primeira hipótese foi confirmada, a qual afirmava que a solidão estaria associada à idade da pessoa, à qualidade do relacionamento com as pessoas com quem ficou em

confinamento e à informação obtida sobre a pandemia, tendo sido associadas a uma maior solidão as variáveis sociodemográficas como ser solteiro, mais jovem e morar numa acomodação pequena (Alheneidi et al., 2021). Contudo, as regressões realizadas demonstraram que os principais preditores de solidão eram: a qualidade do relacionamento e as horas despendidas na Internet (Alheneidi et al., 2021). Relativamente à segunda hipótese, esta afirmava que a solidão estaria associada às horas na Internet e ao uso problemático da mesma, a qual também foi confirmada (Alheneidi et al., 2021). No questionário aplicado sobre a adição à Internet, e tendo em conta os resultados obtidos, foi constatada uma associação entre as horas despendidas na Internet, a utilização de redes sociais e a existência de poucos interesses na vida real, os quais foram significativamente correlacionados com a qualidade do relacionamento com as pessoas com quem os participantes passaram o confinamento, demonstrando que as pessoas que utilizam problemáticamente a Internet têm menos habilidades sociais e um menor suporte social (Alheneidi et al., 2021). Além disso, de acordo com os resultados obtidos neste estudo, as pessoas que utilizam a Internet de forma problemática pontuaram mais alto na utilização de redes sociais, o que demonstra a necessidade social de comunicarem com outras pessoas (Alheneidi et al., 2021).

Ainda que exista uma elevada utilização dos meios de comunicação, especialmente em jovens adultos, os encontros presenciais e os contactos íntimos ainda prevalecem (Zilberstein, 2013). Neste sentido, os jovens que combinam as relações online com as da vida real relatam a presença de um maior bem-estar e de uma autoestima reforçada (Zilberstein, 2013).

## **Objetivos**

O objetivo geral do estudo pretende compreender e caracterizar a utilização da Internet por adultos jovens, principalmente no que diz respeito ao seu uso problemático e efeitos no bem-estar desses adultos.

Os objetivos específicos deste estudo correspondem a:

- Compreender e caracterizar o uso problemático da Internet nos adultos jovens.
- Examinar a relação entre o bem-estar e o uso problemático da Internet.
- Comparar o uso problemático da Internet com variáveis qualitativas, nomeadamente o género, com quem habitam, as habilitações literárias, o relacionamento amoroso, a situação laboral, a utilização da Internet para fins profissionais, para fins de estudo e para ver filmes e vídeos.
- Examinar o poder preditivo do uso problemático da Internet e de características sociodemográficas para o bem-estar de adultos jovens.

## Método

### Participantes

O estudo realizado trata-se de um estudo transversal, com uma amostra de conveniência do tipo bola de neve, o qual foi aplicado apenas num momento, com o envio do questionário para os contactos pessoais e a sua colocação nas redes sociais, multiplicando-se através de diversas partilhas. Os participantes incluíram qualquer pessoa com características que se enquadrassem nos requisitos pretendidos, nomeadamente ter uma idade compreendida entre 18 e 30 anos.

Neste estudo foram obtidas inicialmente 154 respostas. Contudo, uma dessas pessoas não aceitou participar no estudo e outras treze pessoas não preenchiam os requisitos da idade, pelo que essas respostas foram excluídas. Posteriormente, verificou-se a existência de cinco respostas duplicadas, as quais foram também excluídas. Assim, no total, participaram neste estudo 135 pessoas.

### Instrumentos

Foram aplicados dois instrumentos, a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as Escalas de Bem-estar Social, assim como questões de cariz sociodemográfico.

A Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*) é uma versão atualizada da Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet, desenvolvido por Caplan (2010), e tem como base o modelo cognitivo-comportamental de uso problemático da Internet. Foi adaptada para a população portuguesa por Pontes, Caplan & Griffiths (2016).

Esta escala operacionaliza quatro constructos principais, sendo eles: a preferência pela interação social online, a regulação do humor, a autorregulação deficiente e as consequências negativas. A preferência pela interação social online é caracterizada pelas crenças de que a pessoa é mais eficaz e está mais segura, mais confiante e mais confortável com as interações

e os relacionamentos interpessoais online do que com as relações sociais presenciais. A regulação do humor reflete a motivação dos indivíduos para utilizar a Internet com o intuito de melhorar os seus estados de humor. A autorregulação deficiente refere-se à falha experienciada pelos indivíduos quando estes tentam monitorizar adequadamente a utilização da Internet, ao ajustarem o seu padrão de utilização da mesma, refletindo assim a interação entre a preocupação cognitiva, ou seja, os padrões obsessivos de pensamento que envolvem a utilização da Internet, e os sintomas compulsivos da utilização da mesma, isto é, a natureza comportamental e compulsiva do uso problemático da Internet.

A escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 abrange 15 itens que avaliam o grau de cognições, comportamentos e resultados negativos experienciados pelos indivíduos devido ao uso problemático generalizado da Internet, como por exemplo, “Item 1 - Prefiro a interação social online em relação à comunicação face a face”. Este instrumento é cotado segundo uma escala de Likert de 7 pontos, que varia entre “Discordo totalmente” e “Concordo totalmente”, e a pontuação geral do instrumento pode ser calculada somando os 15 itens da escala, obtendo-se pontuações que variam entre 15 e 105.

No que diz respeito às propriedades métricas da adaptação portuguesa da Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, o *alpha de Cronbach* obtido para os 15 itens é de 0,90, sendo que na dimensão da preferência pela interação social online o *alpha* é de 0,80; na dimensão da regulação do humor é de 0,84; na dimensão das consequências negativas é de 0,78 e na dimensão da autorregulação deficiente é de 0,86.

Relativamente às Escalas de Bem-estar Social (*Social Well-Being Scales*), estas foram desenvolvidas por Keyes (1998), e posteriormente adaptadas para a população portuguesa por Lages, Magalhães, Antunes & Ferreira (2018). Este instrumento é constituído por 33 itens, os quais estão organizados em cinco dimensões: a integração social, “Sinto que sou uma parte importante da minha comunidade”; a aceitação social, “Sinto que as pessoas não são de

confiança”; a contribuição social, “Sinto que não tenho nada de importante a contribuir para a sociedade”; a atualização social, “Considero que a sociedade parou de progredir” e a coerência social, “Eu não consigo dar sentido ao que acontece no mundo”. Contudo, alguns itens foram removidos devido ao baixo peso do fator, pelo que a escala ficou com 19 itens. É importante salientar a existência de itens invertidos nas dimensões da aceitação social, contribuição social, atualização social e coerência social, pelo que foi realizada a inversão desses mesmos itens na análise dos dados.

No que diz respeito às dimensões da escala, a integração social consiste na qualidade percebida do relacionamento de um indivíduo com a sua sociedade e comunidade, pelo que o indivíduo se sente integrado quando tem algo em comum com os outros membros do seu contexto social. A aceitação social corresponde ao significado que o indivíduo atribuiu à sua sociedade, tendo por base as características e qualidades dos outros, pelo que um indivíduo que demonstre níveis mais altos de aceitação social está mais propenso a confiar nos outros. A contribuição social consiste na avaliação que o indivíduo faz sobre o seu valor social, nomeadamente a sua autoeficácia e responsabilidade percebida, o que inclui a crença de que ele é um membro importante da sociedade. A atualização social refere-se à avaliação que o indivíduo faz sobre o modo como a sociedade se desenvolve bem como a sua trajetória, evolução e potencial, o que implica que o indivíduo acredite que o crescimento social é benéfico. A coerência social tem por base a percepção do indivíduo sobre a qualidade, a organização e o funcionamento do mundo social, pelo que um indivíduo socialmente saudável tem uma visão realista do mundo e deseja dar sentido às experiências de vida.

Este instrumento pede aos participantes que classifiquem o seu grau de bem-estar social, sendo pontuado segundo uma escala de Likert, de 7 pontos, que varia entre “Discordo totalmente” e “Concordo totalmente”. As pontuações mais altas significam que as pessoas



socialmente mais saudáveis não devem ver a sociedade como desagradável e consideram-se membros importantes da mesma.

Relativamente às propriedades psicométricas da adaptação portuguesa das Escalas de Bem-Estar Social, deve-se referir que os coeficientes do *alpha de Cronbach* são adequados tendo em conta as dimensões do bem-estar social, pelo que o *alpha de Cronbach* da dimensão da aceitação social é de 0,86; o da dimensão da atualização social é de 0,76; o da dimensão da integração social é de 0,80; o da dimensão da contribuição social é de 0,70 e o da dimensão da coerência social é de 0,67.

### **Procedimento**

Inicialmente, contactou-se os autores da adaptação portuguesa dos instrumentos com o intuito de pedir autorização para a utilização dos mesmos, tendo-se obtido uma resposta positiva.

Posteriormente, realizou-se um estudo piloto, com uma amostra de cinco participantes cujas idades não correspondiam aos requisitos pretendidos, com o intuito de verificar a necessidade ou não de reformular o questionário antes de o divulgar. O feedback dos participantes dessa amostra foi bastante positivo, tendo sido mencionado que não houve dificuldades em responder ao questionário. O único aspeto que sofreu alteração foi o retirar a obrigatoriedade de resposta numa das perguntas, uma vez que não se tornava coerente com a pergunta anterior, ou seja, na pergunta “Utiliza a Internet para ver filmes e vídeos?”, se o participante responder que não, não tem necessidade de responder à pergunta seguinte “Que aplicações utiliza para ver filmes e vídeos?”.

Quanto à recolha dos dados, esta foi realizada *online* através da plataforma Google Forms, iniciando-se a 12 de outubro de 2020 e terminando no dia 7 de janeiro de 2021. Os dados obtidos, foram analisados através do programa estatístico SPSS.

## Resultados

### Dados sociodemográficos da amostra

De forma a caracterizar os participantes do estudo, foram realizadas análises descritivas tendo como base as respostas dadas no questionário sociodemográfico.

Assim, tendo em conta as características sociodemográficas dos participantes, pode-se observar a tabela 1:

**Tabela 1**

*Dados sociodemográficos dos participantes (n=135)*

	Frequência	Percentagem	Média das idades
	n	%	M
<b>Género</b>			
Feminino	98	72,6%	22,59
Masculino	36	26,7%	22,53
Outro	1	0,7%	21,00
<b>Habilitações Literárias</b>			
9º Ano	1	0,7%	24,00
Ensino Secundário	40	29,6%	21,50
Ensino Superior	94	69,6%	23,00
<b>Relacionamento amoroso</b>			
Sim	84	62,2%	22,82
Não	51	37,8%	22,14
<b>Com quem habita</b>			
Sozinho/a	6	4,4%	24,83
Pai/mãe	100	74,1%	22,07
Namorado/marido	12	8,9%	25,58
Outros	17	12,6%	22,53
<b>Situação laboral</b>			
Estudante	80	59,3%	21,98
Trabalhador-Estudante	20	14,8%	23,20
Desempregado	10	7,4%	22,90
Trabalhador por conta própria	4	3,0%	23,50
Trabalhador por conta de outrem	21	15,6%	23,86

A tabela 1 demonstra o género dos participantes, pelo que se pode verificar que a maioria dos participantes é do género feminino, representando uma percentagem de 72,6% (n=98), seguindo-se os participantes do género masculino com uma percentagem de 26,7% (n=36). Um dos participantes indicou o seu género como “Outro”, correspondendo a uma percentagem de 0,7% (n=1). Relativamente às habilitações literárias, pode-se observar que a

maioria dos participantes tem o ensino superior, representando uma percentagem de 69,6% (n=94), seguindo-se os participantes que têm o ensino secundário, cuja percentagem é de 29,6% (n=40) e por último os participantes que têm 9º ano representam apenas 0,7% (n=1). Quanto ao relacionamento amoroso, a maioria dos participantes encontra-se atualmente numa relação amorosa, representando uma percentagem de 62,2% (n=84), enquanto os restantes 37,8% (n=51) não se encontram numa relação. No que diz respeito às pessoas com quem os participantes habitam, a maioria vive com o pai e/ou a mãe, representando uma percentagem de 74,1% (n=100). Em relação à situação laboral, a maioria dos participantes é estudante, representando uma percentagem de 59,3% (n=80), seguindo-se os trabalhadores por conta de outrem com uma percentagem de 15,6% (n=21) e os trabalhadores-estudantes com uma percentagem de 14,8% (n=20).

### **Informações sobre a utilização da Internet pelos participantes**

Relativamente à caracterização da utilização da Internet pelos participantes, pode-se observar a tabela 2:

**Tabela 2**

*Frequência de utilização da Internet, o tipo de equipamento utilizado, as redes sociais utilizadas e as aplicações utilizadas para ver filmes e vídeos (n=135)*

	Frequência	Percentagem
	n	%
<b>Utilização da Internet</b>		
Para fins profissionais	63	46,7%
Para fins de estudo	112	83,0%
Para ver filmes e vídeos	130	96,3%
<b>Tipo de equipamento utilizado para conectar à Internet</b>		
Computador/Portátil	113	83,7%
Telemóvel	131	97,0%
Tablet	25	18,5%
Consola/PS4	2	1,5%
Televisão	1	0,7%
<b>Redes sociais utilizadas</b>		
Facebook	105	77,8%
Instagram	121	89,6%
Whatsapp	128	94,8%
Snapchat	13	9,6%

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

	Frequência	Porcentagem
	n	%
LinkedIn	44	32,6%
Twitter	34	25,2%
Youtube	113	83,7%
Tumblr	8	5,9%
Tiktok	33	24,4%
Flickr	0	0,0%
Pinterest	5	3,7%
Twitch	1	0,7%
Spotify	1	0,7%
Discord	1	0,7%
Behance	1	0,7%
Reddit	1	0,7%
Aplicações utilizadas para ver filmes e vídeos		
Youtube	102	75,6%
Netflix	108	80,0%
HBO	24	17,8%
Amazon Prime	6	4,4%
Popcorn Time	13	9,6%
Disney +	10	7,4%
Stremio	3	2,2%
Mr.Piracy	7	5,2%
Tv a Cabo	1	0,7%
Twitch	1	0,7%
Torrent	1	0,7%
Giganime	1	0,7%

Na tabela 2 estão representados os fins para os quais a Internet é utilizada pelos participantes, podendo-se constatar que, para fins profissionais, 46,7% (n=63) dos participantes utiliza a Internet; para fins de estudo, 83,0% (n=112) utiliza a Internet e, para ver filmes e vídeos, 96,3% (n=130) utiliza a Internet. Quanto aos tipos de equipamentos que os participantes utilizam para se conectarem à Internet (podia ser selecionada mais do que uma opção), pode-se constatar que o equipamento mais utilizado é o telemóvel, com uma percentagem de 97,0% (n=131), seguindo-se o computador ou portátil, com uma percentagem de 83,7% (n=113). Relativamente às redes sociais utilizadas pelos participantes (podia ser selecionada mais do que uma opção), pode-se constatar que a rede social mais utilizada é o Whatsapp, com uma percentagem de 94,8% (n=128), seguindo-se o Instagram, com uma percentagem de 89,6% (n=121); o Youtube, com uma percentagem de 83,7% (n=113) e o

Facebook, com uma percentagem de 77,8% (n=105). No que diz respeito às aplicações utilizadas pelos participantes para ver filmes e vídeos, é importante salientar que o total de respostas nesta questão é 131, uma vez que alguns participantes não utilizam a Internet para ver filmes e vídeos. Assim, pode-se constatar que a aplicação mais utilizada para ver filmes e vídeos é a Netflix, com uma percentagem de 80,0% (n=108), seguindo-se o Youtube, com uma percentagem de 75,6% (n=102).

No que diz respeito à caracterização da utilização da Internet pelos participantes do género feminino e masculino, pode-se observar a tabela 3:

**Tabela 3**

*Frequência de utilização da Internet, o tipo de equipamento utilizado, as redes sociais utilizadas e as aplicações utilizadas para ver filmes e vídeos face ao género feminino e masculino (n=135)*

	Feminino		Masculino	
	Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem
	n	%	n	%
<b>Utilização da Internet</b>				
Para fins profissionais	43	68,3%	19	30,2%
Para fins de estudo	80	71,4%	31	27,7%
Para ver filmes e vídeos	95	73,1%	34	26,2%
<b>Tipo de equipamento utilizado para conectar à Internet</b>				
Computador/Portátil	82	72,6%	31	27,4%
Telemóvel	96	73,3%	34	26,0%
Tablet	21	84,0%	4	16,0%
Consola/PS4	0	0,0%	2	100,0%
Televisão	0	0,0%	1	100,0%
<b>Redes sociais utilizadas</b>				
Facebook	78	74,3%	26	24,8%
Instagram	91	75,2%	29	24,0%
Whatsapp	94	73,4%	33	25,8%
Snapchat	11	84,6%	2	15,4%
LinkedIn	29	65,9%	15	34,1%
Twitter	29	85,3%	4	11,8%
Youtube	81	71,7%	31	27,4%
Tumblr	8	100,0%	0	0,0%
Tiktok	28	84,8%	5	15,2%
Flickr	0	0,0%	0	0,0%
Pinterest	4	80,0%	1	20,0%
Twitch	0	0,0%	1	100,0%
Spotify	1	100,0%	0	0,0%

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

	Feminino		Masculino	
	Frequência	Percentagem	Frequência	Percentagem
	n	%	n	%
Discord	1	100,0%	0	0,0%
Behance	1	100,0%	0	0,0%
Reddit	1	100,0%	0	0,0%
Aplicações utilizadas para ver filmes e vídeos				
Youtube	71	69,6%	30	29,4%
Netflix	79	73,1%	28	25,9%
HBO	16	66,7%	8	33,3%
Amazon Prime	4	66,7%	2	33,3%
Popcorn Time	11	84,6%	2	15,4%
Disney +	9	90,0%	1	10,0%
Stremio	3	100,0%	0	0,0%
Mr.Piracy	5	71,4%	2	28,6%
Tv a Cabo	1	100,0%	0	0,0%
Twitch	0	0,0%	1	100,0%
Torrent	0	0,0%	1	100,0%
Giganime	0	0,0%	1	100,0%

Na tabela 3 estão representados os fins para os quais a Internet é utilizada tendo em conta o género dos participantes, pelo que se pode constatar que a utilização da Internet pelo género feminino para fins profissionais (n=43), para fins de estudo (n=80) e para ver filmes e vídeos (n=95), é mais frequente do que no género masculino. Relativamente ao tipo de equipamento utilizado pelos participantes para se conectarem à Internet, pode-se constatar que tanto o género feminino (n=96), como o género masculino (n=34), utilizam maioritariamente o telemóvel, seguindo-se o computador/portátil, no género feminino (n=82) e no género masculino (n=31). Quanto às redes sociais utilizadas, pode-se constatar que a mais utilizada é o Whatsapp, tanto para o género feminino (n=94) como para o género masculino (n=33); a segunda mais utilizada pelo género feminino é o Instagram (n=91), enquanto para o género masculino é o Youtube (n=31) e a terceira mais utilizada para o género feminino é o Youtube (n=81), enquanto para o género masculino é o Instagram (n=29). No que diz respeito às aplicações utilizadas para ver filmes e vídeos, a mais utilizada pelo género feminino é a Netflix (n=79), seguindo-se o Youtube (n=71), enquanto para o género masculino a mais utilizada é o Youtube (n=30), seguindo-se a Netflix (n=28).

## Dados descritivos das escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social

Tendo em conta as análises descritivas realizadas, os dados descritivos das escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social podem ser observados na tabela 4:

**Tabela 4**

*Média, desvio-padrão, intervalo de confiança, valor mínimo e máximo e consistência interna da Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e das Escalas de Bem-estar Social, e respetivas dimensões (n=135)*

Dimensões	Média	Desvio-padrão	Intervalo de confiança	Valor mínimo	Valor máximo	Alpha de Cronbach
<b>Uso problemático generalizado da Internet 2</b>						
Preferência pela Interação Social Online	7,08	4,410	6,33 – 7,83	3	21	0,835
Regulação do Humor	13,44	4,930	12,61 – 14,28	3	21	0,854
Autorregulação Deficiente	16,84	7,133	15,63 – 18,06	6	42	0,803
Consequências Negativas	5,59	3,137	5,06 – 6,13	3	19	0,671
Total	42,96	14,064	40,57 – 45,36	17	87	0,847
<b>Bem-estar social</b>						
Integração Social	22,52	5,866	21,52 – 23,52	5	35	0,770
Aceitação Social	21,83	2,846	21,35 – 22,31	16	28	0,714
Contribuição Social	17,02	2,367	16,62 – 17,43	12	21	0,668
Atualização Social	22,20	3,051	21,68 – 22,72	16	28	0,703
Coerência Social	17,17	2,433	16,76 – 17,58	12	21	0,647
Total	100,74	11,300	98,82 – 102,66	76	130	0,825

Face aos resultados apresentados na tabela 4, e relativamente à Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, pode-se constatar que a média com maior valor corresponde à dimensão da autorregulação deficiente (M=16,84; DP=7,133), seguindo-se a da dimensão da regulação do humor (M=13,44; DP=4,930) e, quanto aos valores mínimos e máximos das dimensões da escala, constata-se a existência de um valor mínimo de 3 e de um valor máximo de 42. Relativamente às Escalas de Bem-estar Social, pode-se constatar que a média com maior valor corresponde à dimensão da integração social (M=22,52; DP=5,866), seguindo-se a da dimensão da atualização social (M=22,20; DP=3,051) e, face aos valores

mínimos e máximos obtidos nas dimensões das escalas, salienta-se a existência de um valor mínimo de 5 e de um valor máximo de 35.

No que diz respeito ao *alpha de Cronbach*, este avalia a consistência interna dos itens de uma escala e, face aos resultados apresentados na tabela 4, pode-se constatar que ambas as escalas têm uma boa consistência interna.

### Análises de correlações

Realizou-se uma correlação entre a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as Escalas de Bem-estar Social, a qual se pode observar na tabela 5:

**Tabela 5**

*Correlação de Pearson entre a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as Escalas de Bem-estar Social*

	Integração Social	Aceitação Social	Contribuição Social	Atualização Social	Coerência Social	Total
Preferência pela interação social online	-0,148	-0,128	-0,173*	-0,147	-0,211*	-0,230**
Regulação do humor	0,108	-0,160	-0,020	-0,051	-0,093	-0,022
Autorregulação deficiente	0,023	-0,259**	-0,106	-0,286**	-0,341**	-0,226**
Consequências negativas	-0,217*	-0,251**	-0,171*	-0,309**	-0,276**	-0,355**
Total	-0,045	-0,284**	-0,153	-0,278**	-0,334**	-0,274**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Na tabela 5, está representada a correlação entre a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as Escalas de Bem-estar Social. Pelos resultados apresentados, pode-se observar que quanto maior é a preferência pela interação social online, menor é a contribuição social ( $r = -0,173$ ;  $p < 0,05$ ), a coerência social ( $r = -0,211$ ;  $p < 0,05$ ) e o bem-estar total ( $r = -0,230$ ;  $p < 0,01$ ). Na regulação do humor não existem correlações significativas. Quanto maior é a autorregulação deficiente, menor é a aceitação social ( $r = -0,259$ ;  $p < 0,01$ ), a atualização social ( $r = -0,286$ ;  $p < 0,01$ ), a coerência social ( $r = -0,341$ ;  $p < 0,01$ ) e o bem-estar total ( $r = -0,226$ ;  $p < 0,01$ ). Quanto mais consequências negativas houver, menor é a integração



## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

social ( $r=-0,217$ ;  $p<0,05$ ), a aceitação social ( $r=-0,251$ ;  $p<0,01$ ), a contribuição social ( $r=-0,171$ ;  $p<0,05$ ), a atualização social ( $r=-0,309$ ;  $p<0,01$ ), a coerência social ( $r=-0,276$ ;  $p<0,01$ ) e o bem-estar total ( $r=-0,355$ ;  $p<0,01$ ). Quanto maior o uso problemático generalizado da Internet no total, menor é a aceitação social ( $r=-0,284$ ;  $p<0,01$ ), a atualização social ( $r=-0,278$ ;  $p<0,01$ ), a coerência social ( $r=-0,334$ ;  $p<0,01$ ) e o bem-estar total ( $r=-0,274$ ;  $p<0,01$ ).

Relativamente à Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, realizou-se uma correlação entre esta escala e as horas que os participantes despendem a utilizar a Internet para diversos fins, como se pode observar na tabela 6:

**Tabela 6**

*Correlação de Pearson entre a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e as horas de utilização da Internet para fins profissionais, fins de estudo, lazer, redes sociais e para ver filmes e vídeos*

	Horas para fins profissionais	Horas para fins de estudo	Horas para lazer	Horas para redes sociais	Horas para ver filmes e vídeos
Preferência pela interação social online	0,155	-0,008	0,176*	-0,036	-0,064
Regulação do humor	0,018	-0,067	0,247**	0,219*	0,011
Autorregulação deficiente	0,075	0,071	0,151	0,106	-0,117
Consequências negativas	0,170	-0,161	0,124	0,079	-0,008
Total	0,134	-0,025	0,248**	0,137	-0,078

\*  $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$

Na tabela 6, está representada a correlação entre a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e o tempo que os participantes despendem, em horas, a utilizar a Internet para fins profissionais, para fins de estudo, para lazer, para as redes sociais e para ver filmes e vídeos. Pelos resultados apresentados, quanto maior é a preferência pela interação social online, maior é o tempo despendido, em horas, a utilizar a Internet para lazer ( $r=0,176$ ;  $p<0,05$ ). Quanto maior a regulação do humor, maior é o tempo despendido, em horas, a utilizar a Internet para lazer ( $r=0,247$ ;  $p<0,01$ ) e para as redes sociais ( $r=0,219$ ;  $p<0,05$ ). Na autorregulação deficiente e nas consequências negativas não existem correlações

significativas. Quanto maior o uso problemático generalizado da Internet no total, maior é o tempo despendido, em horas, a utilizá-la para as redes sociais ( $r=0,248$ ;  $p<0,01$ ).

Em relação às Escalas de Bem-estar Social, realizou-se uma correlação entre estas escalas e as horas que os participantes despendem a utilizar a Internet para diversos fins, como se pode observar na tabela 7:

**Tabela 7**

*Correlação de Pearson entre as Escalas de Bem-estar Social e as horas de utilização da Internet para fins profissionais, fins de estudo, lazer, redes sociais e para ver filmes e vídeos*

	Horas para fins profissionais	Horas para fins de estudo	Horas para lazer	Horas para redes sociais	Horas para ver filmes e vídeos
Integração Social	-0,029	0,023	-0,111	0,066	-0,067
Aceitação Social	0,079	0,070	0,028	0,020	-0,023
Contribuição Social	-0,038	0,074	-0,054	0,050	0,070
Atualização Social	0,029	0,044	-0,050	0,016	-0,085
Coerência Social	-0,103	0,040	-0,006	-0,028	0,211*
Total	-0,016	0,062	-0,077	0,048	-0,003

\*  $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$

Na tabela 7, está representada a correlação entre as Escalas de Bem-estar Social e o tempo despendido pelos participantes, em horas, a utilizar a Internet para fins profissionais, para fins de estudo, para lazer, para as redes sociais e para ver filmes e vídeos. Pelos resultados apresentados, pode-se constatar que quanto maior é a coerência social, maior é o tempo despendido, em horas, a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos ( $r=0,211$ ;  $p<0,05$ ). Relativamente à integração social, à aceitação social, à contribuição social, à atualização social e ao bem-estar social no total, não existem correlações significativas.

Foi também realizada uma correlação entre as escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social e a variável sociodemográfica da idade, contudo não se constatou a existência de correlações significativas entre o uso problemático generalizado da internet e o bem-estar social e a idade dos participantes.

### Análises de comparação de grupos

Primeiramente, é preciso salientar que foram realizadas análises de normalidade das escalas, recorrendo-se ao teste de Shapiro-Wilk, e se o valor de t for superior a 0,05, existe uma boa distribuição normal. Assim, na escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, o valor obtido é de 0,984, com um nível de significância de 0,126 e nas escalas de Bem-estar Social, o valor é de 0,987, com um nível de significância de 0,239, pelo que se pode comprovar que ambas as escalas apresentam uma boa distribuição normal.

Relativamente às análises de comparação de grupos realizadas, efetuou-se uma comparação entre as escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social e a variável sociodemográfica das habilitações literárias, tal como se pode observar na tabela 8:

**Tabela 8**

*Teste t-student para amostras independentes, para a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (GPIUS2) e para as Escalas de Bem-estar Social (EBES) em relação às habilitações literárias*

	Ensino Secundário		Ensino Superior		t(132)	p
	M	DP	M	DP		
Preferência pela interação social online (GPIUS2)	8,43	5,551	6,49	3,732	2,020	0,048
Regulação do humor (GPIUS2)	12,73	5,675	13,70	4,583	-0,963	0,339
Autorregulação deficiente (GPIUS2)	16,60	7,941	17,06	6,747	-0,345	0,731
Consequências negativas (GPIUS2)	5,83	2,791	5,52	3,288	0,511	0,610
Total (GPIUS2)	43,58	16,227	42,78	13,185	0,275	0,784
Integração social (EBES)	19,95	6,668	23,60	5,187	-3,084	0,003
Aceitação social (EBES)	22,38	2,984	21,63	2,771	1,396	0,165
Contribuição social (EBES)	16,90	2,274	17,07	2,429	-0,388	0,699
Atualização social (EBES)	22,65	2,914	21,96	3,076	1,211	0,228
Coerência social (EBES)	16,98	2,423	17,24	2,457	-0,584	0,560
Total (EBES)	98,85	10,235	101,50	11,737	-1,241	0,217

M- média; DP- desvio-padrão

O teste de Levene avalia a homogeneidade de variâncias, pelo que se o valor de p for inferior a 0,05 as variâncias são diferentes e, portanto, recorre-se ao valor do teste t-student

para variâncias iguais não assumidas. Na Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, na dimensão da preferência pela interação social online o valor de  $p$  é de 0,003, na dimensão da regulação do humor o valor de  $p$  é de 0,014, na dimensão total do uso problemático generalizado da Internet o valor de  $p$  é de 0,048 e, nas Escalas de Bem-estar Social, na dimensão da integração social o valor de  $p$  é de 0,011. Neste sentido, o valor de  $t$  nessas dimensões será um valor para variâncias iguais não assumidas.

Relativamente ao teste  $t$ -student, este avalia a existência, ou não, de uma diferença significativa entre as médias de duas condições, pelo que para existirem diferenças significativas o valor de  $t$  deve ser inferior a 0,05. Assim, de acordo com os resultados obtidos na tabela 8, pode-se constatar que existem diferenças significativas na preferência pela interação social online ( $t(132)=2,020$ ; valor- $p<0,05$ ), pelo que os participantes que têm o ensino secundário ( $M=8,43$ ;  $DP=5,551$ ) demonstraram uma maior preferência pela interação social online do que aqueles que têm o ensino superior ( $M=6,49$ ;  $DP=3,732$ ). Constata-se ainda a existência de diferenças significativas na integração social ( $t(132)=-3,084$ ; valor- $p<0,05$ ), tendo os participantes com ensino superior ( $M=23,60$ ;  $DP=5,187$ ) demonstrado uma maior integração social do que os participantes com ensino secundário ( $M=19,95$ ;  $DP=6,668$ ).

No que diz respeito à comparação realizada entre as escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social e a utilização da Internet pelos participantes para fins profissionais, pode-se observar a tabela 9:

**Tabela 9**

*Teste t-student para amostras independentes, para a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (GPIUS2) e para as Escalas de Bem-estar Social (EBES) em relação à utilização da Internet para fins profissionais*

	Sim		Não		t(133)	p
	M	DP	M	DP		
Preferência pela interação social online (GPIUS2)	6,87	4,556	7,26	4,302	-0,512	0,609
Regulação do humor (GPIUS2)	13,03	4,813	13,81	5,037	-0,909	0,365
Autorregulação deficiente (GPIUS2)	16,27	7,044	17,35	7,221	-0,875	0,383
Consequências negativas (GPIUS2)	5,22	2,932	5,92	3,292	-1,286	0,201
Total (GPIUS2)	41,40	13,715	44,33	14,316	-1,212	0,228
Integração social (EBES)	23,97	5,134	21,25	6,200	2,751	0,007
Aceitação social (EBES)	22,00	3,116	21,68	2,599	0,649	0,517
Contribuição social (EBES)	17,10	2,513	16,96	2,248	0,334	0,739
Atualização social (EBES)	22,52	3,167	21,92	2,940	1,155	0,250
Coerência social (EBES)	17,27	2,579	17,08	2,312	0,443	0,658
Total (EBES)	102,86	11,881	98,89	10,502	2,060	0,041

M- média; DP- desvio-padrão

Relativamente aos resultados apresentados na tabela 9, pode-se constatar que existem diferenças significativas na integração social ( $t(133)=2,751$ ; valor- $p<0,05$ ), pelo que os participantes que utilizam a Internet para fins profissionais ( $M=23,97$ ;  $DP=5,134$ ) demonstraram uma maior integração social do que os participantes que não a utilizam para fins profissionais ( $M=21,25$ ;  $DP=6,200$ ). Constata-se também a existência de diferenças significativas no bem-estar social total ( $t(133)=2,060$ ; valor- $p<0,05$ ), pelo que os participantes que utilizam a Internet para fins profissionais ( $M=102,86$ ;  $DP=11,881$ ) demonstraram um maior bem-estar social total do que os participantes que não a utilizam para fins profissionais ( $M=98,89$ ;  $DP=10,502$ ).

Quanto à comparação realizada entre as escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social e a utilização da Internet pelos participantes para fins de estudo, pode-se observar a tabela 10:

**Tabela 10**

*Teste t-student para amostras independentes, para a Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (GPIUS2) e para as Escalas de Bem-estar Social (EBES) em relação à utilização da Internet para fins de estudo*

	Sim		Não		t(133)	p
	M	DP	M	DP		
Preferência pela interação social online (GPIUS2)	6,78	3,843	8,57	6,416	-1,290	0,209
Regulação do humor (GPIUS2)	13,73	4,644	12,04	6,064	1,262	0,218
Autorregulação deficiente (GPIUS2)	17,29	7,022	14,65	7,420	1,628	0,106
Consequências negativas (GPIUS2)	5,64	3,049	5,35	3,601	0,410	0,683
Total (GPIUS2)	43,45	13,230	40,61	17,740	0,881	0,380
Integração social (EBES)	23,16	5,667	19,39	5,937	2,882	0,005
Aceitação social (EBES)	21,64	2,764	22,74	3,122	-1,695	0,092
Contribuição social (EBES)	17,07	2,328	16,78	2,593	0,532	0,596
Atualização social (EBES)	22,27	3,055	21,87	3,079	0,569	0,570
Coerência social (EBES)	17,27	2,460	16,70	2,285	1,028	0,306
Total (EBES)	101,41	11,699	97,48	8,596	1,528	0,129

M- média; DP- desvio-padrão

Tendo em conta o teste de Levene, na Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, na dimensão da preferência pela interação social online o valor de p é inferior a 0,001 e na dimensão da regulação do humor o valor de p é de 0,012, pelo que nessas dimensões o valor de t será um valor para variâncias iguais não assumidas. Face aos resultados obtidos na tabela 10, pode-se constatar que existem diferenças significativas na integração social ( $t(133)=2,882$ ;  $\text{valor-p}<0,05$ ), pelo que os participantes que utilizam a Internet para fins de estudo ( $M=23,16$ ;  $DP=5,667$ ) demonstraram uma maior integração social do que os participantes que não a utilizam para fins de estudo ( $M=19,39$ ;  $DP=5,937$ ).

Foram ainda realizados testes t-student para a escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e para as Escalas de Bem-estar Social face a variáveis sociodemográficas como o género, com quem os participantes habitam, o relacionamento amoroso e a utilização da Internet para ver filmes ou vídeos. Contudo, uma vez que nestas variáveis os valores de

significância são todos superiores a 0,05, não se constatou a existência de diferenças significativas.

Relativamente à variável sociodemográfica da situação laboral, a qual engloba os grupos estudante, trabalhador-estudante e trabalhador, foi realizada uma ANOVA para comparar as escalas de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 e de Bem-estar Social com a variável em questão. Contudo, tendo em conta os resultados obtidos, e uma vez que os valores de significância foram superiores a 0,05, não se verificaram diferenças significativas.

### **Análises de regressão**

Foi realizada uma análise de regressão linear simples com o intuito de verificar em que medida as consequências negativas explicavam a integração social dos participantes, como se pode observar na tabela 11:

**Tabela 11**

*Variável preditora da dimensão Integração social*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Consequências negativas	-0,217	-2,566	0,011	0,047	0,040

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 11, pode-se constatar que as consequências negativas do uso problemático da Internet apresentaram uma influência estatisticamente significativa na integração social ( $F(6,582)=217,459$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,040$ ), explicando 4,7% da integração social.

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*) com o intuito de verificar em que medida a autorregulação deficiente e as consequências negativas explicavam a aceitação social dos participantes. Contudo, apenas a autorregulação deficiente constituiu um preditor significativo, como se pode observar na tabela 12:

**Tabela 12**

*Variável preditora da dimensão Aceitação social*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Autorregulação deficiente	-0,259	-3,098	0,002	0,067	0,060

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 12, pode-se constatar que a autorregulação deficiente do uso problemático da Internet apresentou uma influência estatisticamente significativa na aceitação social ( $F(9,596)=73,021$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,060$ ), explicando 6,7% da aceitação social.

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*) com o intuito de verificar em que medida a preferência pela interação social online e as consequências negativas explicavam a contribuição social dos participantes. Contudo, apenas a preferência pela interação social online constituiu um preditor significativo, como pode ser observado na tabela 13:

**Tabela 13**

*Variável preditora da dimensão Contribuição social*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Preferência pela interação social online	-0,173	-2,028	0,045	0,030	0,023

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 13, pode-se constatar que a preferência pela interação social online, aquando o uso problemático da Internet, apresentou uma influência estatisticamente significativa na contribuição social ( $F(4,111)=22,517$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,023$ ), explicando 3,0% da contribuição social.

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*) com o intuito de verificar em que medida a autorregulação deficiente e as consequências negativas explicavam



a atualização social dos participantes. Contudo, apenas as consequências negativas constituíram um preditor significativo, como se pode observar na tabela 14:

**Tabela 14**

*Variável preditora da dimensão Atualização social*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Consequências negativas	-0,309	-3,744	0,001	0,095	0,089

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 14, pode-se constatar que as consequências negativas do uso problemático da Internet, apresentaram uma influência estatisticamente significativa na atualização social ( $F(14,014)=118,927$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,089$ ), explicando 9,5% da atualização social.

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*) com o intuito de verificar em que medida a preferência pela interação social online, a autorregulação deficiente e as consequências negativas explicavam a coerência social dos participantes. Contudo, apenas a autorregulação deficiente constituiu um preditor significativo, como se pode observar na tabela 15:

**Tabela 15**

*Variável preditora da dimensão Coerência social*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Autorregulação deficiente	-0,341	-4,186	0,001	0,116	0,110

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 15, pode-se constatar que a autorregulação deficiente do uso problemático da Internet, apresentou uma influência estatisticamente significativa na coerência social ( $F(17,525)=92,336$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,110$ ), explicando 11,6% da coerência social.

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*) com o intuito de verificar em que medida a preferência pela interação social online, a autorregulação deficiente e as consequências negativas explicavam o bem-estar social total dos participantes. Pelos resultados obtidos, apenas as consequências negativas e a preferência pela interação social online constituíram preditores significativos, como se pode observar na tabela 16:

**Tabela 16**

*Variável preditora da dimensão Bem-estar social total*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Preferência pela interação social online	-0,175	-2,159	0,033	0,156	0,143
Consequências negativas	-0,325	-4,004	0,001	0,126	0,119

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 16, pode-se constatar que a preferência pela interação social online, aquando o uso problemático da Internet, apresentou uma influência estatisticamente significativa no bem-estar social total ( $F(12,157)=1330,875$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,143$ ), explicando 15,6% do bem-estar social total. Pode-se constatar também que as consequências negativas do uso problemático da Internet apresentaram uma influência estatisticamente significativa no bem-estar social total ( $F(19,125)=2151,331$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,119$ ), explicando 12,6% do bem-estar social total.

Foi realizada uma análise de regressão linear múltipla (método *stepwise*) com o intuito de verificar em que medida a preferência pela interação social online e a regulação do humor explicavam o tempo despendido pelos participantes, em horas, a utilizar a Internet para fins de lazer. Contudo, apenas a regulação do humor constituiu um preditor significativo, como se pode observar na tabela 17:

**Tabela 17***Variável preditora das horas despendidas a utilizar a Internet para fins de lazer*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Regulação do humor	0,247	2,917	0,004	0,061	0,054

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 17, pode-se constatar que a regulação do humor do uso problemático da Internet, apresentou uma influência estatisticamente significativa nas horas despendidas pelos participantes a utilizar a Internet para fins de lazer ( $F(8,508)=44,633$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,054$ ), explicando 6,1% das horas despendidas a utilizar a Internet para fins de lazer.

Foi realizada uma análise de regressão linear simples com o intuito de verificar em que medida a regulação do humor explicava o tempo despendido pelos participantes, em horas, a utilizar a Internet para as redes sociais, como se pode observar na tabela 18:

**Tabela 18***Variável preditora das horas despendidas a utilizar a Internet para as redes sociais*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Regulação do humor	0,219	2,578	0,011	0,048	0,041

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 18, pode-se constatar que a regulação do humo do uso problemático da Internet, apresentou uma influência estatisticamente significativa nas horas despendidas pelos participantes a utilizar a Internet para as redes sociais ( $F(6,644)=37,733$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,041$ ), explicando 4,8% das horas despendidas a utilizar a Internet para as redes sociais.

Foi realizada uma análise de regressão linear simples com o intuito de verificar em que medida a coerência social explicava o tempo despendido pelos participantes, em horas, a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos, como se pode observar na tabela 19:

**Tabela 19**

*Variável preditora das horas despendidas a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos*

Preditor	Coeficientes padronizados		p	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ajustado</sub>
	Beta	t			
Coerência social	0,211	2,328	0,022	0,045	0,036

Tendo em conta os resultados obtidos na tabela 19, pode-se constatar que a coerência social, relativa ao bem-estar social dos participantes, apresentou uma influência estatisticamente significativa nas horas despendidas pelos participantes a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos ( $F(5,418)=8,906$ ,  $p<0,05$ ;  $R^2_{ajustado}=0,036$ ), explicando 4,5% das horas despendidas a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos.

### **Discussão de resultados**

O objetivo geral deste estudo pretende compreender e caracterizar a utilização da Internet por adultos jovens, principalmente no que diz respeito ao seu uso problemático e efeitos no bem-estar desses adultos. Relativamente à utilização da Internet, os resultados mostraram que a Internet é utilizada predominantemente para ver filmes e vídeos, havendo uma discrepância entre o género feminino e o género masculino, com um maior número de participantes do género feminino a utilizar a Internet para esse fim.

Os resultados obtidos mostraram ainda que o tipo de equipamento mais utilizado pelos participantes do género masculino e feminino para se conectarem à Internet é o telemóvel, existindo um maior número de participantes do género feminino a utilizar esse equipamento, o que comprova as descobertas obtidas no estudo realizado por Gervasi et al. (2017) em relação ao equipamento mais utilizado pelos participantes e à existência de uma prevalência da utilização desse equipamento pelo género feminino (Gervasi et al., 2017). Relativamente às redes sociais utilizadas pelos participantes, pode-se constatar que o Whatsapp é a rede social mais utilizada tanto pelo género masculino como pelo género feminino, o que pode ser explicado pela situação pandémica atual e, além disso, comprova os resultados obtidos no estudo realizado pelo Instituto Nacional de Estatística (2020) entre abril e agosto de 2020, no qual a Internet foi utilizada maioritariamente para comunicar, nomeadamente trocar mensagens através do Whatsapp (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

De acordo com o modelo cognitivo-comportamental de Davis (2001), a principal fonte do comportamento desadaptativo do indivíduo são os pensamentos, constituindo-se como sintomas do uso problemático da Internet os pensamentos obsessivos sobre a mesma e a sensação de que a Internet é o único meio onde o indivíduo se consegue sentir bem consigo mesmo e com o mundo envolvente, entre outros (Davis, 2001). Este autor salienta alguns aspetos importantes a ter em conta, nomeadamente a autorregulação deficiente, a qual se

caracteriza pela existência de padrões de pensamento obsessivos relativamente à Internet; a regulação do humor pela Internet, na medida em que o indivíduo recorre à Internet para aliviar estados afetivos negativos; a preferência pela interação social online, que se caracteriza pela crença de que as relações interpessoais online são mais seguras e os resultados negativos, que surgem como consequência da utilização excessiva da Internet (Caplan, 2010; Davis, 2001). Face aos resultados obtidos no estudo, na escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2, a autorregulação deficiente foi a dimensão que obteve uma maior média, o que pode indicar a existência de pensamentos obsessivos sobre a utilização da Internet por parte dos participantes, constituindo assim um sintoma do uso problemático da Internet. Quanto à dimensão da regulação do humor, esta foi a segunda dimensão com maior pontuação, o que pode ser um indicador de que os participantes recorrem à Internet para aliviar os seus estados emocionais negativos. A dimensão das consequências negativas apresentou uma menor média, o que pode significar que os participantes não consideram a existência de consequências associadas à utilização da Internet.

Abordando agora o modelo de bem-estar social da autora Keyes (1998), é importante salientar que este modelo abrange cinco dimensões, nomeadamente a integração social, em que a pessoa avalia a sua relação com a sociedade e a comunidade, ou seja, se sente que tem aspetos em comum com essas pessoas; a contribuição social, a qual se caracteriza por um sentimento de pertença à sociedade; a aceitação social, que diz respeito a confiar nas outras pessoas; a atualização social, que se caracteriza pela avaliação do potencial da sociedade, o qual se concretiza através das instituições e dos cidadãos; e a coerência social, que diz respeito à perceção da pessoa face à qualidade, ao funcionamento e à organização da sociedade (Corey Lee M Keyes, 1998). Tendo em conta os resultados obtidos no estudo face às Escalas de Bem-estar Social, a dimensão da integração social apresentou a maior média, o

que pode significar que os participantes avaliam positivamente a sua relação com a sociedade, ou seja, sentem que têm aspetos em comum com as pessoas do seu meio envolvente. A dimensão da atualização social, por sua vez, apresentou o segundo maior valor da média, o que pode significar que os participantes avaliam positivamente o potencial da sociedade e, por isso, acreditam no seu progresso através das instituições que a constituem e dos cidadãos. A dimensão que apresentou o menor valor da média foi a contribuição social, o que pode significar que os participantes não se sentem como um membro da sociedade.

De forma a verificar a veracidade dos objetivos específicos definidos para este estudo, foram realizadas comparações entre o uso problemático da Internet e variáveis qualitativas e, pelos resultados obtidos, constatou-se a existência de diferenças significativas na preferência pela interação social online face às habilitações literárias dos participantes, pelo que os participantes com ensino secundário demonstraram uma maior preferência pela interação social online do que aqueles com ensino superior. De acordo com o modelo de relato das habilidades sociais, proposto por Caplan (2005), a existência de um défice nas competências sociais, em conjunto com a exposição à Internet, predispõe a pessoa a desenvolver uma preferência pela interação social online em vez da interação face a face (Caplan, 2005). Assim, tendo em conta os resultados apresentados e uma vez que os participantes com ensino secundário apresentam uma maior preferência pela interação social online, pode significar que esses participantes apresentam um défice nas competências sociais, diminuindo a sua capacidade para estabelecerem relações interpessoais face a face e, conseqüentemente, isso leva-os a preferir a interação online.

Constatou-se ainda a existência de diferenças significativas na integração social face às habilitações literárias dos participantes, tendo os participantes com ensino superior demonstrado uma maior integração social do que os participantes com ensino secundário. De acordo com a autora Keyes (1998), a integração social caracteriza-se pela avaliação do

indivíduo face à sua relação com a sociedade e a comunidade, podendo ou não sentir que tem aspetos em comum com essas pessoas (Corey Lee M Keyes, 1998). Neste sentido, os resultados obtidos podem significar que os participantes com ensino superior avaliam positivamente a sua relação com a sociedade, sentindo aspetos em comum com essas pessoas, ao contrário dos participantes com ensino secundário. Além disso, os participantes com ensino secundário demonstraram uma maior preferência pela interação social online, o que pode indicar que esses participantes têm menos competências sociais para estabelecer relações interpessoais face a face e, por isso, não sentem que têm aspetos em comum com a sociedade, o que indica uma menor integração social.

Tendo em conta os resultados obtidos, verificou-se a existência de diferenças significativas na integração social face à utilização da Internet para fins profissionais e para fins de estudo, pelo que os participantes que utilizam a Internet para esses fins demonstraram uma maior integração social do que os participantes que não a utilizam para fins profissionais e para fins de estudo, o que pode significar que os indivíduos que utilizam a Internet para fins profissionais e de estudo sentem que têm mais pontos em comum com a sociedade, visto que estão inseridos num meio profissional ou académico com pessoas que partilham, à partida, os mesmos gostos ou interesses. Constatou-se ainda a existência de diferenças significativas no bem-estar social total face à utilização da Internet para fins profissionais, pelo que os participantes que utilizam a Internet para esses fins demonstraram um maior bem-estar social total do que os participantes que não a utilizam para fins profissionais, o que pode significar que os participantes se sentem integrados e satisfeitos no seu ambiente profissional, desenvolvendo relações profissionais satisfatórias e de qualidade, o que leva a uma melhoria do bem-estar social. No estudo realizado por Gao et al. (2020), o qual procurou compreender como é que a utilização da Internet para fins de trabalho e fins de estudo pode impactar a perceção da qualidade de vida das pessoas, foi constatado pelos autores que a utilização



equilibrada da Internet para fins de trabalho e fins de estudo demonstrou uma maior percepção da qualidade de vida por parte dos participantes, em comparação com aqueles que não a utilizavam para esses fins, o que comprova que a utilização da Internet para fins profissionais e acadêmicos tem uma influência positiva na qualidade de vida e conseqüentemente no bem-estar dos indivíduos, e nesse sentido, influencia positivamente a integração social dos mesmos (Gao et al., 2020).

Realizaram-se ainda comparações entre o uso problemático da Internet e o bem-estar social em relação ao gênero, a com quem os participantes habitam, ao relacionamento amoroso, à utilização da Internet para ver filmes ou vídeos e à situação laboral, mas não se verificaram diferenças significativas. Relativamente ao gênero, os resultados mencionados relacionam-se com o estudo realizado por Gervasi et al. (2017), que teve como objetivo analisar a relação entre os sintomas de adição à Internet e os traços de personalidade mal adaptativos, e no qual os resultados obtidos não constataram a existência de diferenças significativas na adição à Internet nem no tempo despendido online face ao gênero dos participantes (Gervasi et al., 2017).

Face aos objetivos específicos definidos para este estudo, pretendeu-se examinar a relação entre o bem-estar e o uso problemático da Internet e, tendo em conta os resultados obtidos, constatou-se que quanto maior é a preferência do participante pela interação social online, no uso problemático da Internet, menor é o sentimento de pertença à sociedade (contribuição social), menor é a percepção da qualidade, do funcionamento e da organização da sociedade (coerência social) e menor é o bem-estar social total (Corey Lee M Keyes, 1998). Segundo o modelo de relato das habilidades sociais, proposto por Caplan (2005), a existência de um déficit nas competências sociais, juntamente com a utilização da Internet, leva a uma preferência pela interação social online e, tendo em conta os resultados obtidos e mencionados anteriormente, pode-se constatar que quanto maior for a preferência dos

participantes pela interação social online, menor será a sua capacidade para estabelecer relações sociais e, conseqüentemente, menor será a contribuição social, a coerência social e o bem-estar social total (Caplan, 2005).

Relativamente à regulação do humor, no uso problemático da Internet, esta não apresentou uma relação significativa com o bem-estar, o que pode significar que a necessidade dos participantes em recorrer à Internet para aliviar estados emocionais negativos não implica um menor bem-estar social total, ou que os participantes não utilizam a Internet com o intuito de regular o seu humor (Caplan, 2010; Davis, 2001). Por sua vez, quanto maior é a autorregulação deficiente do uso problemático da Internet, menor é a confiança que o participante tem nas outras pessoas (aceitação social); menor é a avaliação do participante face ao potencial da sociedade (atualização social); menor é a percepção do participante relativamente à qualidade, ao funcionamento e à organização da sociedade (coerência social) e menor é o bem-estar social total (Corey Lee M Keyes, 1998). Segundo o modelo sociocognitivo de uso não regulamentado da Internet, desenvolvido por LaRose et al. (2003), a autorregulação deficiente caracteriza-se por uma dificuldade em monitorizar de forma adequada a utilização da Internet, em julgar os comportamentos relativos a essa utilização e em ajustar o padrão de uso desses comportamentos, o que leva a conseqüências como as dificuldades nas relações pessoais e portanto, tendo em conta os resultados obtidos nesta dimensão, pode-se constatar que quanto maior forem as dificuldades de autorregulação para os participantes, mais difícil será para eles estabelecer relações sociais e, conseqüentemente, menor será a aceitação social, a atualização social, a coerência social e o bem-estar social total (LaRose et al., 2003).

No que diz respeito às conseqüências negativas do uso problemático da Internet, quanto mais conseqüências surgem devido ao uso problemático da Internet, menos aspetos em comum o participante sente que tem com a sociedade (integração social); menor é a confiança

do participante nas outras pessoas (aceitação social); menor é o sentimento de pertença do participante à sociedade (contribuição social); menos potencialidades o participante vê na sociedade (atualização social); menor é a percepção do participante face à qualidade, ao funcionamento e à organização da sociedade (coerência social) e menor é o bem-estar social total, o que demonstra que o uso problemático da Internet tem consequências negativas para os indivíduos em diversos domínios da sua vida, constituindo a componente social um desses domínios, tal como foi referido pela autora Young (1998) (Corey Lee M Keyes, 1998; K. S. Young, 1998). Em relação ao uso problemático generalizado da Internet no total, quanto maior for esse uso problemático, menor é a confiança do participante nas outras pessoas (aceitação social); menos potencialidades o participante vê na sociedade (atualização social); menor é a percepção do participante face à qualidade, ao funcionamento e à organização da sociedade (coerência social) e menor é o bem-estar social total, o que permite compreender que uma utilização problemática da Internet tem impacto no bem-estar do indivíduo (Corey Lee M Keyes, 1998).

Os resultados obtidos no estudo permitiram ainda constatar a existência de uma relação entre o uso problemático da Internet e o tempo despendido pelos participantes, em horas, a utilizar a Internet para lazer e para as redes sociais, pelo que quanto maior é a preferência pela interação social online, maior é o tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para lazer; quanto maior é a necessidade dos participantes em recorrer à Internet para aliviar estados emocionais negativos (regulação do humor), maior é o tempo despendido, em horas, a utilizar a Internet para lazer e para as redes sociais e quanto maior é o uso problemático generalizado da Internet, no total, maior é o tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para as redes sociais. Desta forma, pode-se constatar que o tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para fins de lazer e para as redes sociais apresenta uma relação positiva e significativa com o uso problemático

da Internet, o que comprova o estudo realizado por Gao et al. (2020), no qual se constatou que a utilização da Internet para fins de lazer estava associada positivamente ao uso problemático da Internet (Gao et al., 2020). Estas conclusões demonstram que os participantes despendem mais horas a utilizar a Internet para fins pessoais e relacionais, o que afeta o controle sobre a sua utilização, levando a um uso excessivo.

Relativamente à autorregulação deficiente e às consequências negativas, estas não apresentaram relações significativas com o tempo despendido a utilizar a Internet para fins de lazer. Tendo em conta que a autorregulação deficiente se caracteriza por pensamentos obsessivos relativamente à utilização da Internet e que as consequências negativas são os efeitos negativos obtidos da utilização problemática da mesma, os resultados obtidos face a essas dimensões do uso problemático da Internet, podem significar que os participantes não apresentam pensamentos obsessivos sobre a utilização da Internet para fins de lazer e, por essa razão, não têm consequências associadas ao uso da mesma para esses fins (Davis, 2001).

De acordo com os resultados obtidos no estudo, e tendo em conta as Escalas de Bem-estar Social, foi constatada uma relação entre a coerência social e o tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos, tendo sido constatado que quanto maior é a coerência social, maior é o tempo despendido a utilizar a Internet para esse fim. Estes resultados indicam que a perceção do participante face à qualidade, ao funcionamento e à organização da sociedade influencia o tempo que eles despendem a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos, o que pode significar que essa perceção é negativa e, como resultado, os participantes despendem o seu tempo a utilizar a Internet para fins de lazer. A integração social, a aceitação social, a contribuição social, a atualização social e o bem-estar social total não apresentaram relações significativas com o tempo despendido, em horas, a utilizar a Internet para fins profissionais, fins de estudo, para lazer, para as redes sociais e para ver filmes e vídeos, o que pode significar que o tempo despendido pelos

participantes a utilizar a Internet para esses fins não tem implicações no bem-estar social total.

De forma a examinar o poder preditivo do uso problemático da Internet e de características sociodemográficas para o bem-estar de adultos jovens, foram realizadas regressões lineares e, face aos resultados obtidos, pode-se constatar que as consequências negativas do uso problemático da Internet constituem um preditor significativo da integração social, da atualização social e do bem-estar social total, o que demonstra que as consequências provenientes do uso problemático da Internet têm impacto no bem-estar do indivíduo. Constatou-se, por sua vez, que a autorregulação deficiente do uso problemático da Internet, constitui um preditor significativo da aceitação social e da coerência social, o que indica que as dificuldades dos participantes em estabelecer relações pessoais afetam a confiança que eles têm nos outros e a percepção que têm em relação à sociedade (LaRose et al., 2003).

Tendo em conta os resultados obtidos, constatou-se que a preferência pela interação social online no uso problemático da Internet, constitui um preditor significativo da contribuição social e do bem-estar social total, o que pode indicar que a existência de um défice nas competências sociais leva os participantes a preferir a interação social através da Internet, o que tem implicações no sentimento de pertença à sociedade e no bem-estar social do participante, uma vez que dificulta o estabelecimento de relações interpessoais face a face (Caplan, 2005; Corey Lee M Keyes, 1998). Relativamente à regulação do humor, esta constitui um preditor significativo do tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para fins de lazer e para as redes sociais, o que pode significar que o tempo despendido a utilizar a Internet para lazer e para as redes sociais permite aos participantes aliviar estados emocionais negativos (Caplan, 2010; Davis, 2001).

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

No que diz respeito à coerência social, relativa ao bem-estar social dos participantes, esta constitui um preditor significativo do tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para ver filmes e vídeos, o que indica que a percepção dos participantes face à qualidade, ao funcionamento e à organização da sociedade prediz o tempo despendido pelos mesmos a utilizar a Internet para fins de lazer, pelo que se essa percepção for negativa, o tempo despendido pode ser maior (Corey Lee M Keyes, 1998).

### **Conclusão**

O estudo em questão pretendeu compreender o impacto que a utilização da Internet pode ter nos adultos jovens, principalmente no que diz respeito à sua utilização problemática e aos efeitos que esta pode ter no bem-estar desses adultos. De acordo com os resultados obtidos, constatou-se a existência de relações significativas entre o uso problemático da Internet e o bem-estar social dos participantes, assim como entre estas escalas e os fins para os quais a Internet é utilizada. Constatou-se a existência de preditores significativos do uso problemático da Internet em relação ao bem-estar social dos participantes, assim como se constatou a existência de preditores significativos do uso problemático da Internet e do bem-estar social em relação ao tempo despendido, em horas, pelos participantes a utilizar a Internet para fins de lazer, para as redes sociais e para ver filmes e vídeos. Além disso, constatou-se a existência de diferenças significativas entre o uso problemático da Internet e o bem-estar social dos participantes face às habilitações literárias e face à utilização da Internet para fins profissionais e para fins de estudo.

No que diz respeito às limitações do estudo, salienta-se o baixo número de participantes que constitui a amostra, o qual sofreu uma redução pelo facto de alguns participantes não preencherem os requisitos pretendidos relativos à idade e pela existência de respostas duplicadas. É importante salientar também a discrepância entre o número de participantes do género feminino e do género masculino, tendo havido uma maior prevalência de participantes do género feminino.

O tema deste estudo implica uma constante atualização e pesquisa, uma vez que a Internet está em constante evolução, tornando-se então necessário estudar os seus efeitos noutros tipos de bem-estar. Como sugestões futuras, salienta-se o estudo do impacto do uso problemático da Internet no bem-estar psicológico, abrangendo uma faixa etária maior.

### Referências

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet Use: an overview. *World Psychiatry, 9*(2), 85–90. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>
- Acier, D., & Kern, L. (2011). Problematic Internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers and Education, 56*(4), 983–989. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.11.016>
- Alam, S. S., Hashim, N. M. H. N., Ahmad, M., Wel, C. A. C., Nor, S. M., & Omar, N. A. (2014). Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Emperical study in Malaysia. *Intangible Capital, 10*(3), 619–638. <https://doi.org/10.3926/ic.452>
- Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and Problematic Internet Use during COVID-19 Lock-Down. *Behavioral Sciences, 11*(5), 11. <https://doi.org/10.3390/bs11010005>
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2016). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(4), 430–454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S., & Huan, V. S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1342–1347. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.019>
- Anthony, W. L., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. university students: A qualitative-method investigation. *PLoS ONE, 10*(2), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372>



- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, *4*(3), 377–383.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science and Medicine*, *51*(6), 843–857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, *165*(3), 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 1–9. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, *30*(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, *55*(4), 721–736. <https://doi.org/10.1093/joc/55.4.721>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*(2), 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A

two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134–141.

Casale, S., Lecchi, S., & Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of internet communicative services among young people.

*Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(5), 480–497.

<https://doi.org/10.1080/00223980.2014.905432>

Chen, Y. L., Chen, S. H., & Gau, S. S. F. (2015). ADHD and autistic traits, family function, parenting style, and social adjustment for Internet addiction among children and

adolescents in Taiwan: A longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*,

39(7), 20–31. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.12.025>

Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., & Nosratabadi, M. (2008).

Social participation, sense of community and social well being: A study on American,

Italian and Iranian University students. *Social Indicators Research*, 89(1), 97–112.

<https://doi.org/10.1007/s11205-007-9222-3>

Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2017). Social Network Sites and Well-Being: The

Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37.

<https://doi.org/10.1177/0963721417730833>

Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in*

*Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a

national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003->

066X.55.1.34

Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with internet addiction disorder. *PLoS ONE*, *6*(2), 1–5.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703>

Erfani, S. S., & Abedin, B. (2018). Impacts of the Use of Social Network Sites on Users' Psychological Well-being: A Systematic Review. *JOURNAL OF THE ASSOCIATION FOR INFORMATION SCIENCE AND TECHNOLOGY*, *69*(7), 900–912.

<https://doi.org/10.1002/asi.24015>

Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, *30*, 1–8.

<https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>

Fortim, I., & Araujo, C. A. (2013). Aspectos psicológicos do uso patológico de internet.

*Boletim Academia Paulista de Psicologia*, *33*(11), 292–311.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94629531007w.redalyc.org/articulo.oa?id=94629531007>

Gao, L., Gan, Y., Whittal, A., & Lippke, S. (2020). Problematic internet use and perceived quality of life: Findings from a cross-sectional study investigating work-time and leisure-time internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114056>

Gervasi, A. M., La Marca, L., Lombardo, E. M. C., Mannino, G., Iacolino, C., & Schimmenti, A. (2017). Maladaptive personality traits and internet addiction symptoms among young adults: A study based on the alternative DSM-5 model for personality disorders. *Clinical Neuropsychiatry*, *14*(1), 20–28.

- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 1–14.  
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Sociedade da informação e do conhecimento: Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias 2020*. 1–15.
- International Telecommunication Union. (2019). <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx>
- Internet World Stats. (2020). <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Joinson, A. N. (2004). Self-Esteem, Interpersonal Risk, and Preference for E-Mail to Face-To-Face Communication. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 472–478.
- Keyes, Corey L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, Corey Lee M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://www.jstor.org/stable/2787065>
- Khalid, A. (2017). Impact of Internet on Social Connections in Family System: A Survey Study of Residents in Lahore. *Arts and Social Sciences Journal*, 08(03).  
<https://doi.org/10.4172/2151-6200.1000270>
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet

- use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kim, J., & Haridakis, P. M. (2009). The role of internet user characteristics and motives in explaining three dimensions of Internet addiction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 988–1015. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01478.x>
- Koç, P. (2017). Internet addiction and subjective wellbeing in university students. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(1), 34–41.
- Lages, A., Magalhães, E., Antunes, C., & Ferreira, C. (2018). Social well-being scales: Validity and reliability evidence in the Portuguese context. *Psicologia*, 32(2), 15–26.  
<https://doi.org/10.17575/rpsicol.v32i2.1334>
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.  
[https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503\\_01](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01)
- Lima, M. L., & Novo, R. (2006). So far so good? Subjective and social well-being in Portugal and Europe. *Portuguese Journal of Social Science*, 5(1), 5–33.  
<https://doi.org/10.1386/pjss.5.1.5/1>
- Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587–595.  
<https://doi.org/10.1590/s0103-166x2012000400013>
- Mazer, J. P., & Ledbetter, A. M. (2012). Online communication attitudes as predictors of problematic internet use and well-being outcomes. *Southern Communication Journal*, 77(5), 403–419. <https://doi.org/10.1080/1041794X.2012.686558>

- McKenna, K. Y. A., & 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. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6)
- Mendes, I., & Silva, I. (2017). Uso Problemático da Internet em Adultos: Que relação com sintomas clínicos? *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 13, 129–133. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2565>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Muusses, L. D., Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Billedo, C. J. (2014). A longitudinal study of the association between Compulsive Internet use and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 36, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.035>
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823–833. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Prievara, D. K., Piko, B. F., & Luszczynska, A. (2018). Problematic Internet Use, Social Needs, and Social Support Among Youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1008–1019. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9973-x>
- Prilleltensky, I., Nelson, G., & Peirson, L. (2001). The role of power and control in children's lives: An ecological analysis of pathways toward wellness, resilience and problems. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 11(2), 143–158. <https://doi.org/10.1002/casp.616>
- Rayan, A., Dadoul, A. M., Jabareen, H., Sulieman, Z., Alzayyat, A., & Baker, O. (2017).

- Internet Use among University Students in South West Bank: Prevalence, Advantages and Disadvantages, and Association with Psychological Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(1), 118–129. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9658-2>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sam, S. (2019). Impact of internet on interpersonal relationships. *International Journal of Home Science*, 5(2), 473–476.
- Schwartz, S. J., Donnellan, M. B., Ravert, R. D., Luyckx, K., & Zamboanga, B. L. (2013). Identity development, personality, and well-being in adolescence and emerging adulthood: Theory, research, and recent advances. *Handbook of Psychology: Developmental Psychology*, 6, 339–364.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior

During the COVID-19 Pandemic in China. *American Journal on Addictions*, 29(4), 1–3.

<https://doi.org/10.1111/ajad.13066>

Thorsteinsson, E. B., & Davey, L. (2014). Adolescents' Compulsive Internet Use and Depression: A Longitudinal Study. *Open Journal of Depression*, 03(01), 13–17.

<https://doi.org/10.4236/ojd.2014.31005>

Willoughby, T. (2008). A Short-Term Longitudinal Study of Internet and Computer Game Use by Adolescent Boys and Girls: Prevalence, Frequency of Use, and Psychosocial Predictors. *Developmental Psychology*, 44(1), 195–204. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.1.195>

Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173–177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>

Young, K. (1996). Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder.

*Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Zilberstein, K. (2013). Technology, Relationships and Culture: Clinical and Theoretical Implications. *Clinical Social Work Journal*, 43, 151–158.

<https://doi.org/10.1007/s10615-013-0461-2>



**Anexos**

---

**Lista de Anexos**

**Anexo A** – Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2

**Anexo B** – Escalas de Bem-Estar Social

**Anexo C** – Questionário sociodemográfico

**Anexo A**

---

Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

**Instruções:** Tendo em conta a seguinte escala, avalie em que medida concorda ou discorda com cada uma das seguintes afirmações relativamente ao uso da Internet apenas para lazer.

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Neutro	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente
1 - Prefiro a interação social online em relação à comunicação face-a-face.							
2 - Usei a Internet para falar com outras pessoas quando me senti sozinho(a).							
3 - Quando não estou online por algum tempo, começo a preocupar-me com a ideia de me conectar.							
4 - Tenho dificuldade em controlar a quantidade de tempo que passo online.							
5 - Tenho dificuldades em gerir a minha vida por causa da Internet.							
6 - Sinto-me mais confortável com a interação social online do que a interação face a face.							
7 - Usei a Internet para me sentir melhor quando estava em baixo.							
8 - Sentir-me-ia perdido(a) se não me pudesse conectar à Internet.							
9 - Sinto que é difícil controlar o meu uso da Internet.							
10 - Perdi compromissos ou atividades sociais por causa do meu uso da Internet.							
11 - Prefiro comunicar-me com as pessoas online em vez de face a face.							
12 - Usei a Internet para me sentir melhor quando estava chateado(a).							

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Neutro	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente
13 - Penso obsessivamente em estar online quando não estou na Internet.							
14 - Quando não estou na Internet, é difícil resistir ao impulso de me conectar.							
15 - O meu uso da Internet criou problemas na minha vida.							

---

**Anexo B**

Escalas de Bem-estar Social

## Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

**Instruções:** Tendo em conta a seguinte escala, avalie em que medida concorda ou discorda com cada uma das seguintes afirmações relativamente ao bem-estar e às relações interpessoais.

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Neutro	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente
1 - Sinto que sou uma parte importante da minha comunidade							
2 - Penso que as outras pessoas não são fiáveis *							
3 - As minhas atividades diárias não são uma mais-valia para a minha comunidade *							
4 - Considero que a sociedade parou de progredir *							
5 - O mundo é demasiado complexo para mim *							
6 - Não tenho o tempo ou a energia para dar algo à minha comunidade *							
7 - Sinto que as pessoas não são de confiança *							
8 - Se eu tivesse algo a dizer, considero que as pessoas da minha comunidade me ouviriam							
9 - Eu não consigo dar sentido ao que acontece no mundo *							
10 - Para pessoas como eu, a sociedade não tem melhorado *							
11 - Sinto-me próximo de outras pessoas na minha comunidade							
12 - Penso que as entidades sociais (por exemplo, legais e governamentais) não melhoram a minha vida *							

Impacto do uso problemático da Internet no bem-estar de adultos jovens

13 - A maioria das culturas é tão estranha que não as consigo perceber *							
14 - Sinto que não tenho nada de importante a contribuir para a sociedade *							
15 - Penso que as pessoas vivem apenas para si próprias *							
16 - Para mim não existe verdadeiro progresso social *							
17 - Vejo a minha comunidade como uma fonte de suporte							
18 - Considero que, nos dias de hoje, as pessoas são cada vez mais desonestas *							
19 - Considero que as outras pessoas na sociedade me valorizam como pessoa							

\*Itens invertidos



**Anexo C**

---

Questionário sociodemográfico

**Questionário sociodemográfico**

1. Idade: \_\_\_\_\_ anos
2. Género: Masculino \_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_ Outro \_\_\_\_
3. Habilitações literárias: 9º ano \_\_\_\_ Ensino Secundário \_\_\_\_ Ensino Superior \_\_\_\_
4. Está, atualmente, num relacionamento amoroso? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_
5. Com quem habita: Sozinho/a \_\_\_\_ Pai/mãe \_\_\_\_ Namorado/marido \_\_\_\_ Outros \_\_\_\_
6. Situação laboral: Estudante \_\_\_\_ Trabalhador-Estudante \_\_\_\_ Desempregado \_\_\_\_  
Trabalhador por conta própria \_\_\_\_ Trabalhador por conta de outrem \_\_\_\_
7. Utiliza a Internet para fins profissionais? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Caso a resposta seja sim, quantas horas por dia a utiliza para fins profissionais? \_\_\_\_\_

8. Utiliza a Internet para fins de estudo? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Caso a resposta seja sim, quantas horas por dia a utiliza para fins de estudo? \_\_\_\_\_

9. Tempo despendido por dia, em média, a utilizar a Internet para fins de lazer/relacionamento/diversão: \_\_\_\_\_
10. Que tipo de equipamento utiliza para se conectar à Internet? (Pode incluir mais do que uma opção) Computador/Portátil \_\_\_\_ Telemóvel \_\_\_\_ Tablet \_\_\_\_
11. Que redes sociais utiliza? (Pode incluir mais do que uma opção)  
Facebook \_\_\_\_ Instagram \_\_\_\_ Whatsapp \_\_\_\_ Snapchat \_\_\_\_ LinkedIn \_\_\_\_  
Twitter \_\_\_\_ Youtube \_\_\_\_ Tumblr \_\_\_\_ Tiktok \_\_\_\_ Flickr \_\_\_\_
12. Quanta horas por dia dedica ao uso de redes sociais, aproximadamente? \_\_\_\_\_
13. Utiliza a Internet para ver filmes ou vídeos? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Caso a resposta seja sim, quantas horas por dia aproximadamente? \_\_\_\_\_

14. Que aplicações utiliza para ver filmes e vídeos? (Pode incluir mais do que uma opção)  
Youtube \_\_\_\_ Netflix \_\_\_\_ HBO \_\_\_\_ Amazon Prime \_\_\_\_ Popcorn Time \_\_\_\_  
Disney + \_\_\_\_\_