



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

**Uso problemático generalizado da internet em adultos:  
Papel preditivo da regulação emocional e da autoestima  
durante a pandemia de COVID-19**

Dissertação de Mestrado apresentada ao  
Conselho Científico da Universidade Católica  
Portuguesa no âmbito do mestrado em  
**Psicologia Clínica e da Saúde.**

**Patrícia Daniela Macedo Morgado**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

DEZEMBRO 2022



**CATOLICA**  
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

Uso problemático generalizado da internet em adultos: Papel  
preditivo da regulação emocional e da autoestima em contexto  
de pandemia COVID-19

Dissertação de Mestrado apresentada ao  
Conselho Científico da Universidade Católica  
Portuguesa no âmbito do mestrado em  
**Psicologia Clínica e da Saúde.**

**Patrícia Daniela Macedo Morgado**

Sob a Orientação da Professora Doutora **Berta Maria  
Marinho Rodrigues Maia**

### **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, às minhas amigas e colegas de curso, Rita, Marta e Andrea, que ao longo dos últimos cinco anos estiveram presentes e me auxiliaram perante qualquer dificuldade. Obrigada por todo o apoio, pelos bons momentos, pelas gargalhadas, pelas conversas sem fim, vão no meu coração.

À Solange e à Edite, colegas de mestrado, o meu obrigada por toda a disponibilidade, esclarecimento de dúvidas, compreensão e empatia perante todo o stress que este último ano nos trouxe.

Aos meus pais, sem eles este percurso não teria sido possível. A toda a disponibilidade, a todos os sins, devo o meu agradecimento.

Em especial à Professora Doutora Berta Maia, um exemplo nobre enquanto orientadora, professora e profissional, com um apoio e compreensão notável ao longo de todo este percurso académico, o meu obrigada.

Ainda uma palavra de apreço a todas as pessoas que se disponibilizaram para participar neste estudo.

Por último, mas não menos importante, Diogo, que em tão pouco tempo te tornaste tão especial, o meu obrigada por toda a motivação e insistência para que este projeto se concluísse com sucesso.

**Índice de abreviaturas**

EDRE – Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

EUGPI2 – Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2

IAT – Internet Addiction Test

RSES – Escala de Autoestima de Rosenberg

UGPI – Uso Generalizado Problemático da Internet

UPI – Uso Problemático da Internet

## **Índice de tabelas**

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra.

Tabela 2 – Características de padrão de uso.

Tabela 3 – Pontuações médias das escalas e dimensões.

Tabela 4 – Correlações entre o uso generalizado problemático da internet, a regulação emocional e a autoestima.

Tabela 5 – Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função do sexo.

Tabela 6 – Correlações entre o uso generalizado problemático da internet em função da idade.

Tabela 7 – Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função do estado civil.

Tabela 8 – Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função das habilitações literárias.

Tabela 9 – Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função da situação profissional.

Tabela 10 – Correlações entre o uso generalizado problemático da internet em função das horas diárias despendidas.

Tabela 11 – Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função do dispositivo de eleição.

Tabela 12 – Correlações entre o uso generalizado problemático da internet em função da idade de início de uso da internet.

Tabela 13 – Regressão linear múltipla da dimensão regulação do humor do EUGPI.

Tabela 14 – Regressão linear múltipla da dimensão autorregulação deficiente do EUGPI.

Tabela 15 – Regressão linear múltipla da dimensão consequências negativas do EUGPI.

Tabela 16 – Regressão linear múltipla do EUGPI total.

**Índice de anexos**

Anexo A – Questionário Sociodemográfico.

Anexo B – Pedido de autorização para utilização da EDRE.

Anexo C – Pedido de autorização para utilização da RSES.

**Índice**

RESUMO .....	8
ABSTRACT .....	9
Introdução.....	10
O Uso Problemático da Internet .....	11
Regulação emocional e sua relação com o uso problemático da internet .....	17
Autoestima e sua relação com o uso problemático da internet.....	19
Método.....	22
Objetivos do estudo .....	22
Desenho do estudo.....	23
Procedimentos .....	23
Amostra .....	24
Medidas e Instrumentos.....	25
Questionário sociodemográfico.....	25
Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2). .....	26
Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE). .....	26
Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES). .....	27
Análise dos Dados .....	27
Resultados.....	29
Discussão.....	38
Limitações .....	43
Conclusão .....	44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45
Anexos.....	63

## RESUMO

**Introdução:** O uso problemático generalizado da internet pode gerar repercussões negativas na vida do indivíduo, tendo influência na forma como enfrenta as adversidades. Uma regulação emocional disfuncional acarreta uma maior probabilidade de se envolver em comportamentos aditivos, de modo a abstrair-se das emoções negativas. Igualmente, uma baixa autoestima tem-se mostrado suscetível a um uso problemático da internet, percecionando as interações virtuais como mais seguras e compensatórias.

**Método:** Explorar o papel preditivo da regulação emocional e da autoestima no uso problemático generalizado da internet, durante a pandemia por COVID-19, numa amostra de 138 adultos portugueses. Foi utilizado um questionário sociodemográfico, a Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2, a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional e a Escala de Autoestima de Rosenberg.

**Resultados e conclusões:** Resultaram diferenças estatisticamente significativas na relação entre a regulação emocional, autoestima e o uso problemático generalizado da internet. Ou seja, uma baixa regulação emocional e baixa autoestima atuam como preditores para o uso problemático generalizado da internet. Adicionalmente, ser mais jovem, ser do sexo masculino e uma idade de início de uso da internet mais precoce resultaram significativas na sua relação com o uso problemático generalizado da internet.

**Palavras-chave:** Uso problemático generalizado da internet; Regulação emocional; Autoestima; Adultos.

## ABSTRACT

**Introduction:** The generalized problematic internet use can generate negative repercussions on the individual's life, having an influence on how he faces adversity. Dysfunctional emotional regulation is more likely to engage in addictive behaviors in order to abstract from negative emotions. Similarly, low self-esteem has been shown to be susceptible to problematic internet use, perceiving virtual interactions as safer and more compensatory.

**Method:** Explore the predictive role of emotional regulation and self-esteem in the generalized problematic internet use, during the COVID-19 pandemic in a sample of 138 Portuguese adults. A sociodemographic questionnaire, the Generalized Problematic Internet Use Scale 2, the Difficulties in Emotion Regulation Scale and the Rosenberg Self-Esteem Scale were used.

**Results and conclusions:** Statistically significant differences in the relationship between emotional regulation, self-esteem and generalized problematic internet use was showed. That is, a low emotional regulation and low self-esteem proved to be predictors of generalized problematic internet use. Additionally, being younger, being male and an earlier age of initial use of the internet resulted in significant relationship with generalized problematic internet use.

**Keywords:** Generalized Problematic Internet Use; Emotional Regulation; Self-esteem; Adults.

## Introdução

Atualmente, o uso da internet é tão prevalente e pervasivo, que a manifestação de determinados comportamentos problemáticos se tornou uma questão urgente a nível global de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS; 2019). O aumento do uso da internet tem sido, então, acompanhado por preocupações precedentes no que diz respeito ao seu uso problemático, tendo em conta que parece estar relacionado com *distress* psicológico significativo (Aboujaoude, 2010; Spada, 2014). Este uso problemático pode ser caracterizado por um uso de natureza excessiva, impulsiva e arriscada que poderá conduzir a consequências prejudiciais à vida do indivíduo, afetando-a a nível emocional, físico, social ou funcional (Moreno et al., 2013). As repercussões que esta problemática pode acarretar acabam por se manifestar na vida do sujeito de uma forma negativa, influenciando a forma de enfrentar os problemas do dia-a-dia, resultando em atitudes e estratégias desequilibradas.

Tem sido debatido em estudos anteriores, que indivíduos que apresentem uma regulação emocional disfuncional têm uma maior propensão a envolver-se em comportamentos aditivos (Yu et al., 2013), numa tentativa de se abstrair ou reduzir emoções negativas, como também, aliviar sentimentos stressantes (Akbari, 2017), sendo o uso problemático da internet um exemplo importante a mencionar (Hormes et al., 2014). Também a autoestima tem revelado desempenhar um papel relevante no uso problemático da internet. Uma baixa autoestima atua como um impulsionador para as interações virtuais, podendo ser percecionadas como garantidas e seguras, em concomitância com a rejeição nas interações reais face-a-face (Niemz et al., 2005). Assim, as interações sociais online iriam resultar numa compensação dos impedimentos do sujeito na comunicação real (Ferreira et al., 2018).

Tendo em conta que o uso da internet tem sido cada vez mais prevalente e o seu uso problemático tem vindo a associar-se significativamente com fatores psicológicos, como a regulação emocional e a autoestima, torna-se necessário um maior aprofundamento ao nível de investigações no contexto português, especialmente no contexto da pandemia de COVID-19. Assim, o presente estudo tem por objetivo analisar se a regulação emocional e a autoestima predizem uso problemático generalizado da internet em adultos e de que forma este uso varia em função de fatores individuais e contextuais, como por exemplo a idade, habilitações literárias, sexo, estado civil, tempo diário na internet, idade em que começou a usar a internet e o dispositivo de uso preferido.

## O Uso Problemático da Internet

O século em que nos encontramos foi e é fortemente marcado pelas evoluções da tecnologia. Devido a este progresso, a sociedade foi convertida a transições e mudanças significativas num espaço de tempo reduzido (Ferreira et al., 2018). O acesso à internet está disponível para mais de 7.500 milhões de pessoas, que se expressa em 49.6% da população mundial. Por sua vez, a Europa tem uma taxa de 77.4% de penetração da internet, estando em segundo lugar a nível mundial (Internet World Stats, 2017). Em Portugal, comparando o ano de 1997, com uma penetração de 6.3% e o ano de 2016, com 65.4%, nos últimos 18 anos, a quantidade de utilizadores teve um acréscimo de 10 vezes mais (Marktest, 2016).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE; 2014), cerca de 65% da população portuguesa, com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos usa a internet frequentemente. Este uso regular da internet observa-se predominantemente na população mais jovem, dos 16 aos 24 anos. Num estudo de Pontes e Patrão (2014) foi aferido que 77% dos inquiridos diziam aceder à internet através de um dispositivo móvel, sendo que a forma mais frequente de acesso era pelo computador portátil (43.1%), seguido pelo computador fixo (34%), pelo *smartphone* (16.7%) e, por último, através do *tablet* (4.9%). No que consta ao tempo despendido, uma média de 28h semanais eram gastas na internet com o propósito de lazer e, a maioria dos participantes, usufruíam da internet há cerca de 13 anos. Num estudo de Pontes e colaboradores (2016), com uma faixa etária da amostra mais alargada, foi verificado que a média da idade de início do uso da internet foi aos 15 anos, e a utilização diária da internet situou-se numa média de 5 horas. Adicionalmente, as habilitações literárias parecem ter influência na prevalência do uso da internet, sendo que em 2013, 92.7% dos utilizadores possuíam ensino superior, 87.9% ensino secundário, seguidos posteriormente pelo 3º ciclo (63.5%), 2º ciclo (31.6%) e ensino primário [7.2%] (Pontes & Griffiths, 2014). Por fim, considerando a variável do estado civil, foi constatado que quem está solteiro apresenta uma maior taxa de utilização da internet em comparação a estar casado ou a estar em união de fato (Ferreira et al., 2018; Pettorruso et al., 2020).

Com a declaração oficial da pandemia de COVID-19 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o tráfego de voz e de dados teve um aumento considerável em apenas uma semana. Adicionalmente, com a entrada em vigor do Estado de Emergência em Portugal, foram alcançados níveis históricos no que diz respeito a este tráfego de comunicações eletrónicas. Previamente em 2019, com uma percentagem de 80,9% das

famílias com ligação à internet em casa, em 2020, a pandemia resulta numa subida para 84,5%. Com a menor mobilidade da população devido ao dever de confinamento, foi registada uma correlação significativa com o uso da internet, sendo que uma maior proporção de população confinada, traduz um consumo de tráfego de internet mais elevado (ANACOM, 2021).

A internet dispõe de diversas vantagens, mas também de desvantagens. A disponibilidade rápida de informação, a cooperação e a interajuda são alguns dos pontos positivos da internet. Diversas investigações têm demonstrado que os benefícios do uso da internet no bem-estar individual, depende, amplamente das características pessoais e funcionamento psicológico (Castellacci & Tveito, 2018; Herrero et al., 2017). Segundo Maia e colaboradores (2020), o uso da internet em contexto universitário é muito habitual e está associado a diversos proveitos, como a pesquisa académica ou para utilizar como meio de comunicação. Os resultados deste estudo demonstraram que os estudantes utilizavam a internet com mais frequência no *campus* da universidade, pois tinham *wi-fi* à disposição gratuitamente e uma quantidade significativa de tempo livre. No entanto, quando a internet é utilizada em graus excessivos, acometerá malefícios pessoais, académicos e profissionais aos utilizadores (Oliveira & Pasqualini, 2014).

Nos anos 90, quando a internet se começou a instalar continuamente na vida diária dos indivíduos, os profissionais de saúde mental começaram a aperceber-se que alguns dos seus pacientes estavam cada vez mais absorvidos na vida online, ao ponto de prejudicar as suas relações interpessoais, as suas responsabilidades, como o emprego e, ainda, a sua saúde. Na perspetiva de alguns investigadores e clínicos, era possível que a atividade online pudesse conduzir a comportamentos disfuncionais. Outros defendiam que podia, eventualmente, progredir para um vício à internet, tal como os vícios às substâncias ou ao jogo. À medida que o avanço da internet ampliou, também a atenção ao chamado Uso Problemático da Internet (UPI) ou adição à internet se desenvolveu (Breslau et al., 2015). Desde então, a duração do uso da internet veio a ser realçada como possível risco para um UPI. Conforme os resultados dos estudos de Salehi e colaboradores (2014) e Vigna-Taglianti e colaboradores (2017), o uso diário da internet aumentou seis vezes o risco de UPI e passar mais de cinco horas seguidas na internet aumentou quatro vezes esse risco. Além do mais, vários estudos têm demonstrado que uma exposição precoce à internet está associada com a adição à internet em adolescentes e em adultos (Aktepe et al., 2013; Kamal & Mosallem, 2013; Koyuncu et al., 2014; Lee et al., 2014; Ni et al., 2009; Tsitsika et al., 2014). Enfatizando este aspeto, Nakayama e colaboradores

(2020) constataram que o início de um uso semanal da internet antes dos 5 anos no sexo masculino está associado a um risco significativamente acrescido de UPI, com um rácio de probabilidade de 14.955, comparativamente a um início depois dos 12 anos de idade.

Na comunidade científica ainda não há um consenso no que diz respeito ao termo a aplicar para caracterizar o uso e abuso das novas tecnologias (Fernandes et al., 2019). De um ponto de vista, existem autores que assumem que a adição às novas tecnologias é um problema real que se inclui nas adições de carácter comportamental (Carbonell et al., 2012; García del Castillo, 2013; Potenza, 2006; Vivas & Torres, 2011; Young, 1998). Em contrapartida, outros autores defendem que o potencial aditivo das novas tecnologias é especulativo (Carbonell et al., 2012; Echeburúa & Corral, 2010; García del Castillo, 2013). No entanto, literatura recente tem vindo a fortalecer a perspectiva de que a conceção do termo adição à internet não é apropriada para retratar o fenómeno ao qual estão associadas consequências negativas devido ao uso em excesso e problemático (Starcevic & Aboujaoude, 2017). Por conseguinte, diversos modelos teóricos são empregues para designar o comportamento excessivo do uso da internet, sendo eles a *adição à internet* (Young, 1998), *uso patológico da internet* (Davis, 2001), *uso problemático da internet* (Caplan, 2002) ou *dependência da internet* (Chen et al., 2004).

No que diz respeito à adição à internet, inicialmente, Young (1998) definiu-a como um conceito abrangente que reúne uma pluralidade de comportamentos e disfunções de controlo dos impulsos, encontrando-se divididos em cinco categorias específicas: a adição cibernética, adição a relações cibernéticas, compulsões de rede, sobrecarga informativa e adição ao computador. Segundo Starcevic (2013), encontram-se dois obstáculos associados ao termo “adição à internet”, o primeiro diz respeito à questão de ser realmente uma adição e o segundo remete à internet como algo que o indivíduo se encontra hipoteticamente viciado. Assim, tem sido apontado que a palavra “adição” seria mais corretamente aplicada a algo específico e apropriado quando o objetivo é aludir a uma atividade concreta percebida como viciante (Griffiths & Szabo, 2014; Pontes & Patrão, 2014; Pontes et al., 2015).

A adição à internet pode ser encarada como uma adição exclusivamente de foro psicológico (como por exemplo, o vício em sexo, compras, jogos de vídeo, etc.), partilhando propriedades equivalentes aos outros tipos de dependência, como a diminuição de controlabilidade, sintomas de abstinência, dependência psicológica e interferência nas tarefas do dia a dia, entre outros (Kuss & Griffiths, 2017). Segundo a definição mais recente de Kuss e Pontes (2019), esta designa-se por um padrão de

comportamentos que provocam a experiência de *craving* mal-adaptativo relativamente ao uso da internet, prolongado por períodos considerados excessivos, provocados pela falta de autorregulação do adito, acarretando assim danos sociais, psicológicos e funcionais.

Ao contrário da adição à internet, o UPI não é encarado como uma patologia, mas sim como um termo abrangente que diz respeito a um problema mais comum e menos severo do que é sugerido pelo paradigma da adição à internet (Pontes et al., 2016). Surge então o conceito de “uso problemático da internet” por Beard e Wolf (2001) e também por autores como Caplan (2002) e Davis (2001) que visam designar o uso da internet como um uso que acarreta consequências negativas psicológicas, sociais, académicas e/ou profissionais no indivíduo. A palavra “problemático” seria mais apropriada na perspetiva destes autores devido a não apresentar divergências teóricas em comparação a outras terminologias. É também importante salientar que existem autores que compreendem o UPI como um meio para a tentativa de reafirmação e/ou como um comportamento de evitamento de modo a diminuir emoções negativas (Wan & Chiou, 2006). O conceito de UPI deverá, então, ser entendido como um padrão a nível cognitivo e comportamental relacionado com o uso da internet com consequências negativas para a vida do indivíduo (Assunção & Matos, 2017).

O modelo cognitivo-comportamental do UPI fomentado por Davis (2001), defende que os indivíduos que possuem défices psicossociais têm mais probabilidade de desenvolver UPI. De acordo com este modelo, a ocorrência de UPI está interligado com cognições disfuncionais, como também com comportamentos que atuam como forma de manutenção ou aumento destas cognições mal-adaptativas, acabando por prejudicar o indivíduo negativamente. Estas cognições problemáticas podem ser acerca de si próprio e/ou acerca do mundo ao seu redor, influenciando assim o surgimento do UPI. Assim, as possíveis reações positivas obtidas através do uso da internet, atuam como um reforço no comportamento do indivíduo, no sentido de aumentar a probabilidade de voltar a ocorrer. À vista disso, o indivíduo fica motivado e é impulsionado a estar online regularmente para que a resposta positiva num primeiro acontecimento, volte a acontecer (Davis, 2001).

Davis (2001) distingue dois tipos de UPI, o uso específico e o uso generalizado. O uso específico refere-se à dependência de algo específico da internet, como por exemplo serviços e materiais de cariz sexual online, leilões ou jogo online, podendo assumir que o indivíduo, ainda que sem internet, pode estar dependente destas problemáticas, de forma alternativa, na vida real. Por sua vez, o uso generalizado foi conceptualizado no sentido de ser um uso problemático multidimensional, não estando

associado ao uso específico de algo, mas por sua vez, ao estar online sem um propósito claro, resultando em repercussões negativas para o indivíduo.

As manifestações cognitivas e comportamentais do UPI têm demonstrado uma maior relação com a interação social online (Fernandes et al., 2019). Um indivíduo com disfunções psicossociais terá tendência a encarar negativamente as suas competências sociais e isto resultará numa propensão para a escolha de interações estabelecidas online (Caplan, 2010).

É igualmente importante salientar a distinção entre o uso excessivo e o UPI. O uso excessivo engloba uma quantidade ou grau de atividade online que excede os parâmetros normais, comuns ou planeados do indivíduo. De outro modo, o UPI caracteriza-se pela dificuldade no controlo de impulsos que, por sua vez, desempenha um papel na evolução de consequências negativas do uso da internet (Caplan, 2003; 2006). De acordo com Caplan e High (2006) a quantidade de tempo despendido online, não poderá ser um indicador de uso problemático, pois existem diversas atividades funcionais que requerem um tempo excessivo de uso da internet. No entanto, resultados de estudos mais recentes como o de Laconi e colaboradores (2018), envolvendo nove países europeus, o tempo despendido online estava relacionado com o UPI e a prevalência desta problemática encontra-se entre 14.3% e 54.9%. Também em concordância com estes resultados, Nakayama e colaboradores (2020), demonstraram que o tempo despendido a utilizar a internet durante a semana, durante o fim de semana e feriados foi significativamente maior no grupo de uso problemático (uso diário = 196.4 min; fins de semana/feriados = 371.2 min), do que no grupo de uso normativo da internet (uso diário = 100.3 min; fins de semana/feriados = 168.3 min).

De modo a aprofundar o tema, mostra-se importante a necessidade de efetuar novas investigações e validar instrumentos de avaliação que possam ser utilizados no contexto português (Pontes et al., 2016). Devido à maior parte de as investigações em amostras portuguesas serem limitadas ao uso do IAT [*Internet Addiction Test*] (Young, 1998), o desenvolvimento de uma medida alternativa que seja capaz de avaliar variáveis do modelo cognitivo-comportamental (e.g., GPIUS2), tem sido primordial. Numa tentativa de progredir na conceptualização do UPI, Caplan (2010), pretendeu clarificar e expandir os construtos principais da teoria cognitivo-comportamental do UPI (Davis, 2001) desenvolvendo dois instrumentos fundamentados nesta teoria para avaliar o UPI generalizado - *Generalized problematic internet use scale* [GPIUS] (Caplan, 2002) e *Generalized problematic internet use scale 2* [GPIUS2] (Caplan, 2010; validado para a

população portuguesa por Pontes et al., 2016). O GPIUS2 avalia, então, quatro domínios principais: preferência pela interação social online, regulação do humor, autorregulação deficiente e consequências negativas. Esta escala permite ainda definir três níveis de risco de UPI, o nível baixo (24.68), médio (43.06) e alto [65.16] (Pontes et al., 2016).

Indivíduos que apresentem UPI, usam-na de forma compulsiva, num padrão contínuo de uso excessivo, ignorando quaisquer consequências ou limites impostos por si próprio. É desenvolvida tolerância, sendo que, assim, o uso torna-se cada vez mais intenso e prolongado, experienciando ansiedade e outros sintomas de abstinência quando algo os impede de estar online (Breslau et al., 2015).

É difícil definir se o uso excessivo da internet resulta em problemas sociais e psicológicos ou se esses problemas influenciam o desenvolvimento de UPI. No entanto, tem sido evidente, segundo Breslau e colaboradores (2015) que o UPI não acontece por si só sem a influência de fatores precipitantes. Uma tendência acrescida para UPI tem vindo a ser realçada nos mais jovens, entre os 18 e os 25 anos (Islam et al., 2020). Por sua vez, também Polo e colaboradores (2017), constataram que a população em maior risco de apresentar UPI são os estudantes universitários e estudantes do ensino secundário. Sendo que, no que toca à variável de habilitações literárias, indivíduos com ensino superior apresentam uma maior potencialidade de risco (Islam et al., 2020; Pettorruso et al., 2020). Igualmente, os indivíduos solteiros têm uma tendência acrescida para experienciar UPI comparativamente àqueles que são casados. Este fator poderá ser justificado pelo facto de que os indivíduos que estejam separados da família e/ou não estejam com um parceiro, utilizem a internet para satisfazer a sua necessidade de interação interpessoal e para construir uma rede social e redes de suporte substitutas através de amizades virtuais, o que resulta num aumento do uso da internet (Islam et al., 2020). Além do mais, o sexo masculino conta com cinco vezes mais probabilidade de exhibir UPI (Dias et al., 2018; Dias et al., 2020; King et al., 2019; Mamun et al., 2019; Mei et al., 2016; Pettorruso et al., 2020).

De modo complementar, o uso excessivo da internet no computador pode levar a um isolamento e a um funcionamento interpessoal reduzido, enquanto a portabilidade de um *smartphone* poderá não estar relacionado com o isolamento, mas poderá interferir com as tarefas diárias (Lin et al., 2016). Os *smartphones* são conhecidos por serem dispositivos conectados à internet viciantes devido à sua portabilidade e operacionalidade em detrimento de outros dispositivos. Consequentemente, possuir um *smartphone* aumenta substancialmente o risco de UPI (Nakayama et al., 2020; Tomczyk et al., 2020).

Segundo o estudo de Kim e colaboradores (2016), a população adulta utiliza o computador essencialmente com o intuito de trabalho, enquanto o *smartphone* é utilizado mais para aceder às redes sociais. Ainda nos seus resultados, foi constatado que os participantes do estudo apresentaram níveis superiores de UPI na utilização do *smartphone* em comparação ao computador.

Relativamente aos fatores precipitantes para o UPI, alguns deles identificam-se pela vitimização, isolamento social, instabilidade emocional, agressão, ansiedade, depressão, abuso de substâncias ou comportamentos suicidas. Para colmatar, segundo os autores, as consequências possíveis a esta problemática denotam-se por alterações na vida da pessoa, como problemas a nível conjugal ou negligência dos filhos, desemprego, dificuldades financeiras, abandono dos estudos ou até problemas físicos devido a estar sentado em frente ao computador por longos períodos de tempo e prejudicar o sono, alimentação ou o exercício do corpo (Breslau et al., 2015).

Ao longo dos anos têm vindo a ser estudadas variáveis psicológicas que se destacam na sua relação significativa com o UPI, como a regulação emocional (Blasi et al., 2019; Evren et al., 2018; Pettoruso et al., 2020) e a autoestima (Bozoglan et al., 2013; Park et al., 2014; Zhang et al., 2015).

### **Regulação emocional e sua relação com o uso problemático da internet**

A regulação emocional define-se como “um conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para aumentar, manter ou diminuir uma ou mais componentes de uma determinada resposta emocional, podendo ocorrer em todas as dimensões do processamento emocional, nomeadamente a nível fisiológico, cognitivo, comportamental, experiencial e social” (Gross, 1999, cit in Vaz et al., 2008, p. 125). Foi também definida por Gratz e Roemer (2004) como a variação dos níveis de excitação emocional, da consciência, compreensão e aceitação das emoções, também como a capacidade de agir de determinadas formas independentemente do estado emocional.

Este constructo tem vindo a ser estudado no campo da Psicologia do Desenvolvimento, mas recentemente a atenção no estudo da regulação emocional estendeu-se para as investigações no campo da psicopatologia e da psicoterapia. Isto pode ser encarado como uma consequência do défice na capacidade da regulação emocional que está presente em diversas perturbações mentais. Assim, a regulação emocional tem vindo a ser entendida como uma dimensão comum aos diversos sintomas e comportamentos mal-adaptativos (Gross & Muñoz, 1995). Segundo a perspetiva

neurobiológica dos aspetos das emoções de António e colaboradores (2008, cit in Coutinho, 2010), os processos de tomada de decisão de diferentes níveis de complexidade estão dependentes da associação emocional realizada pelo indivíduo face às situações que enfrenta no dia a dia.

Relativamente à regulação emocional em adultos, ao nível das diferenças individuais, têm sido referidas duas estratégias de regulação emocional principais. Estas são distintas quanto ao tempo no sistema emocional, são elas a reavaliação cognitiva e supressão emocional (Gross & Thompson, 2007). A reavaliação cognitiva designa-se por uma estratégia de regulação adaptativa, pois possibilita o aparecimento de mais emoções positivas. Por outro lado, a supressão emocional não diminui o aparecimento de emoções negativas e, geralmente, está associada a consequências desfavoráveis no funcionamento social, sendo, desta forma, encarada como mal-adaptativa (Srivastava et al., 2009).

O UPI tem sido recentemente interpretado como um comportamento de fuga, de forma a facilitar a adaptação às dificuldades emocionais e eventos stressantes (Blasi et al., 2019; Deleuze et al., 2019). No estudo de Hormes e colaboradores (2014), comparativamente aos indivíduos que efetuavam um uso normativo da internet, os indivíduos que a usavam de forma problemática tinham mais tendência a apresentar problemas na regulação das emoções, incluindo a não aceitação das suas emoções, estratégias de regulação limitadas e dificuldades em efetuar comportamentos orientados para os seus objetivos.

A incapacidade de adaptar e regular as suas emoções pode, como consequência, gerar níveis mais elevados de impulsividade e o desenvolvimento de comportamentos problemáticos (Rogier & Valotti, 2018). Assim sendo, a atribuição da classificação do uso problemático da internet como comportamento de fuga, fundamenta-se no facto de o indivíduo pretender um alívio da pressão de estar, constantemente, em contacto com a realidade. Portanto, pode-se supor que as pessoas com um nível de introversão mais alto e com dificuldades na regulação emocional, teriam uma maior tendência a optar por comportamentos de fuga mal-adaptativos, como o uso problemático da internet (Blasi et al., 2019) ou a empregá-lo como uma estratégia de compensação (Pettorruso et al., 2020). Investigações recentes enfatizam o princípio de que o UPI em indivíduos que apresentem dificuldades na regulação das suas emoções, configura uma estratégia de regulação dos seus estados emocionais (Casale et al., 2016; Estevez et al., 2017; Marino et al., 2018; Pettorruso et al., 2020).

O uso da internet fornece um mecanismo para escapar à realidade e distrair do stress e das emoções negativas vivenciadas pela pessoa, é expectável que as pessoas com regulação emocional fragilizada sejam mais propensas a usar a internet de forma problemática (Evren et al., 2018) e a obter um maior controlo de pensamentos comparado a situações reais do dia a dia (Casale et al., 2016).

Casale e colaboradores (2016) colocaram em hipótese o facto de não ser apenas a experiência de emoções negativas que conduz ao uso problemático da internet, mas também metacognições positivas, como a controlabilidade e o desejo de fuga, que, por sua vez, sustentam a relação entre a regulação emocional e o UPI. Em concordância com esta perspetiva, o estudo de Glenn e Klonsky (2009) sugere que o uso da internet como comportamento de fuga apenas se torna disfuncional quando estratégias de regulação emocional alternativas e mais eficazes para o alívio de situações stressantes não estão acessíveis ao sujeito, promovendo assim um uso problemático da internet. Assim sendo, Casale e colaboradores (2016), argumentam que também é possível que não seja apenas a experiência de emoções negativas, mas sim a incapacidade de controlar e regular tais emoções que levará a um uso disfuncional da internet.

### **Autoestima e sua relação com o uso problemático da internet**

A autoestima tem sido fundamentada como uma dimensão auto-avaliativa do autoconceito (Harter, 1983). Por sua vez, o autoconceito caracteriza-se pela autoimagem que os indivíduos têm de si próprios, definindo-se como uma componente psicológica de carácter hierárquico, evoluindo em termos de complexidade à medida que a idade avança (Shavelson et al., 1976). Ainda que seja possível a avaliação da autoestima através de fatores específicos do autoconceito, a autoestima global despertou um interesse superior nos investigadores, originando um leque alargado de estudos (Santos, 2008). Desta evolução resultou o instrumento de avaliação da autoestima global, a *Rosenberg Self-esteem Scale* (Rosenberg, 1965), que se tornou num instrumento de referência da investigação psicológica ao longo de mais de quatro décadas (Blascovich & Tomaka, 1991; Keith & Bracken, 1996).

Deste modo, a autoestima diz respeito a uma combinação de sentimentos e pensamentos da pessoa acerca do seu valor pessoal, adaptação e aptidão, que se traduz numa atitude positiva ou negativa face a si próprio (Rosenberg, 1965, cit in Sbicigo et al., 2010). Um aspeto a ressaltar quanto à autoestima é o seu papel valorativo, o que irá ter influência no modo como a pessoa define os seus objetivos, prevê as possibilidades para

o seu futuro, se aceita a si próprio e valoriza as outras pessoas (Bednar & Peterson, 1995; Coopersmith, 1989, cit in Sbicigo et al., 2010).

A autoestima tem um carácter negativo e positivo. Geralmente, as pessoas com uma baixa autoestima apresentam mais dificuldades ao longo da vida, pois detêm uma visão negativa da vida, sentindo-se menos felizes, mais depressivos, agressivos ou temerosos, pouco recetivos a amizades e com medo de serem criticados (Chabot, 2000; Myers, 2010; Reeve, 2010, cit in, Seabra et al., 2017). Adicionalmente, são ainda mais propensos a apresentar problemas clínicos, incluindo adições (Parrott et al., 2004). Por outro lado, pessoas com uma autoestima alta, habitualmente, dispõem de uma atitude positiva perante os outros e perante elas próprias, sendo mais felizes, ativos, expressivos, sociáveis e saudáveis. Têm, também, mais tendência a serem assertivos nas suas relações, confiantes e otimistas nas suas opiniões, bem-adaptados na sociedade e, como efeito, tendem a desfrutar de uma maior qualidade de vida (Myers, 2010; Neto, 1998; Reeve, 2010, cit in Seabra et al., 2017).

Rosenberg (1989, cit in Pechorro et al., 2011) salientou o facto de a autoestima ser mais elevada no sexo masculino comparativamente ao sexo feminino, especialmente na adolescência. Esta relação foi evidenciada em vários estudos, alguns deles por Gomez-Baya e colaboradores (2016) e em Portugal nos estudos de Santos e Maia (2003) e de Cruz e colaboradores (2016).

Segundo as investigações na adição às substâncias, a baixa autoestima tem sido apresentado como um preditor para o consumo excessivo de substâncias (Parrott et al., 2004) e, à vista disso, os investigadores acreditam que a relação entre a adição à internet e a autoestima seguem o mesmo pressuposto (Aydin & Sari, 2011; Bozoglan et al., 2013; Sariyska et al., 2014; Yen et al., 2014).

Em estudos anteriores, veio-se a constatar fatores que influenciam o uso problemático da internet, tais como a timidez acentuada, estratégias de *coping* mal adaptativas e baixa autoestima (Echeburúa & Requesens, 2012; Herrera et al., 2010). De acordo com Jiménez e Dominguez (2019), a baixa autoestima é o fator com maior impacto no uso problemático da internet. Posto isto, jovens que têm uma baixa autoestima apresentam mais conflitos intrapessoais no uso problemático da internet. Além disso, segundo Mei e colaboradores (2016), poderão ainda apresentar mais dificuldade em controlar o uso problemático, uma maior dificuldade em enfrentar as diferenças entre o mundo real e o mundo idealizado, e na compreensão das possíveis consequências negativas deste uso problemático.

É muito comum que a internet seja encarada como um ‘local’ seguro para aqueles que receiam o criticismo negativo de familiares e amigos (Klein et al., 2016; Lee & Stapinski, 2012) ou como um local onde conseguem obter mais suporte social e amenizar qualquer dor causada pelo seu dia a dia no cotidiano. No entanto, estes indivíduos, geralmente, têm uma tendência a tornarem-se ainda mais solitários e depressivos, ao invés de mais envolvidos socialmente e se sentirem mais felizes (Chiang & Su, 2012; Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Consequentemente demonstram, também, uma deterioração na capacidade de comunicação e discurso e, ainda, implicações noutras funções executivas (Nie et al., 2017).

As pessoas que utilizam a internet de um modo problemático, poderão perder a oportunidade de assimilar aspetos das interações sociais face a face, o que aumenta a probabilidade de potencializar uma baixa autoestima (Mo et al., 2020).

A internet disponibiliza atividades e ações em que os utilizadores se podem sentir mais confiantes e melhor consigo mesmos, dando a parecer, no mundo virtual, que têm uma autoestima elevada (Yen et al., 2014). Visualizar os perfis de outras pessoas nas plataformas da internet, como as redes sociais, pode resultar numa perceção distorcida dos outros usuários ao nível das suas qualidades físicas, mentais, sociais ou morais (Chou & Edge, 2012; Pantic, 2014). É possível assumir que o típico utilizador das plataformas de redes sociais tem tendência a apresentar uma versão melhorada de si mesmo em comparação ao seu comportamento social quando se encontra offline. Isto pode acontecer através da seleção de fotos melhoradas, publicações partilhadas, gostos / não gostos de publicações, entre outras atividades (Pantic et al., 2017).

Foram estudadas situações em que as adversidades do dia-a-dia da vida real e as relações interpessoais apresentavam dificuldades, sugerindo que os sujeitos com uma autoestima mais baixa têm mais tendência a estabelecer relações interpessoais na internet, a mentir ou a esconder características pessoais que não gostam e a melhorar ou dar mais ênfase aos detalhes que os faz sentir mais orgulhosos, de modo a compensar o dano causado na sua autoestima e o sentimento de inferioridade pelas suas interações reais (Koronczai et al., 2013; Park et al., 2014; Yen et al., 2014). Esta perceção distorcida dos outros, pode conduzir a uma diminuição da autoestima (Pantic et al., 2017). Por conseguinte, não havendo um controlo social na internet, os comportamentos online tendem a ser mais desinibidos e, por isso, há uma maior tendência para dar e receber apreciações negativas na internet, o que poderá acometer a sua autoestima (Mo et al.,

2020). Dada da escassez de estudos a nível nacional sobre este tema, e em especial no contexto pandémico, será explorada a relação entre estes três constructos.

## Método

### Objetivos do estudo

Objetivo geral: Explorar o papel preditivo da regulação emocional e da autoestima no uso problemático generalizado da internet em adultos em contexto de pandemia COVID-19.

Objetivos específicos:

1. Analisar a relação do uso problemático generalizado da internet com a regulação emocional e com a autoestima;
2. Analisar se existem diferenças significativas no uso problemático generalizado da internet em função da regulação emocional e da autoestima, sexo e idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, horas diárias passadas na internet, dispositivo de eleição e com que idade começou a usar.

Para estes objetivos foram formadas as seguintes hipóteses:

H<sub>1</sub>: Espera-se uma relação significativa e negativa entre o uso problemático generalizado da internet, a regulação emocional e a autoestima.

H<sub>2</sub>: Espera-se que pessoas do sexo masculino apresentem níveis superiores de uso problemático generalizado da internet.

H<sub>3</sub>: É expectável que a população mais jovem apresente um nível superior de uso problemático generalizado da internet.

H<sub>4</sub>: Espera-se que pessoas solteiras apresentem níveis superiores de uso problemático generalizado da internet.

H<sub>5</sub>: Pessoas com ensino superior, terão mais tendência ao uso problemático generalizado da internet.

H<sub>6</sub>: Espera-se as pessoas que se encontrem a estudar apresentem um nível superior de uso problemático generalizado da internet.

H<sub>7</sub>: Espera-se uma relação significativa e positiva entre as horas diárias despendidas e o uso problemático generalizado da internet.

H<sub>8</sub>: É expectável que o *smartphone* seja o dispositivo de eleição das pessoas que apresentem uso problemático generalizado da internet.

H<sub>9</sub>: Espera-se que uma idade mais precoce do uso da internet esteja relacionada com o uso problemático da internet.

H<sub>10</sub>: Prevê-se que a baixa regulação emocional atue como preditor para o uso problemático da internet.

H<sub>11</sub>: Prevê-se que a idade atue como preditor para o uso problemático da internet.

H<sub>12</sub>: Prevê-se que a baixa autoestima atue como preditor para o uso problemático da internet.

H<sub>13</sub>: Prevê-se que uma idade mais precoce do uso da internet atue como preditor para o uso problemático da internet.

H<sub>14</sub>: Prevê-se que o sexo dos participantes atue como preditor para o uso problemático da internet.

### **Desenho do estudo**

O estudo realizado possui um desenho descritivo-correlacional. Este tipo de desenho tem o objetivo de explorar relações entre variáveis e favorecer a sua descrição. O estabelecimento de relações entre as variáveis permitiu circunscrever o fenómeno estudado, e estas relações serviram para a formulação de hipóteses (Fortin et al., 2009). Por sua vez, os dados para este estudo foram recolhidos com o auxílio de escalas e questionários.

### **Procedimentos**

O método de amostragem utilizado neste estudo foi a amostragem por redes, também designado por amostragem em bola de neve. Sendo uma amostragem de tipo conveniência, a recolha de dados deu-se em contexto universitário e não universitário, em Portugal, durante a pandemia de COVID-19.

Os instrumentos aplicados, foram disponibilizados aos participantes em formato digital. E para a utilização das escalas seleccionadas, foram solicitadas autorizações aos respetivos autores (Anexos B e C). Para a recolha de informação por meio digital, foi elaborado um questionário online, onde foram incluídos os quatro instrumentos necessários ao desenvolvimento deste estudo, e aos quais os participantes puderam responder num tempo e local adequado à sua conveniência. Esta aplicação por via digital, tem como vantagem abranger outras comunidades académicas por todo o país, possibilitando uma amostra elevada.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão de participantes neste projeto, sendo alguns critérios avaliados no questionário sociodemográfico. Apenas foram incluídos neste estudo, participantes com idade superior a 18 anos e com nacionalidade portuguesa. Não foram admitidos questionários e escalas que não tenham sido devidamente preenchidos ou que não contenham o consentimento informado assinado.

### **Amostra**

Na sua totalidade de 138 participantes de nacionalidade portuguesa, 77.5% da amostra são do sexo feminino ( $n = 107$ ). As idades compreendem-se entre os 18 e os 58 anos ( $M = 27.76$ ,  $DP = 8.98$ ), sendo os 23 anos (13.8%) a idade com mais frequência de resposta. No que diz respeito ao estado civil, a maioria indicou estar solteiro, mas numa relação de namoro ( $n = 56$ , 40.6%). No âmbito das habilitações literárias, 77 (55.8%) dos inquiridos possuem o ensino superior. Adicionalmente, no que toca à situação profissional atual do participante, ser estudante ( $n = 56$ , 40.6%) e trabalhar por conta própria/ou por conta de outrem ( $n = 60$ , 43.5%) foram as respostas com mais evidência.

**Tabela 1***Características sociodemográficas da amostra*

Variável	n	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	107	77.5
Masculino	31	22.5
<b>Estado civil</b>		
Casado(a)	23	16.7
Divorciado(a)/Separado(a)	4	2.9
Solteiro(a), mas numa relação de namoro	56	40.6
Solteiro(a), sem relação de namoro	46	33.3
União de facto	9	6.5
Variável	n	%
<b>Habilitações literárias</b>		
2º Ciclo	3	2.2
3º Ciclo	4	2.9
Ensino Secundário	54	39.1
Ensino Superior	77	55.8
<b>Situação profissional</b>		
Desempregado	8	5.8
Estudante	56	40.6
Trabalhador por conta própria/ou por conta de outrem	60	43.5
Trabalhador-estudante	14	10.1

**Medidas e Instrumentos**

Foram utilizados quatro instrumentos para a recolha de dados.

**Questionário sociodemográfico.** O questionário sociodemográfico (Anexo A) foi construído para efeitos deste estudo e é constituído por questões focadas nas características sociodemográficas dos participantes, nomeadamente, a idade, sexo, estado civil, nacionalidade, habilitações literárias, situação profissional, local onde mais utiliza a internet, horas diárias de uso, dispositivo de eleição, qual o objetivo principal da utilização da internet e idade em que começou a usar.

**Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (EUGPI2).** A Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*; Caplan, 2010; Pontes et al., 2016)<sup>1</sup> trata-se de um instrumento psicométrico multidimensional composto por 15 itens que avaliam o grau de cognições, os comportamentos e as consequências negativas do uso problemático generalizado da internet, experienciado pelo indivíduo. Este instrumento utiliza uma escala de tipo *Likert* com 7 pontos, desde o 1 (discordo totalmente) ao 7 (concordo totalmente), e com ele é possível medir quatro domínios, cada um deles com uma subescala de três itens: (1) preferência pela Interação social online, (e.g., “Prefiro a interação social online em relação à comunicação face-a-face.”); (2) regulação do humor, (e.g., “Usei a Internet para me sentir melhor quando estava em baixo.”); (3) autorregulação deficiente, (e.g., “Quando não estou na Internet, é difícil resistir ao impulso de me conectar.”); e (4) consequências negativas, (e.g., “Perdi compromissos ou atividades sociais por causa do meu uso da Internet.”). Além disto, um índice de pontuação total pode ser determinado através da soma de todos os itens da escala, o qual irá variar entre 15 e 105. Uma pontuação mais alta indica uma maior quantidade de cognições, comportamentos e consequências negativas referentes ao uso generalizado problemático da internet. Esta escala permite, ainda, a classificação do potencial risco de uso problemático dividido em três níveis: baixo (16.8), médio (34.1) e alto (58.8).

Esta versão portuguesa do GPIUS2 demonstrou propriedades psicométricas adequadas, apresentando um *alpha de Cronbach* de .80 na dimensão “preferência por interação social online”, .84 na dimensão “regulação do humor”, .86 na dimensão “autorregulação deficiente” e .78 na dimensão “consequências negativas”.

No presente estudo encontramos um *alpha de Cronbach* de .84 na dimensão “regulação do humor”, .84 na dimensão “autorregulação deficiente” e .73 na dimensão “consequências negativas”. No entanto, no que diz respeito à dimensão “preferência pela interação social online”, não foi possível calcular o *alpha de Cronbach*, considerando a covariância negativa entre itens, pelo que esta dimensão não será utilizada neste estudo.

**Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE).** A Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*; Gratz & Roemer, 2004; Coutinho et al., 2010) avalia os níveis típicos de desregulação emocional do indivíduo ao longo de 36 itens, agrupados em seis dimensões: (1) não aceitação de emoções negativas, (e.g., “Quando estou em baixo, fico irritado comigo próprio por me

<sup>1</sup> A autorização para a utilização desta escala foi assegurada pela docente superviso

sentir assim”); (2) incapacidade de adotar comportamentos para atingir objetivos quando experienciamos emoções negativas, (e.g., “Quando estou em baixo, tenho dificuldade em realizar tarefas”); (3) dificuldades em controlar comportamentos impulsivos quando experienciamos emoções negativas, (e.g., “Quando estou em baixo, sinto-me fora de controlo”); (4) acesso limitado a estratégias de regulação emocional consideradas eficazes, (e.g., “Quando estou em baixo, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor”); (5) falta de consciência emocional, (e.g., “Quando estou em baixo, apercebo-me das minhas emoções”); e (6) falta de clareza emocional, (e.g., “Estou confuso sobre como me sinto”). A EDRE mede os construtos numa escala de 5 pontos, do 1 (quase nunca) ao 5 (quase sempre), e apresenta propriedades psicométricas adequadas, com uma alta consistência interna de  $\alpha = .92$ , e com um *alpha de Cronbach* de .86 na dimensão “não aceitação”, de .85 na dimensão “objetivos”, de .80 na dimensão “impulso”, de .88 na dimensão “estratégias”, de .74 na dimensão “consciência” e, por fim, de .75 na dimensão “clareza”. Por sua vez, neste estudo foi obtida uma consistência interna de  $\alpha = .94$ , com um *alpha de Cronbach* de .93 na dimensão “estratégias”, .90 na dimensão “não aceitação”, de .88 na dimensão “objetivos”, de .87 na dimensão “impulso”, de .64 na dimensão “consciência” e, por fim, de .48 na dimensão “clareza”.

**Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES).** A Escala de Autoestima de Rosenberg (*Rosenberg Self-esteem Scale*; Rosenberg, 1965; Santos, 2008) trata-se de um instrumento que avalia a autoestima global de forma breve e simples. Possui 10 itens, cinco de carácter positivo, (e.g., “Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a).”), e cinco de carácter negativo, (e.g., “Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.”), utilizando uma escala de tipo *Likert* com quatro opções de resposta. Os itens de orientação positiva são cotados desde 1 (discordo fortemente) ao 4 (concordo fortemente), e os itens de orientação negativa são cotados do 1 (concordo fortemente) ao 4 (discordo fortemente). Os scores totais da escala podem variar entre 10 e 40, sendo que resultados mais elevados traduzem níveis mais altos de autoestima. A validação portuguesa da RSES obteve uma consistência interna de  $\alpha = .82$ , o que se traduz em boas propriedades psicométricas. Por sua vez, no presente estudo, foi obtido um *alpha de Cronbach* de .92.

### **Análise dos Dados**

Seguidamente à recolha de dados, estes foram inseridos no software IBM SPSS *Statistics 25* e, posteriormente, proceder ao seu tratamento estatístico.

Numa primeira fase, a realização de uma análise descritiva de tendência central das variáveis estudadas foi importante. Seguidamente, de forma a avaliar a normalidade das distribuições, foi aplicado o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Consequentemente à não normalidade das distribuições, e pelo facto de a presente amostra ser de 138 participantes, foram conduzidos testes não paramétricos para a elaboração da análise estatística de correlação e de diferença entre as variáveis. Assim, foram calculados os coeficientes de correlação de Spearman, de modo a explorar a relação entre as variáveis apresentadas. Foram ainda incluídos o teste de *Mann-Whitney* e o teste de *Kruskal-wallis* com o objetivo de analisar as diferenças nos resultados médios das respetivas variáveis.

De modo a apreciar a magnitude dos coeficientes das relações estatísticas, foi tido em conta os critérios estabelecidos por Cohen (1992), os quais definem que, um coeficiente entre .10 e .29 é considerado baixo, entre .30 e .49 é considerado um coeficiente moderado e, um coeficiente superior a .50 é considerado forte.

Por fim, consoante os resultados obtidos, tornou-se necessária a elaboração de análises de regressão linear múltipla, cumprindo os pressupostos que esta acarreta, sendo estes o tipo de variável, a normalidade, a variância não-nula, a linearidade, preditores não correlacionados com variáveis externas, homocedasticidade, resíduos não correlacionados, distribuição normal dos erros e multicolinearidade, com o objetivo de explorar se a regulação emocional, a autoestima e algumas variáveis sociodemográficas se revelam preditores do uso generalizado problemático da internet.

## Resultados

Relativamente ao uso da internet, a idade em que os participantes iniciaram o uso, situa-se entre os 5 e os 48 anos ( $M = 14.17$ ,  $DP = 6.70$ ). Sendo as suas habitações o local prioritário para usar ( $n = 121$ , 87.7%), as horas despendidas na internet vão desde 1 hora a 15 horas num único dia ( $M = 8.01$ ,  $DP = 3.24$ ). Por fim, quanto ao dispositivo mais utilizado para aceder à internet, o *smartphone* é o mais escolhido ( $n = 108$ , 78.3%), sendo que o principal motivo da utilização da internet se rege pelas redes sociais ( $n = 78$ , 56.5%).

**Tabela 2**

*Características de padrão de uso*

Variável	n	%
Local prioritário de uso		
Casa	121	87.7
Escola / Universidade	2	1.4
Trabalho	15	10.9
Dispositivo de eleição		
Computador	24	17.4
Outro	2	1.4
Smartphone	108	78.3
Tablet	4	2.9
Motivo da utilização		
Jogos	4	2.9
Música	8	5.8
Outro		
Pesquisa pessoal (e.g., navegar, google, notícias, etc)	30	21.7
Redes sociais	78	56.5
Séries / Filmes	14	10.1

De acordo com a Tabela 2, tendo em conta as pontuações médias de cada escala e as suas respetivas dimensões e o limite máximo teórico, a dimensão Objetivos da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE), possui a média mais elevada em relação às restantes dimensões. Por sua vez, na Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet (EUGPI), a dimensão regulação do humor apresenta uma média acima das

demais dimensões. Por último, também a Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) apresenta uma pontuação média elevada.

**Tabela 3**

*Pontuações médias das escalas e dimensões*

	M	DP	Mínimo e Máximo	Mínimo e Máximo Teórico
EDRE: Estratégias	16.28	7.35	8 – 36	8 – 40
EDRE: Não Aceitação	12.41	5.69	6 – 30	6 – 30
EDRE: Consciência	15.25	4.24	7 – 29	6 – 30
EDRE: Impulsos	10.82	4.54	6 – 28	6 – 30
EDRE: Objetivos	13.89	4.81	5 – 25	5 – 25
EDRE: Clareza	10.83	2.97	6 – 19	5 – 25
EUGPI R.H.	12.95	5.04	3 – 21	3 – 21
EUGPI: A.D.	17.89	7.91	7 – 37	6 – 42
EUGPI: C.N.	6.79	3.67	3 – 20	3 – 21
RSES	31.23	6.28	14 – 40	10 – 40

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Na análise da relação entre o uso problemático generalizado da internet, a regulação emocional e a autoestima, foi utilizado o teste *rho de Spearman*. De acordo com os dados apresentados na Tabela 3, verificaram-se resultados estatisticamente significativos positivos e baixos no que toca à correlação da regulação do humor com as estratégias, na correlação da autorregulação deficiente com a consciência, na correlação das consequências negativas com a clareza e, por último, na correlação do EUGPI total com as dimensões consciência e clareza. Por sua vez, verificam-se resultados estatisticamente significativos positivos e moderados no que diz respeito à correlação da dimensão regulação do humor com os objetivos, na correlação da dimensão autorregulação deficiente com as estratégias, a não aceitação, os impulsos e os objetivos, na correlação da dimensão consequências negativas com a não aceitação, com a consciência, com os impulsos e com os objetivos e, são ainda encontrados resultados positivos moderados na correlação do EUGPI total com as dimensões estratégias, não

aceitação, impulsos e objetivos. Resultaram ainda valores estatisticamente significativos negativos e moderados na correlação da dimensão regulação do humor, da autorregulação deficiente e consequências negativas com a autoestima. Por último, salienta-se um resultado estatisticamente significativo, positivo com um nível forte de magnitude na correlação das consequências negativas com as estratégias, e um resultado estatisticamente significativo, negativo e forte na correlação do EUGPI total com a autoestima.

**Tabela 4**

*Correlações entre o uso generalizado problemático da internet, a regulação emocional e a autoestima*

	EUGPI: R.H.	EUGPI: A.D.	EUGPI: C.N.	EUGPI: Total
EDRE: Estratégias	.28**	.42**	.51**	.47**
EDRE: Não Aceitação	.12	.41**	.46**	.38**
EDRE: Consciência	.05	.22**	.33**	.20*
EDRE: Impulsos	.13	.32**	.45**	.34**
EDRE: Objetivos	.30**	.42**	.43**	.46**
EDRE: Clareza	.12	.15	.29**	.23**
RSES	-.31**	-.44**	-.48**	-.50**

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Com recurso ao teste Mann Whitney, podemos observar, na Tabela 4, a ausência de resultados estatisticamente significativos na correlação de duas dimensões do EUGPI, a regulação do humor e a autorregulação deficiente em função do sexo dos participantes. Por sua vez, foi possível perceber uma diferença estatisticamente significativa positiva, baixa quanto às consequências negativas, encontrando-se valores mais altos no sexo masculino, ou seja, o sexo masculino apresentou-se mais propenso a ter consequências negativas com o uso problemático da internet.

**Tabela 5***Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função do sexo*

	Sexo		U	p
	Feminino	Masculino		
EUGPI: R.H.	66.69	79.19	1358,000	.124
EUGPI: A.D.	68.44	73.15	1545,500	.564
EUGPI: C.N.	65.14	84.55	1192,000	.014
EUGPI: Total	66.97	78,23	1388.000	.167

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

De modo a perceber a relação entre o uso generalizado problemático da internet em função da idade dos participantes, foi realizado o teste *rho de Spearman*, que permitiu observar, conforme a Tabela 5, uma correlação estatisticamente significativa negativa, moderada na dimensão regulação do humor em função da idade, e correlações estatisticamente significativas, negativas e baixas nas restantes duas dimensões e EUGPI total.

**Tabela 6***Correlações entre o uso generalizado problemático da internet em função da idade*

EUGPI	Idade
EUGPI: R.H.	-.32**
EUGPI: A.D.	-.21*
EUGPI: C.N.	-.22*
EUGPI: Total	-.29**

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

\*p < .05. \*\*p < .01.

Através do recurso ao teste de Kruskal-Wallis, foi possível verificar diferenças estatisticamente significativas no uso generalizado problemático da internet em função do estado civil. Como se pode observar na Tabela 6, os resultados demonstram que os participantes que são divorciados ou separados, e solteiros, sem uma relação, apresentam

valores mais elevados quanto à regulação do humor, à autorregulação deficiente, ao nível das consequências negativas e, inclusive, valores significativos no EUGPI total. Isto significa que as pessoas divorciadas ou separadas, e solteiras, sem uma relação, estão mais propensas a apresentar uso generalizado problemático da internet.

**Tabela 7**

*Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função do estado civil*

	Estado Civil					$\chi^2$	p
	Casado	Divorciado/ Separado	Solteiro c/ relação	Solteiro s/ relação	União de facto		
EUGPI: R.H.	48.89	77.75	65.50	87.40	51.89	17.888	.001
EUGPI: A.D.	41.67	101.38	70.64	80.08	65.28	17.091	.002
EUGPI: C.N.	47.50	80.75	69.11	81.55	61.56	12.631	.013
EUGPI: Total	41.17	94.00	68.68	85.28	55.44	21.367	<.001

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

Utilizando o teste de Kruskal-Wallis, é possível verificar na Tabela 7 que não existem diferenças estatisticamente significativas no uso generalizado problemático da internet em função das habilitações literárias dos participantes.

**Tabela 8**

*Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função das habilitações literárias*

	Escolaridade				$\chi^2$	<i>p</i>
			Ensino	Ensino		
	2º Ciclo	3º Ciclo	Secundário	Superior		
EUGPI: R.H.	63.50	69.63	70.00	69.38	.077	.994
EUGPI: A.D.	84.17	40.63	71.63	68.94	2.665	.446
EUGPI: C.N.	68.67	58.38	74.06	66.92	1.425	.700
EUGPI: Total	68.17	45.25	72.95	68.39	1.939	.585

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

Através do teste de Kruskal-Wallis, podemos observar na Tabela 8, uma diferença estatisticamente significativa na dimensão da regulação do humor em função da situação profissional. Ser estudante apresentou um valor mais elevado que os restantes, ou seja, participantes que se encontrem nesta situação profissional, têm mais propensão a apresentar um uso generalizado problemático da internet.

**Tabela 9**

*Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função da situação profissional*

	Situação Profissional				$\chi^2$	<i>p</i>
	Desempregado	Estudante	Trabalhador	Trabalhador-		
			conta	Estudante		
			própria/outrem			
EUGPI: R.H.	69.88	80.96	62.93	51.57	9.078	.028
EUGPI: A.D.	61.88	73.23	65.74	75.04	1.582	.664
EUGPI: C.N.	76.44	72.15	65.28	73.00	1.348	.718
EUGPI: Total	68.06	77.01	63.33	66.39	3.551	.314

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

De acordo com a Tabela 9, foram encontradas correlações estatisticamente significativas positivas de baixa magnitude entre o uso generalizado problemático em função das horas diárias que os participantes despendem na internet.

**Tabela 10**

*Correlações entre o uso generalizado problemático da internet em função das horas diárias despendidas*

EUGPI	Horas diárias de uso
EUGPI: R.H.	.26**
EUGPI: A.D.	.26**
EUGPI: C.N.	.19*
EUGPI: Total	.29**

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Utilizando o teste de Kruskal-Wallis, é possível verificar na Tabela 10 que não existem diferenças estatisticamente significativas no uso generalizado problemático da internet em função do dispositivo de eleição.

**Tabela 11**

*Diferenças entre o uso generalizado problemático da internet em função do dispositivo de eleição*

	Dispositivo de eleição				$\chi^2$	$p$
	Computador	Outro	Smartphone	Tablet		
EUGPI: R.H.	66.10	83.50	71.52	28.38	4.947	.176
EUGPI: A.D.	63.88	66.00	72.19	32.25	4.464	.215
EUGPI: C.N.	64.65	98.50	71.19	38.50	4.277	.233
EUGPI: Total	63.50	76.50	72.36	24.88	6.141	.105

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

Na Tabela 11, é possível verificar que foram encontradas correlações estatisticamente significativas negativas de baixa e moderada magnitude entre a idade de início do uso da internet e o uso generalizado problemático.

**Tabela 12**

*Correlações entre o uso generalizado problemático da internet em função da idade de início de uso da internet*

EUGPI	Idade de início do uso
EUGPI: R.H.	-.28**
EUGPI: A.D.	-.32**
EUGPI: C.N.	-.26**
EUGPI: Total	-.35**

*Nota:* EUGPI: R.H. = Regulação do humor; EUGPI: A.D. = Autorregulação deficiente; EUGPI: C.N. = Consequências negativas.

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Tendo em conta as correlações significativas resultantes das análises acima apresentadas, estas foram inseridas como preditores para análises de regressão linear múltipla. Utilizando o método *stepwise*, foi encontrado um modelo significativo [ $F_{(2,135)} = 13.22, p < .001$ ]. O modelo explica 15.1% da dimensão regulação do humor. De acordo com a Tabela 12, é possível verificar que a variável EDRE: Objetivos e a variável idade se revelam preditores, positivo e negativo, respetivamente, da regulação do humor.

**Tabela 13**

*Regressão linear múltipla da dimensão regulação do humor do EUGPI*

	B	SE B	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
EDRE: Objetivos	.27	.08	.26	3.2	.002
Idade	-.15	.05	-.26	-3.3	.001

Foi encontrado um modelo significativo [ $F_{(2,135)} = 20.25, p < .001$ ]. O modelo explica 21.9% da dimensão autorregulação deficiente. De acordo com a Tabela 13, é possível verificar que a variável EDRE: Estratégias e a variável idade de início de uso se revelam preditores da autorregulação deficiente.

**Tabela 14***Regressão linear múltipla da dimensão autorregulação deficiente do EUGPI*

	B	SE B	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
EDRE: Estratégias	.45	.08	.41	5.41	< .001
Idade de início de uso	-.22	.09	-.19	-2.47	.015

Foi encontrado um modelo significativo [ $F_{(4,133)} = 20.11, p < .001$ ]. O modelo explica 35.8% da dimensão consequências negativas. De acordo com a Tabela 14, é possível verificar que as variáveis EDRE: Estratégias, EDRE: Não Aceitação, sexo e RSES se revelam preditores das consequências negativas.

**Tabela 15***Regressão linear múltipla da dimensão consequências negativas do EUGPI*

	B	SE B	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
EDRE: Estratégias	.12	.06	.23	2.02	.045
EDRE: Não Aceitação	.14	.06	.21	2.16	.033
Sexo	2.11	.61	.24	3.46	.001
RSES	-.14	.06	-.24	-2.53	.013

Por fim, foi realizada uma regressão linear múltipla para analisar o EUGPI total. Foram excluídas as variáveis EDRE: Não aceitação, EDRE: Consciência, EDRE: Impulsos, EDRE: Objetivos, EDRE: Clareza, o estado civil, horas diárias de uso e a variável idade de início de uso. Posto isto, foi encontrado um modelo significativo [ $F_{(3,134)} = 21.85, p < .001$ ]. O modelo explica 31.3% do uso generalizado problemático da internet. De acordo com a Tabela 15, é possível verificar que as variáveis EDRE: Estratégias, idade e RSES se revelam preditores do uso generalizado problemático.

**Tabela 16***Regressão linear múltipla do EUGPI total*

	B	SE B	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
EDRE: Estratégias	.60	.20	.29	3.05	.003
Idade	-.36	.12	-.21	-2.93	.004
RSES	-.58	.23	-.24	-2.50	.014

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo central explorar o papel preditivo da regulação emocional e da autoestima no uso generalizado problemático da internet (UGPI), numa amostra de jovens e adultos Portugueses. Como objetivo secundário, foi ainda importante analisar a existência de diferenças significativas no UGPI em função da regulação emocional e da autoestima, sexo e idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, horas diárias passadas na internet, dispositivo de eleição e idade de início de uso.

O surgimento de uma pandemia mundial de COVID-19, no ano de 2020, resultou em diversas consequências, às quais a população em geral se viu obrigada a adaptar. As medidas restritivas impostas, como o encerramento temporário das instituições de ensino, de locais públicos, e o dever da mudança de trabalho presencial para teletrabalho, vieram aumentar o tempo que a população despendia em casa (Király et al., 2020). Este sucedido pôde resultar numa redução ou perda total da rotina diária de cada cidadão. O facto de o indivíduo se encontrar em confinamento sozinho ou com familiares, juntamente com sentimentos de incerteza face ao futuro, como ainda, possivelmente, insegurança financeira, poderá contribuir para um stress acrescido, ansiedade, depressão e um decréscimo geral do bem-estar psicológico (Ahorsu et al., 2020; Wiederhold, 2020). Comportamentos como o uso das redes sociais e navegar na internet são normalmente utilizados para reduzir o stress ou evitar dificuldades (Blasi et al., 2019; Khantzian, 2013; Király, 2015). O que, normalmente, não constitui um problema para a população, para uma minoria dos indivíduos, estas estratégias de *coping*, poderão conduzir a uma diminuição das interações sociais face a face, como também outras atividades do dia a dia (Bilieux et al., 2015). Como resultado, a tendência para adotar este tipo de comportamentos como estratégia de coping face a épocas de crise como a pandemia de COVID-19, aumenta consideravelmente a probabilidade de os indivíduos desenvolverem hábitos que poderão vir a ser difíceis de quebrar (King et al., 2020; Ko & Yen, 2020; Mestre-Bach et al., 2020) e, consecutivamente, a terem comportamentos potencialmente aditivos, tal como o uso da internet (Bonenberger, 2019, cit in Mestre-Bach et al., 2020).

No que se refere aos resultados obtidos na análise estatística do presente estudo, a hipótese de uma relação significativa e negativa entre o UGPI, a regulação emocional e a autoestima, revelou-se comprovada. Foi indicada uma relação estatisticamente significativa entre o UGPI e a autoestima. Este resultado vai ao encontro dos estudos

previamente mencionados, como por exemplo de Mei e colaboradores (2016), Park e colaboradores (2014), como também seguem em concordância com estudos mais recentes na literatura, como Bajwa e colaboradores (2019), Probiez e PindychA (2018) e Mamun e colaboradores (2020), evidenciando que uma baixa autoestima está significativamente associada com o UGPI.

Ao longo de vários anos têm sido demonstradas evidências no que diz respeito ao impacto que as dificuldades na regulação emocional têm no desenvolvimento e na manutenção de comportamentos online problemáticos (Billieux & Van der Linden, 2012; Ceyhan et al., 2019; Oktan, 2011; Yen et al., 2018; Yildiz, 2017; Yorulmaz, 2020). No presente estudo, a relação entre a regulação emocional e o UGPI não resultou significativa na totalidade de dimensões, mas sim na sua maioria, obtendo pontuações significativas mais prevalentes no que diz respeito à correlação da regulação emocional com as dimensões autorregulação deficiente, consequências negativas e EUGPI total da EUGPI. Estes resultados encontram-se em concordância com os estudos de Blasi e colaboradores (2019), Evren e colaboradores (2018) e Pettoruso e colaboradores (2020), no sentido em que a regulação empobrecida das emoções está associada a um uso problemático da internet, que muitas vezes atua como um comportamento de fuga a fatores de stress.

O uso da internet e das redes sociais encontra-se disponível tanto para o sexo masculino, como para o sexo feminino, no entanto, a literatura tem demonstrado diferenças significativas, no que diz respeito a diferentes aspetos do uso da internet (Vejmelka & Matković, 2021). Relativamente a essas diferenças, estudos mostram-nos que o sexo masculino tem sido apresentado como mais propenso ao UPI (Su et al., 2019; Wartberg et al., 2021, Xie et al., 2021). Isto pode dever-se ao facto de o sexo feminino ter uma menor tendência para manifestar tipos de comportamentos aditivos, como o UPI (Minutillo et al., 2016) e terem menos impulsividade (Cross et al., 2011) em comparação ao sexo masculino, que por sua vez também se apresenta como sendo a população mais assídua no uso da internet, possivelmente, devido ao facto de poder encontrar à sua disposição um número de atividades online mais abrangente (Su et al., 2019). No presente estudo, o sexo masculino demonstrou resultados significativos quanto à dimensão consequências negativas da EUGPI, sendo que nas restantes subescalas, não foram obtidas pontuações significativas. Isto significa que, na respetiva amostra, os homens apresentam mais tendência a terem consequências negativas com o uso da internet, do que as mulheres.

O uso intensivo da internet por parte dos mais jovens é algo inevitável, pois a internet é um instrumento importante para a integração da sociedade no mundo atual (Unsar et al., 2020). No que diz respeito à H3, a população mais jovem é considerada como sendo a mais vulnerável ao UPI (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Wallace, 2014). Segundo Ioannidis e colaboradores (2018), o uso generalizado da internet parece ter uma associação mais forte com o UPI nos jovens adultos, isto pode dever-se ao facto de os indivíduos nesta faixa etária passarem mais tempo online em atividades aleatórias, comparadamente aos indivíduos de faixas etárias mais elevadas que utilizam a internet para objetivos mais específicos. Estas evidências foram comprovadas no presente estudo e encontram-se em concordância com os resultados de Islam e colaboradores (2020) previamente mencionado, sendo que os participantes mais jovens obtiveram pontuações mais elevadas, em comparação aos participantes com idade mais avançada. Adicionalmente, o facto de ser estudante parece predispor os indivíduos ao UPI (Unsar et al., 2020). De acordo com os resultados do presente estudo e indo ao encontro dos resultados do estudo de Polo e colaboradores (2017), os participantes que se encontravam numa situação profissional de estudante, obtiveram resultados significativos quanto à dimensão regulação do humor da EUGPI, ou seja, estes estão mais propensos a utilizar a internet como uma estratégia para regular o seu humor, ao contrário dos restantes participantes em diferentes situações profissionais.

Considerando os resultados obtidos, o facto de os participantes serem solteiros sem uma relação, divorciados ou separados, apresenta uma propensão acrescida de UPI. Suportados pela literatura (Balhara et al., 2021; Islam et al., 2020), estes resultados podem dever-se ao tempo livre acrescido que os indivíduos que não se encontram numa relação têm em comparação aos indivíduos com companheiro(a), o que decorre numa maior conexão com a internet (Romero-Rodríguez et al., 2021).

No que diz respeito à H7, as horas diárias despendidas na internet resultaram positivamente significativas para o UGPI. Estes resultados estão em conformidade com a literatura previamente mencionada, sendo que quanto mais tempo passar online, mais problemática será a relação do indivíduo com a internet, assemelhando-se ao o que acontece com o abuso de substâncias (Romero-Rodríguez & Aznar-Díaz, 2019; Schimmenti et al., 2021; Tezer et al., 2020). No entanto, torna-se importante realçar que devido à pandemia, o uso da internet cresceu com a mudança do ensino presencial para ensino online e do trabalho presencial para o teletrabalho. O elevado uso da internet pode,

assim, dever-se ao facto de se basear, simultaneamente, em propósitos educacionais e não educacionais (Unsar et al., 2020).

Segundo Wang e Cheng (2021), o tempo médio diário de uso da internet tem tendência a ser maior nos indivíduos que começaram a usar a internet numa idade precoce, independentemente do sexo. Ademais, segundo os seus resultados, os participantes que iniciaram o uso da internet antes da escola primária, mais probabilidade tinham para apresentar UPI. Em particular, também no estudo de Nakayama e colaboradores (2020), o início do uso antes dos 5 anos no sexo masculino, foi significativamente associado a um risco acrescido de UPI. Isto pode acontecer pois, quando o início do uso da internet se dá numa idade precoce, a falta de autocontrolo e de discernimento leva a um uso excessivo da internet e, conseqüentemente, ao UPI (Wang & Cheng, 2021). No que concerne aos resultados do presente estudo, estes encontram-se em conformidade com a literatura, revelando que os participantes que iniciaram o uso da internet mais cedo, apresentam maior risco de UGPI.

A facilidade de conexão com a internet que o *smartphone* disponibiliza e o seu tamanho prático para utilizar em qualquer horário ou lugar, faz com que este aparelho eletrónico seja o mais optado. Isto permite um uso ilimitado e a possibilidade de tempo de uso acrescido (Romero-Rodríguez & Aznar-Díaz, 2019). Estudos recentes têm demonstrado uma relação significativa entre o uso do *smartphone* e o risco de UPI (Nakayama et al., 2020; Wang & Cheng, 2021). Por sua vez, os resultados do presente estudo não se revelaram significativos quanto a esta correlação. Esta incongruência pode ser explicada pelas diferenças nos métodos e algumas características dos estudos mencionados na revisão de literatura. Sendo a principal diferença o número da amostra estudada, também o facto de serem aplicados noutros países influencia os resultados, como por exemplo, os estudos de Kim e colaboradores (2016) e Nakayama e colaboradores (2020) que têm origem na Coreia do Sul e no Japão, países onde os avanços tecnológicos são mais significativos e, onde os padrões de uso do *smartphone* e da internet diferem dos outros países e culturas. Ainda assim, é possível identificar concordância entre os resultados do presente estudo e resultados de estudos de outros autores, como Romero-Rodríguez e colaboradores (2021), que igualmente não obtiveram significância na correlação entre estes dois fatores.

Relativamente à H5, era esperada uma relação entre a escolaridade dos participantes, nomeadamente possuírem ensino superior, e uma maior tendência ao UGPI. Esta hipótese não foi confirmada nos resultados do presente estudo. Apesar de literatura

recente demonstrar significância (Islam et al., 2020; Pettoruso et al., 2020), os estudos de Schimmenti e colaboradores (2021) e Demotrovics e colaboradores (2008) sustentam os presentes resultados no sentido de o facto de o indivíduo possuir uma qualificação académica não ser suficiente para aumentar o risco de UGPI. Além disso, este resultado por ser explicado pelas alterações que ocorreram devido à pandemia.

Por último, relativamente aos resultados das análises de regressão linear múltipla, podemos concluir, tendo em conta a H10, que uma baixa regulação emocional, nomeadamente, a dimensão EDRE: Estratégias prediz positivamente o UGPI nas dimensões Autorregulação Deficiente, Consequências Negativas e o EUGPI Total. Também a dimensão EDRE: Não aceitação se revelou preditora, positivamente, do UGPI na dimensão Consequências Negativas. E por fim, a dimensão EDRE: Objetivos também se apresentou preditor, de nível positivo, do UGPI na dimensão Regulação do Humor. Estes resultados seguem em concordância com os estudos de Spada e Marino (2017) e Akbari (2017), onde demonstram que a regulação emocional produz um efeito direto e indireto no UPI, a pretexto de o uso da internet se tornar uma estratégia para controlar emoções negativas indesejadas.

Tendo em conta a H11, a variável idade mostrou predizer, negativamente, o UGPI nas dimensões Regulação do Humor e EUGPI Total. De igual forma, Kim e colaboradores (2016), demonstraram que os participantes mais jovens apresentam uma maior prevalência de UPI.

Relativamente à H12, uma baixa autoestima evidencia uma predição negativa do UGPI nas dimensões Consequências Negativas e EUGPI Total. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Zeng e colaboradores (2021), onde a autoestima revelou uma forte influência no UPI.

Ademais, na presente amostra, e em semelhança aos estudos de Nakayama e colaboradores (2020) e Wang e Cheng (2021), iniciar o uso da internet numa idade mais precoce atua como preditor negativo para o UGPI na dimensão Autorregulação Deficiente.

Finalmente, estudos anteriores concluíram que o sexo masculino é mais propenso a experienciar UPI em comparação ao sexo feminino (Mamun et al., 2019; Sayeed et al., 2021). No presente estudo, o facto de ser do sexo masculino reflete do mesmo modo uma predição positiva para o UGPI, desta vez na dimensão Consequências Negativas.

## **Limitações**

Para terminar, é essencial referir algumas limitações a ter em conta aquando a análise do presente estudo. Primeiramente, tendo sido feita a recolha de dados através de questionários de autorresposta online, incorre em risco de desejabilidade social, conduzindo a um viés de resposta. No que diz respeito à constituição da amostra, ainda que 138 participantes seja um número razoável, é notável uma disparidade de idades e de sexo, tendo sido obtidas respostas mais prevalentes de indivíduos com idade inferior a 25 anos e do sexo feminino, tornando mais difícil uma generalização dos presentes dados à população adulta portuguesa.

Adicionalmente, os instrumentos utilizados para avaliar os construtos, foram criados previamente à pandemia, o que significa que não são propriamente adequados ao contexto, o que poderá resultar à não adequação de alguns itens. Torna-se, assim, importante replicar este estudo em contexto pós-pandemia.

Finalmente, é pertinente considerar a realização de investigações de tipo longitudinal dentro deste tema, de modo a serem obtidos resultados mais fortalecidos, incluindo uma causa efeito precisa entre as variáveis de interesse.

## Conclusão

O uso da internet torna-se cada vez mais imprescindível à vivência do dia a dia da população, tendo vindo a evoluir a um nível frenético. Este uso frequente inicia-se ainda cada vez mais cedo, sendo que as consequências a longo prazo são cada vez mais consideráveis.

A presente investigação apresenta um importante contributo para a compreensão do uso generalizado problemático da internet e a sua relação com a regulação emocional e a autoestima na fase pandémica. Face à escassez de investigações que correlacionem estas duas variáveis a nível nacional, são providenciados resultados correntes que contribuem para o conhecimento atual desta problemática. Nos resultados apresentados destaca-se o impacto que a regulação emocional e a autoestima têm, enquanto preditores do UGPI. Isto significa que um indivíduo com baixos níveis de regulação emocional e/ou baixos níveis de autoestima, acometerá um maior risco de UGPI. Adicionalmente, também a idade, o género e a idade de início do uso da internet resultaram como preditores do uso problemático. Ou seja, quanto mais jovem, ser do sexo masculino e a idade de início de uso da internet ter se dado mais cedo, mais risco de UGPI apresentará. Além destes, no presente estudo, resultaram ainda correlações significativas com algumas variáveis sociodemográficas. O estado civil do indivíduo resultou significativo, caso este seja solteiro, divorciado ou separado. E o tempo despendido na internet diariamente, também se revelou significativo no que toca ao seu efeito no UGPI.

Tendo em conta as limitações mencionadas anteriormente, é determinante assumir a pandemia de COVID-19 como um fator importante deste trabalho. Face a mudanças drásticas na vida dos cidadãos, vários fatores negativos e positivos foram se contabilizando ao longo deste último ano e meio. O uso da internet foi um desses fatores, com as suas vantagens e desvantagens, mas que será cada vez mais importante dedicar atenção às suas consequências negativas no ser humano, enquanto pessoa inserida numa sociedade. A comunidade científica, que já se encontrava a estudar o uso excessivo e disfuncional das tecnologias e o seu impacto na vida da população há mais ou menos duas décadas (Amendola, 2019), está também a mostrar interesse pelo impacto que a pandemia terá, nomeadamente, na saúde mental. Neste sentido, é necessário consciencializar a população, investir em investigações futuras e na psicoeducação com o objetivo de alertar e dar a conhecer os possíveis riscos que o uso da internet fomenta.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*(2), 85.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1-9*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.004>.
- Akbari, M. (2017). Metacognitions or distress intolerance: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.004>.
- Aktepe, E., Olgaç-Dündar, N., Soyöz, Ö., & Sönmez, Y. (2013). Possible internet addiction in high school students in the city center of Isparta and associated factors: A cross-sectional study. *Turkish Journal of Pediatrics, 55*(4), 417–425.
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *J. Psychopathol, 25*, 10-17.
- ANACOM (2021). Pandemia de COVID-19 – Impacto na utilização dos serviços de comunicações. Retrieved from <https://www.anacom.pt/render.jsp?contentId=1603793>
- Antonio, V. E., Colombo, M. M., Monteverde, D. T., Martins, G. M., Fernandes, J. J., Assis, M. B., & Batista, R. S. (2008). Neurobiologia das emoções. *Revista Psiquiatria Clínica, 35*(2), 55-65.
- Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: Validation and test of the model to Facebook use. *Journal of Adolescence, 54*, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.007>

- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *15*, 3500-3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>
- Balhara, Y. P. S., Singh, S., Saini, R., Dahiya, N., Singh, A. B., & Kumar, R. (2021). Should internet gaming disorder be considered a subtype of generalized problematic internet use? Findings from a study among medical college students. *Perspectives In Psychiatric Care*, *57*(1), 272-278. <https://doi.org/10.1111/ppc.12558>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, *4*(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bednar, R. L., & Peterson, S. R. (1995). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10174-000>
- Billieux, J., & Van der Linden, M. (2012). Problematic use of the internet and self-regulation: A review of the initial studies. *The Open Addiction Journal*, *5*, 24-29. <https://doi.org/10.2174/1874941001205010024>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(3), 119-123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, *1*, 115-160.
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, *8*(1), 25-34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, *54*(4), 313-319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>

- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E. R., & Miller, L. L. (2015). A review of research on problematic internet use and well-being: With recommendations for the U.S. Air Force. *Rand Health Quarterly*, 5(1), 20.
- 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), 625e648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2006). Problematic Internet use in the workplace. *The Internet and Workplace Transformation*, 63-79.
- 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>
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2006). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic internet use. *Communication Research Reports*, 23(4), 265-271. <https://doi.org/10.1080/08824090600962516>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Casale, S., Caplan, S. E., & Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive Behaviors*, 59, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Castellacci, F., & Tveito, V. (2018). Internet use and well-being: A survey and a theoretical framework. *Research Policy*, 47(1), 308-325. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.11.007>
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population

- testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21(2), 123-139. <http://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0181>
- Chabot, D. (2000). *Cultive a sua inteligência emocional* (1ª ed.). Editora Pergaminho.
- Chen, K., Tarn, J. M., & Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in E-commerce. *Human Systems Management*, 23(1), 49-58.
- Chiang, I. P., & Su, Y. H. (2012). Measuring and analyzing the causes of problematic Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 591-596. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0099>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155-159.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 152180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Coopersmith, S. (1989). *Coopersmith Self-esteem Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(4), 145-151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>.
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137, 97–130. <https://doi.org/10.1037/a0021591>
- Cruz, M., Santos, L. R., & Rodrigues, L. P. (2016). O autoconceito e auto-estima de adolescentes praticantes de modalidades náuticas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 17(3), 389-402. <http://dx.doi.org/10.15309/16psd170307>

- Davis, R. A. (2001). A 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)
- de la Villa Moral-Jiménez, M., & Fernández-Domínguez, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana, 37*(1), 103-119. <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>.
- del Castillo, J. A. G. (2013). Technological addictions: The rise of social networks/adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Health and Addictions/Salud y Drogas, 13*(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>
- Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019). Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli. *Journal of Affective Disorders, 245*, 1024-1031. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.078>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods, 40*(2), 563-574. <http://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>
- Dias, P. C., Cadime, I., del Castillo-López, Á. G., García-Castillo, F., & García del Castillo, J. A. (2018). Uso abusivo de Facebook entre universitários portugueses: Contribución a la adaptación de la Bergen Facebook addiction. *Health & Addictions/Salud y Drogas, 18*(1), 131-139. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i1.377>
- Dias, P., Cadime, I., García del Castillo, J. A., Marzo, J. C., García del Castillo-López, A., & López Sánchez, C. (2020). Problematic Internet and Facebook use and online gaming among university students: An exploratory study. *Psihologija, 53*(4), 319-340. <https://doi.org/10.2298/PSI190129012D>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones, 22*(2), 91-96. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>

- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Pirámide.
- Estevez, A., Jáuregui, P., Sanchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topçu, M., & Kutlu, N. (2018). Relationship of internet addiction severity with probable ADHD and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry Research*, 269, 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.112>
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar?. *Psicologia USP*, 30, e190020. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>
- Ferreira, L. A., Relva, I. C., & Fernandes, O. M. (2018). Internet addiction: The relationship with psychopathology symptomatology. *PsyTech & Health Journal*, 1(2), 24-37. <http://dx.doi.org/10.26580/PTHJ.art7.2018>
- Fortin, M., Côté, J. & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. (1ª ed.). Lusodidacta.
- Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 23(1), 20-28.
- Gomez-Baya, D., Mendoza, R., & Paino, S.. (2016). Emotional basis of gender differences in adolescent self-esteem. *Psicologia*, 30(2), 1-14. <http://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v30i2.1105>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Griffiths, M. D., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 74-77. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.016>

- Gross, J. J. (1999). Antecedent and response focused emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 3-24. The Guilford Press.
- Harter, S. (1983). Development perspectives on the self-system. *Handbook of Child Psychology*, 4, 275-385.
- Herrera, M., Pacheco, M. P., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Herrero, J., Urueña, A., Torres, A., & Hidalgo, A. (2017). Socially connected but still isolated: Smartphone addiction decreases social support over time. *Social Science Computer Review*, 37(1), 73–88. <https://doi.org/10.1177/0894439317742611>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Instituto Nacional de Estatística. (2014). *Mais de metade dos utilizadores da internet fazem-no em mobilidade*. Retrieved from <http://bit.ly/2YTeB7W>
- Internet World Stats. (2017). 2017 World stats. Retrieved from <http://www.internetworldstats.com/>
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., ... & Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviors*, 81, 157-166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- Islam, M., Sujan, M., Tasnim, R., Ferdous, M., Masud, J., Kundu, S., ... & Griffiths, M. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19

- pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Kamal, N., & Mosallem, A. (2013). Determinants of problematic internet use among El-Minia high school students, Egypt. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(12), 1429–1437.
- Keith, L. K., & Bracken, B. A. (1996). Self-concept instrumentation: A historical and evaluative review. *Handbook of Self-concept: Developmental, Social, and Clinical Considerations*, 91-170.
- Khantzian, E. J. (2013). Addiction as a self-regulation disorder and the role of self-medication. *Addiction*, 108(4), 668-669.
- Kim, B. S., Chang, S. M., Park, J. E., Seong, S. J., Won, S. H., & Cho, M. J. (2016). Prevalence, correlates, psychiatric comorbidities, and suicidality in a community population with problematic Internet use. *Psychiatry Research*, 244, 249-256. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.009>
- Kim, D., Nam, J. K., Oh, J., & Kang, M. C. (2016). A latent profile analysis of the interplay between PC and smartphone in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 56, 360–368. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.009>
- King, D. L., & Potenza, M. N. (2019). Not playing around: Gaming Disorder in the International Classification of Diseases (ICD-11). *Journal of Adolescent Health*, 64(1), 5–7. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.10.010>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>.
- Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Ágoston, C., Nagygyörgy, K., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (2015). Psychiatric symptoms and problematic online gaming: The mediating effect of gaming motivation. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4), e88. <https://doi.org/10.2196/jmir.3515>.
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47(2), 143-154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>

- Ko, C. H., & Yen, J. Y. (2020). Impact of COVID-19 on gaming disorder: Monitoring and prevention. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(2), 187-189.
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Kun, B., Pápay, O., Nagygyörgy, K., ... & Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 39*(4), 259-265. <https://doi.org/10.3109/00952990.2013.803111>
- Koyuncu, T., Unsal, A., & Arslantas, D. (2014). Assessment of internet addiction and loneliness in secondary and high school students. *Journal of the Pakistan Medical Association, 64*(9), 998–1002.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry, 6*(1), 143–176. <http://dx.doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet addiction* (Vol. 41). Hogrefe
- Laconi, S., Kaliszewska-Czeremska, K., Gnisci, A., Sergi, I., Barke, A., Jeromin, F., ... & Király, O. (2018). Cross-cultural study of Problematic Internet Use in nine European countries. *Computers in Human Behavior, 84*, 430-440. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.020>
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(1), 197-205. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>
- Lee, J., Shin, K., Cho, S., & Shin, Y. (2014). Psychosocial risk factors associated with internet addiction in Korea. *Psychiatry Investigation, 11*(4), 380–386. <https://doi.org/10.4306/pi.2014.11.4.380>
- Maia, B. R., Marques, M., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2020). Internet use patterns and the relation between generalized problematic internet use and psychological distress in portuguese university students. *Revista de Psicopatologia y Psicologia Clinica, 25*(1), 31-39. <https://doi.org/10.5944/rppc.25324>
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Moonajilin, M. S., Masud, M. T., Misti, J. M., & Griffiths, M. D. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate

- with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pacific Psychiatry*, 12(2), e12386. <https://doi.org/10.1111/appy.12386>
- Mamun, M., Hossain, M., Siddique, A., Sikder, M., Kuss, D., & Griffiths, M. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 48-54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.07.005>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Markttest (2016). 5,6 milhões de utilizadores de internet em Portugal. Retrieved from <http://www.markttest.com/wap/a/n/id~209b.aspx>
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>
- Mestre-Bach, G., Blycker, G. R., & Potenza, M. N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 181-183. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00015>
- Minutillo, A., Pacifici, R., Scaravelli, G., De Luca, R., Palmi, I., Mortali, C., . . . Berretta, P. (2016). Gender disparity in addiction: An Italian epidemiological sketch. *Annali Dell'istituto Aliner Di Sanità*, 52, 176-183. [https://doi.org/10.4415/ANN\\_16\\_02\\_08](https://doi.org/10.4415/ANN_16_02_08)
- Mo, P. K., Chan, V. W., Wang, X., & Lau, J. T. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*, 103921. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103921>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)

- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., & Christakis, D. A. (2013). Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers in Human Behavior, 29* (4), 1879–1887. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.053>.
- Myers, D.G. (2010). *Social psychology. McGraw-Hill International Edition*.
- Nakayama, H., Ueno F., Mihara S., Kitayuguchi T., & Higuchi S. (2020) Relationship between problematic internet use and age at initial weekly internet use. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(1), 129-139. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00009>
- Neto, F. (1998). *Psicologia Social*, Vol. 1, Universidade Aberta.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *CyberPsychology and Behavior, 12*(3), 327–330. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0321>
- Nie, J., Zhang, W., & Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry, 72*, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior, 8*(6), 562-570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.562>
- Oktan, V. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and Internet addiction. *Social Behavior and Personality: an International Journal, 39*(10), 1425-1430. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.10.1425>
- Oliveira, F. D., & Pasqualini, K. C. (2014). Os dependentes de internet no Brasil: Realidade ou mito entre os universitários. *Mimesis Bauru, 35*(1), 95-140.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nesic, D., ... & Ristic, S. (2017). Association between physiological oscillations in self-esteem,

- narcissism and internet addiction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 258, 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.044>
- Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014). Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349-357. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.005>
- Parrott, A., Morinan, A., Moss, M. and Scholey, A. (2004). Understanding drugs and behavior. *John Wiley & Sons, Ltd.*
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., Di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Polo, M. I., Lázaro, S. M., del Barco, B. L., & Castaño, E. F. (2017). Mobile abuse in university students and profiles of victimization and aggression. *Adicciones*, 29(4), 245-255.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2014). A dependência à internet no contexto português: mito, ficção ou realidade?. In *Actas do IXº Congresso Iberoamericano de Psicologia e IIº Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses*.
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11-23. <http://dx.doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Pontes, H., & Patrão, I. (2014). Estudo exploratório sobre as motivações percebidas no uso excessivo da internet em adolescentes e jovens adultos. *Psychology, Community & Health*, 3(2), 90-102. <http://dx.doi.org/10.23668/psycharchives.2267>
- Pontes, H., Caplan, S., & Griffiths, M. (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>

- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance related conditions?. *Addiction*, *101*, 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción* (5th edn.). Interamericana Editores, S.A.
- Rogier, G., & Velotti, P. (2018). Conceptualizing gambling disorder with the process model of emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 239-251. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.52>
- Romero-Rodríguez, J. M., & Aznar-Díaz, I. (2019). Analysis of smartphone addiction in university students. Influential factors and correlation with self-esteem. *RED. Revista de Educación a Distancia*, *60*, 8-10. <http://doi.org/10.6018/red/60/08>
- Romero-Rodríguez, J. M., Marín-Marín, J. A., Hinojo-Lucena, F. J., & Gómez-García, G. (2021). An explanatory model of problematic internet use of southern spanish university students. *Social Science Computer Review*, <https://doi.org/10.1177/0894439321998650>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Salehi, M., Khalili, M., Hojjat, S., Salehi, M., & Danesh, A. (2014). Prevalence of internet addiction and associated factors among medical students from Mashhad, Iran in 2013. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *16*(5). <https://doi.org/10.5812/ircmj.17256>
- Santos, P. (2008). Validação da Rosenberg self-esteem scale numa amostra de estudantes do ensino superior. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, S. Martins & V. Ramalho (Org.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (Vol. XIII). Psiquilíbrios Edições.
- Santos, P., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da Escala de Auto-Estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, *2*, 253-268.
- Sariyska, R., Reuter, M., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., ... & Feldmann, M. (2014). Self-esteem, personality and internet addiction: Across-cultural comparison study. *Personality and Individual Differences*, *61*, 28-33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.001>

- Sayeed, A., Rahman, M. H., Hassan, M. N., Christopher, E., Kundu, S., Al Banna, M. H., ... & Hasan, M. T. (2021). Problematic internet use associated with depression, health, and internet-use behaviors among university students of Bangladesh: a cross-sectional study. *Children and Youth Services Review, 120*, 105771. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105771>
- Sbicigo, J. B., Bandeira, D. R., & Dell'Aglio, D. D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): Validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF, 15*(3), 395-403. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300012>
- Schimmenti, A., Musetti, A., Costanzo, A., Terrone, G., Maganuco, N. R., Aglieri Rinella, C., & Gervasi, A. M. (2021). The unfabulous four: Maladaptive personality functioning, insecure attachment, dissociative experiences, and problematic internet use among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*(2), 447-461. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00079-0>
- Seabra, L., Loureiro, M., Pereira, H., Monteiro, S., Marina Afonso, R., & Esgalhado, G. (2017). Relationship between internet addiction and self-esteem: Cross-cultural study in Portugal and Brazil. *Interacting With Computers, 29*(5), 767-778. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwx011>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*(3), 407-441.
- 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>.
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry, 14*(1), 59-63.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 883-897. <https://doi.org/10.1037/a0014755>

- Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22(1), 7-13. <https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U., & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviours and problematic Internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142-156. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v10i3.5549>
- Tomczyk, Ł., Szyszka, M., & Stośić, L. (2020). Problematic internet use among youths. *Education Sciences*, 10(6), 161. <https://doi.org/10.3390/educsci10060161>
- Tóth-Király, I., Morin, A. J. S., Hietajärvi, L., & Salmela-Aro, K. (2021). Longitudinal trajectories, social and individual antecedents, and outcomes of problematic Internet use among late adolescents. *Child Development*, 92(4). <https://doi.org/10.1111/cdev.13525>
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T., Tzavela, E., Olafsson, K., Wojcik, S., et al. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 17(8), 528–535. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- Tzu-Hua Wang & Hsing-Yi Cheng (2021) Problematic Internet use among elementary school students: prevalence and risk factors. *Information, Communication & Society*, 24(2), 219-240. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1645192>
- Unsar, S., Kostak, M. A., Yilmaz, S., Ozdinc, S., Selda, O., & Unsar, A. S. (2020). Problematic internet use and stress levels in students of health and social sciences. *International Journal of Caring Sciences*, 13(1), 438-447.
- Vaz, F. M., Martins, C., & Martins, E. C. (2008). Diferenciação emocional e regulação emocional em adultos portugueses. *Psicologia*, 22(2), 123-135.

- Vejmelka, L., & Matković, R. (2021). Online Interactions and Problematic Internet Use of croatian students during the COVID-19 pandemic. *Information*, *12*(10), 399. <https://doi.org/10.3390/info12100399>
- Vigna-Taglianti, F., Brambilla, R., Priotto, B., Angelino, R., Cuomo, G., & Diecidue, R. (2017). Problematic internet use among high school students: Prevalence, associated factors and gender differences. *Psychiatry Research*, *257*, 163–171. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.039>
- Vivas, G. P. M., & Torres, F. C. (2011). Internet y pánico moral: revisión de la investigación sobre la interacción de niños y jóvenes con los nuevos medios. *Universitas Psychologica*, *10*(3), 855-865.
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth: There are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives. *EMBO Reports*, *15*(1), 12–16. <http://dx.doi.org/10.1002/embr.201338222>.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, *9*(3), 317-324. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wartberg, L., Zieglmeier, M., & Kammerl, R. (2021). An empirical exploration of longitudinal predictors for problematic internet use and problematic gaming behavior. *Psychological reports*, *124*(2), 543-554. <https://doi.org/10.1177/0033294120913488>
- Wiederhold BK. (2020). Social media use during social distancing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. *23*(5). <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29181.bkw>
- World Health Organization. (2019). ICD-11 mortality and morbidity statistics. *Mental, Behavioural or Neurodevelopmental Disorders*. Available at: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Xie, X., Zhu, K., Xue, Q., Zhou, Y., Liu, Q., Wu, H., & Song, R. (2021). Problematic Internet Use was associated with psychological problems among university

- students during COVID-19 outbreak in China. *Frontiers in Public Health*, 9, 605. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.675380>
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1601-1608. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.025>
- Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 30. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 66-78.
- Yorulmaz, E., Civgin, U., & Yorulmaz, O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Dusunen Adam*, 33(1), 71-78. <http://dx.doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00062>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682-2689. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045>
- Zeng, G., Zhang, L., Fung, S. F., Li, J., Liu, Y. M., Xiong, Z. K., ... & Huang, Q. (2021). Problematic internet usage and self-esteem in chinese undergraduate students: the mediation effects of individual affect and relationship satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6949. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136949>
- Zhang, Y., Mei, S., Li, L., Chai, J., Li, J., & Du, H. (2015). The relationship between impulsivity and internet addiction in Chinese college students: A moderated

mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *PloS One*, 10(7), e0131597. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597>

## **Anexos**

**Anexo A:****Questionário Sociodemográfico**

**1. Idade** \_\_\_\_\_ anos

**2. Sexo:** Masculino  Feminino

**3. Nacionalidade** \_\_\_\_\_

**4. Estado Civil:**

Solteiro(a), sem relação de namoro  ; Solteiro(a), mas numa relação de namoro  ;  
Casado(a)  ; União de facto  ; Divorciado(a)/Separado(a)  ; Viúvo(a)

**5. Habilitações literárias (completas até à data):** 1º Ciclo:  ; 2º Ciclo:  ; 3º Ciclo:  ;  
Ensino Secundário:  ; Ensino Superior:

**6. Situação profissional:** Estudante  ; Trabalhador-estudante  ; Trabalhador por  
conta própria/ou por conta de outrem  ; Reformado/Aposentado  ; Desempregado

**7. Aproximadamente, com que idade começou a utilizar a internet?**  
\_\_\_\_\_

**8. Onde costuma utilizar mais a internet?** Casa  ; Trabalho  ; Escola / Universidade  ;  
Outro  , qual: \_\_\_\_\_

**Fora do contexto de trabalho...**

**9. Em média, quantas horas por dia passa na internet?** Menos de 1h  ; 1h a 3h  ; 4h a  
6h  ; mais de 6h  .

**10. Qual o dispositivo que mais utiliza para aceder à internet?** *Smartphone*  ; *Tablet*  ;  
Computador  ; Outro  , qual: \_\_\_\_\_

**11. Qual o principal motivo da sua utilização da internet?** Redes sociais  ; Jogos  ;  
Pesquisa pessoal (e.g.: navegar, google, notícias)  ; Música  ; Séries/filmes  ; Outro  , qual: \_\_\_\_\_

**Anexo B:**  
**Pedido de autorização para utilização da EDRE**

**Patrícia Morgado**

---

**De:** Paulo César Azevedo Dias <pcdias@ucp.pt>  
**Enviado:** 11 de dezembro de 2020 19:47  
**Para:** Patrícia Morgado  
**Assunto:** RE: Pedido de autorização - EDRE  
**Anexos:** DERS.doc; v37n4a01.pdf

Boa tarde, Patrícia,

Espero que esteja bem.  
Autorizo a utilização da escala, que pode encontrar em anexo.

No artigo que envio em pdf, encontra informação sobre as subescalas e itens respectivos [ver tabela 3, com especial atenção aos itens invertidos assinalados com "(r)"].

Força! Bom trabalho.

Cumprimentos,  
Paulo Dias

Paulo C. Dias

[CIÊNCIAVITAE](#) [ORCID](#) [R<sup>g</sup>](#)

Universidade Católica Portuguesa | Braga  
Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos  
Praça da Faculdade, 1  
4710-297 Braga - Portugal  
Tel. +351 253206100  
Email: [pcdias@ucp.pt](mailto:pcdias@ucp.pt)  
[www.braga.ucp.pt](http://www.braga.ucp.pt)



---

**De:** Patrícia Morgado <patricia-morgado@live.com.pt>  
**Enviado:** 11 de dezembro de 2020 18:36  
**Para:** Paulo César Azevedo Dias <pcdias@ucp.pt>  
**Assunto:** Pedido de autorização - EDRE

Boa tarde Prof. Paulo,  
Espero-o bem!  
Venho por este meio solicitar autorização para usar a Escala de Dificuldades da Regulação Emocional (EDRE) na minha dissertação de mestrado.

Cumprimentos, Patrícia Morgado  
Mestrado Psicologia Clínica e da Saúde  
UCP - Braga

**Anexo C:**  
**Pedido de autorização para utilização da RSES**

**Patrícia Morgado**

---

**De:** SAPO mail <pjsosantos@sapo.pt>  
**Enviado:** 25 de junho de 2020 17:32  
**Para:** 'Patrícia Morgado'  
**Assunto:** RE: Permissão para utilização da Rosenberg Self-esteem Scale  
**Anexos:** RSESRevista.doc; RSES manual.pdf

Cara Patrícia Morgado,

Na sequência da sua mensagem envio-lhe, em anexo, o instrumento solicitado e um pequeno manual de cotação do mesmo. Agradeço que aceite partilhar comigo os resultados da sua investigação quando esta estiver concluída. Pedia-lhe ainda que não facultasse a ninguém o instrumento que agora lhe envio. Em alternativa disponibilize o meu endereço de correio eletrónico. Terei muito prazer em ser, eu próprio, a enviar uma cópia da Rosenberg Self-Esteem Scale.

Com os melhores cumprimentos

Paulo Santos

Faculdade de Letras  
 Departamento de Filosofia  
 Universidade do Porto  
 Via Panorâmica, s/n  
 4150-564 Porto

---

**De:** Patricia Morgado <patricia-morgado@live.com.pt>  
**Enviada:** 25 de junho de 2020 15:06  
**Para:** SAPO mail <pjsosantos@sapo.pt>  
**Assunto:** RE: Permissão para utilização da Rosenberg Self-esteem Scale

Caríssimo Professor Doutor Paulo Jorge Santos,

Agradeço a sua resposta e colaboração!  
 Envio-lhe em anexo o formulário preenchido conforme solicitado.

Cumprimentos, Patrícia Morgado.  
 Mestrado Psicologia Clínica e da Saúde  
 UCP - Braga

---

**De:** SAPO mail <pjsosantos@sapo.pt>  
**Enviado:** Sunday, June 21, 2020 9:42:40 AM  
**Para:** [patricia-morgado@live.com.pt](mailto:patricia-morgado@live.com.pt) <[patricia-morgado@live.com.pt](mailto:patricia-morgado@live.com.pt)>  
**Assunto:** FW: Permissão para utilização da Rosenberg Self-esteem Scale

Cara Patrícia Morgado,

Envio-lhe em anexo um formulário que lhe pedia para preencher e devolver para o endereço eletrónico a partir do qual lhe escrevo. Após a sua

receção enviar-lhe-ei o instrumento solicitado.

Cumprimentos

Paulo Santos

-----Mensagem original-----

De: Paulo Jorge Santos <[psantos@letras.up.pt](mailto:psantos@letras.up.pt)>

Enviada: 21 de junho de 2020 10:39

Para: [pjsantos@sapo.pt](mailto:pjsantos@sapo.pt)

Assunto: Fw: Permissão para utilização da Rosenberg Self-esteem Scale

---

De: Patricia Morgado <[patricia-morgado@live.com.pt](mailto:patricia-morgado@live.com.pt)>

Enviado: 17 de junho de 2020 11:04

Para: Paulo Jorge Santos

Assunto: Permissão para utilização da Rosenberg Self-esteem Scale

Caríssimo Professor Doutor Paulo Jorge Santos,

Sou estudante de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga.

No âmbito da minha dissertação de mestrado, sob orientação da Professora Doutora Berta Rodrigues Maia, venho por este meio contactá-lo, pois tenho interesse em explorar a relação da auto-estima com o uso problemático da internet.

Após pesquisa, surgiu a referência ao seu trabalho na validação para a população portuguesa da Rosenberg Self-esteem Scale (RSES).

Deste modo, gostaria de solicitar a sua autorização para a utilização do instrumento e, também, a disponibilização das respetivas normas de cotação/interpretação.

Agradeço desde já a sua disponibilidade e colaboração.

Cumprimentos, Patricia Morgado.

Mestrado Psicologia Clínica e da Saúde

UCP - Braga

