



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Relação entre os motivos e o uso problemático da internet
com o bem-estar: Um estudo com jovens adultos

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

João Henrique da Silva Carneiro

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

OUTUBRO 2021



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

**Relação entre os motivos e o uso problemático da internet
com o bem-estar: Um estudo com jovens adultos**

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

João Henrique da Silva Carneiro

Sob a Orientação do Prof. Doutor **Paulo César
Azevedo Dias**

Agradecimentos

Todo este processo foi marcada por grande aprofundamento da investigação, implicando um grande crescimento pessoal e profissional, pelo que o término do mesmo acontece com uma enorme satisfação.

Primeiramente e mais importante, a minha palavra de profundo agradecimento aos meus pais e irmão por tudo o que fizeram e fazem por mim, fazendo com que procure ser melhor dia após dia. À minha namorada por todo o apoio incondicional e abertura para ouvir as minhas inquietações neste percurso.

Como não poderia deixar de ser, prezar toda a partilha de conhecimento prestada pelo Professor Doutor Paulo Dias, que tornou este caminho enriquecedor.

Por último, a todos os professores envolvidos no meu percurso académico, bem como a todos os meus colegas e amigos que tornaram este percurso mais especial.

Resumo

O acesso à internet tem-se tornado parte do quotidiano das pessoas, fruto da evolução global da tecnologia e da sociedade. A população jovem sido alvo particular de atenção, especialmente pelo seu uso problemático. Atendendo à popularidade da internet, a atenção aos motivos que levam ao seu uso é um aspeto central para compreender o fenómeno, particularmente quando este é problemático, sabendo-se ainda pouco sobre a sua relação com o bem-estar das pessoas que a usam. Considerando a escassez de estudos sobre estas temáticas, o objetivo deste estudo consiste em explorar a relação entre a motivação dos jovens adultos para o uso da internet, o seu uso problemático e o bem-estar. A amostra deste estudo foi constituída por 320 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos. Para este estudo, os instrumentos utilizados foram o questionário sociodemográfico, a Escala do Uso Problemático Generalizado da Internet (UPGI), Escala do Bem-Estar Pessoal (EBP), Escala do Bem-Estar Psicológico (EBEP-42) e o Questionário de Motivos para Uso da Internet (QMUI) como adaptação do Questionário dos Motivos para o Jogo Online. Os resultados consistiram na existência de diferenças estatisticamente significativas entre o UPGI e os motivos em função do sexo, com pontuações superiores no sexo masculino. Encontrou-se, também, uma relação positiva entre os diferentes motivos e o UPGI, assim como uma relação negativa entre o UPGI, e ainda com os motivos, com os níveis de bem-estar. Os resultados são discutidos à luz da literatura, esperando ajudar para uma melhor compreensão deste fenómeno.

Palavras-chave: uso problemático da internet, motivação para o uso da internet, bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo, jovens adultos

Abstract

Internet access has become part of people's daily lives as a result of the global evolution of technology and society. The younger population has been getting particular attention, especially for its problematic use. Given the popularity of the internet, a central aspect to understanding the phenomenon is considering the reasons that lead to its use, particularly when it is problematic, since very little is known about its relationship with the well-being of the people who use it. Considering the scarcity of studies on these subjects, the aim of this study is to explore the relationship between the motivation of young adults to use the Internet, its problematic use and well-being. The sample of this study consisted of 320 participants aged between 18 and 25 years. For this study, the instruments used were the sociodemographic questionnaire, the Scale of Generalized Problematic Use of the Internet (EUPGI), the Personal Well-being Index (PWI), the Psychological Well-Being Scale (EBEP-42) and the adaptation of Online Game Motives Questionnaire into Internet Motives for Use of the Internet Questionnaire (QMUI). The results consisted of statistically significant differences between the UPGI and the gender-based motives, with higher scores in males. A positive relationship was also found between the different motives and the UPGI, as well as a negative relationship between the Problematic Internet Use, as well as with the motives, with the levels of well-being. The results were discussed based on literature and the aim was to contribute help for a better understanding of this phenomenon.

Keywords: problematic use of the internet, motivation for internet use, psychological well-being, subjective well-being, young adults

Índice

Introdução.....	8
Uso problemático da internet.....	10
Motivação para o uso da internet.....	12
Bem-estar e o uso problemático da internet	14
Identificação do problema e objetivos de investigação	16
Método.....	17
Desenho do estudo.....	17
Amostra	17
Instrumentos	19
Questionário Sociodemográfico	19
Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet - 2 (EUPGI-2).....	19
Escala do Bem-estar Pessoal (EBP)	20
Escala para o Bem-estar Psicológico (EBEP-42).....	20
Motivos para o Uso da Internet - MUI (Instrumento adaptado dos Motivos para Jogos Online (MOGQ)	21
Procedimento de recolha de dados	21
Análise de dados.....	22
Resultados.....	22
Discussão dos Resultados.....	28
Conclusão	33
Referências bibliográficas	34
Anexos.....	41

Índice de anexos

Anexo 1 – Questionário Sociodemográfico

Anexo 2 - Escala do Uso Problemático Generalizado da Internet

Anexo 3 - Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP-42)

Anexo 4 – Escala do Bem-estar Pessoal

Anexo 5 - Solicitação para utilização da Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (EUPGI2)

Anexo 6 - Solicitação para utilização da Escala para o Bem-estar Pessoal

Anexo 7 - Formulário de Consentimento

Introdução

Com a crescente democratização da internet e, conseqüente, aumento do número de dispositivos tecnológicos passíveis de conexão com esta rede, assistiu-se à proliferação do uso da mesma em diversas áreas da vida dos indivíduos, desde a comunicação com os outros até à educação (Alpaslan et al., 2016). Assim, a internet deixou de ser uma ferramenta utilizada apenas para fins académicos ou profissionais, tornando-se parte integrante do quotidiano das pessoas, o que resulta num aumento da quantidade de tempo gasto em frente aos ecrãs, segundo os seus interesses, necessidades ou motivos (Başol & Kaya, 2018).

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (2019), em Portugal, 76.2% da população residente, com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos, utiliza a internet, sobretudo estudantes (99.6%), pessoas que completaram o ensino secundário (96.9%) e superior (98.7%). E o acesso à internet em mobilidade, ou seja, fora de casa ou do local de trabalho, é de 84.1%. Segundo Balsa, Vital e Urbano (2018), 10.3% da população utiliza diariamente a internet, sendo que, em ambos os casos, no sexo masculino os valores superiorizam-se quando comparados com os do sexo feminino e 4.7% da população total portuguesa apresenta ligeira dependência no uso da internet.

Apesar da massificação desta rede em todas as faixas etárias, como as estatísticas apontam, os jovens adultos parecem estar entre os grupos que enfrentam os maiores desafios (Griffiths, 2014), decorrentes da maior autonomia e facilidade de acesso à internet que permite um ambiente anónimo, conveniente, acessível e não estigmatizante. Apesar das potencialidades que têm sido apontadas ao seu uso (Dias, et al., 2017), a literatura aponta também potenciais riscos para a saúde mental dos utilizadores (Carras, et al., 2017; Hyun, et al., 2015; Irlles & Gomis, 2015; Mota, et al., 2021; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Para uma compreensão mais atenta sobre este fenómeno, uma maior atenção sobre as necessidades e os motivos que levam ao seu uso é um aspeto central. Como refere a teoria do uso compensatório da internet, abordada por Kardefelt-Winther (2014) ou Sheldon e Bryant (2016), os sujeitos menos satisfeitos com as suas vidas têm um enviesamento na forma como usam a internet. Assim, importa relacionar estas variáveis com o bem-estar, em que alguns estudos apontam para o facto do uso da internet ajudar os utilizadores a experimentar uma maior satisfação de vida, aumentando o bem-estar e a confiança social (Wang et al., 2015). Contudo, outros estudos indicam que os utilizadores podem ter dificuldade em controlar e limitar o tempo gasto na

utilização da internet, por isso, o uso da mesma pode ser problemático (Satici & Uysal, 2015).

A atenção a este fenómeno tem sido reflexo na preocupação clínica. Sinal disso mesmo, será o reflexo destas chamadas novas dependências nos sistemas de classificação de doenças. A abordagem do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (American Psychological Association [APA], 2013), mudou o paradigma da versão anterior que postulava o conceito da adição apenas como pertencente ao uso de substâncias psicotrópicas ou álcool, com a criação de uma nova classificação, cujo nome atribuído é as “Perturbações relacionadas a substâncias e perturbações aditivas”. Assim, o jogo patológico foi incluído nesse grupo por refletir evidência de ativam sistemas de recompensa e produzem sintomas comportamentais semelhantes aos produzidos por substâncias. Na secção 3 “Condições para estudo posterior” do DSM-V (APA, 2013), a única adição comportamental a ser incluída foi a perturbação do jogo pela internet (*Internet Gambling Disorder*), que é caracterizada como uso persistente e recorrente da internet para envolvimento em jogos, os quais pressupõem défices ou mal-estar clinicamente significativos. Devido à falta de evidencias científicas, muitas outras adições comportamentais ainda não estão categorizadas nesta versão do DSM (Petry et al., 2014). Também na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) (World Health Organization, 2019), a única patologia relativa ao uso da internet é o *Gaming Disorder* no subgrupo das “adições por comportamentos aditivos”, diferenciando-se do DSM-V pelo facto de ter duas categorias: predominante online ou offline. Mas percebe-se que esta é uma questão emergente e que continua a ter grande atenção clínica e científica. Apesar da discussão, o termo Uso Problemático da Internet (UPI), parece ser considerado o mais adequado pois rejeita a perspetiva da adição por não ser clara do ponto de vista conceptual e ser questionável se o uso excessivo de internet se pode considerar uma dependência (Fernandes, et al., 2019). Segundo Patrão e colaboradores (2016), os critérios para o UPI colocam a tónica nos efeitos nefastos do funcionamento, na frequência e na natureza do tipo de utilização. Deste modo, o termo “problemático” descreve o comportamento com uma abrangência que os outros termos não conferem (Ang, et al., 2012).

Assim, dada a escassez de estudos, particularmente do papel da motivação para o uso da internet, o objetivo geral deste trabalho é explorar a relação entre a motivação dos jovens adultos para o uso da internet, o seu uso problemático e o bem-estar. Para isso, este trabalho inicia-se com uma revisão de literatura sobre o uso problemático da internet, relacionando-a com a motivação para esse uso e, ainda, o bem-estar psicológico e

subjetivo. Após este enquadramento, segue-se a parte empírica, ou seja, os objetivos deste estudo, a metodologia utilizada, os resultados, a discussão e a conclusão.

Uso problemático da internet

Ao longo dos últimos anos, a investigação tem mostrado consequências associadas ao recurso recorrente da internet (Griffiths et. al., 2017) e existem evidências que realçam o impacto negativo do uso diário excessivo, levando a comportamentos disfuncionais e desadaptados (Patrão et al., 2016). Segundo Mota e colaboradores (2021), o uso excessivo da internet pode fomentar, concomitantemente, um potencial ansiogénico e a reprodução de um “medo global”, deteriorando o bem-estar dos indivíduos.

O modelo cognitivo-comportamental (Caplan, 2005; Davis, et al., 2002) fornece estrutura e organização para a discussão acerca dos fatores de risco para o uso problemático da internet e apontam o isolamento social e o suporte social pobre são causas proximais, ou seja, fatores centrais do uso problemático da internet, enquanto os problemas psicológicos são preditores distais, ou seja, fatores não centrais, embora relevantes. Caplan (2003), por exemplo, testou este modelo na ansiedade social, solidão e depressão como diáteses preexistentes. Indivíduos com esses problemas são bastante motivados na procura da comunicação baseada na internet, considerando-a uma atividade que contem pouco risco, ou seja, de originar um uso problemático da internet (Caplan, 2006). As relações entre o uso problemático da internet e os problemas psicossociais ou défice nas competências sociais são mediadas pelo que Caplan (2010) denomina de preferência por interações sociais online. Sendo estas descritas como a convicção de que é mais seguro e é percecionado com maior confiança e segurança estabelecer relações interpessoais desse modo, comparativamente com atividades sociais tradicionais estabelecidas presencialmente. Assim, estudos sugerem que os indivíduos podem usar a comunicação online como um meio de aliviar os humores negativos e lidar com a baixa satisfação de vida (Caplan, 2010). Nessa linha, um estudo realizado por Satıcı e Uysal (2015) para avaliar o efeito potencial do bem-estar no uso excessivo das redes sociais, os autores verificam que os utilizadores com menor bem-estar eram mais propensos a usar as redes sociais excessivamente.

Entre os fatores de risco estudados, tem-se encontrado diferenças entre rapazes e raparigas, sendo os primeiros os que apresentam maiores níveis de uso problemático da internet e das redes sociais (Dias, et al., 2018). Corroborando com o estudo anterior (Babalola, et al., 2017; Odacı & Kalkan, 2010), demonstraram que os indivíduos do sexo

masculino apresentam pontuações médias mais altas do uso problemático da internet quando comparados com indivíduos do sexo feminino.

O Uso Problemático Generalizado da Internet (UPGI) é descrito como um uso excessivo multidimensional da internet, ou seja, os indivíduos são atraídos pela experiência de estar online, por si mesma, sem estar relacionada com um objetivo específico. Segundo Griffiths e Szabo (2014), é incorreto, na maioria dos casos, afirmar que o uso problemático da internet específico, quando baseado em determinado ambiente, seja equivalente ao UPGI, uma vez que este último não tem em conta o foco principal ou o objeto da dependência (por exemplo, apostas online, jogos online, redes sociais, compras online). Esta distinção conceptual tem relevância acrescida porque fornece *insights* sobre os estímulos exatos da internet para os quais as pessoas desenvolvem usos problemáticos. De acordo com Pontes e colaboradores (2014), a possibilidade de utilização das aplicações e funcionalidades online preferidas parece contribuir de um modo significativo para a escolha de aceder ou não à internet sem essas aplicações. Nesse sentido, há uma procura de contacto social e de relacionamento com o outro, ainda que seja de forma virtual, o que pode assinalar que o tempo despendido online facilita a proximidade emocional e, concomitantemente, um distanciamento social.

Num estudo realizado com jovens portugueses, foi analisado o tempo médio que passavam online para estudar, estabelecendo, posteriormente, comparação com outro grupo de jovens que apresentava uso excessivo da internet estando, por isso, em risco de desenvolver UPI e, por consequência, outras comorbidades (Patrão, 2016; Patrão, et al., 2016). Os jovens que apresentavam UPI utilizavam a internet apenas para redes sociais e jogos online, enquanto os jovens que não apresentavam uso excessivo tinham uma utilização essencialmente para comunicação pessoal, por exemplo, utilização do *e-mail* e pesquisa de informação, quer para trabalhos ou pesquisas de interesse pessoal. A comparação destes dois tipos de utilizadores tem como pressuposto, segundo Patrão (2016), o facto de existir a possibilidade de ambos despendem o mesmo tempo online, contudo, aqueles que procuram satisfazer a sua carência ou usar a internet como fuga encontram-se num risco elevado de desenvolver UPI. Quando as preferências online passam a preencher a maior parte da vida dos jovens, verifica-se um comportamento em escalada que, inerente ao mesmo, provocará a perda de outras funções importantes como, por exemplo, alimentação, sono, socialização e atividades lúdicas (Patrão, 2016). Contudo, num estudo realizado com 641 participantes de língua portuguesa relativamente ao UPGI, foi revelado que os participantes obtiveram maioritariamente pontuações baixas

no que respeita ao risco de UPGI, ou seja, foram caracterizados como tendo poucas cognições e comportamentos negativos no uso da internet (Pontes, et al., 2016). Assim, importa compreender que motivos estão por detrás desse uso, particularmente quando este é problemático.

Motivação para o uso da internet

Uma vez que, mais que o tempo de uso de internet, o motivo parece ter um papel central no uso, seja para novos meios para os relacionamentos interpessoais, num novo ambiente de interação virtual e de circulação de informação, parece pertinente explorar os motivos que levam os indivíduos a usar a internet. O modelo teórico do uso compensatório da internet, abordado por Kardefelt-Winther (2014), assume que quando ocorrem situações negativas na vida das pessoas, estas originam uma motivação pela procura por passar tempo online, sendo este um mecanismo para aliviar os sentimentos negativos que ocorrem à pessoa naquele momento. O princípio básico desta teoria é que o *focus* do problema está na reação do indivíduo perante a situação de vida negativa, que, muitas vezes, resulta numa motivação para o uso da internet. Os indivíduos que percecionam a internet como compensatória, sempre que há escassez de um estímulo social, sentem-se motivados para procurar a via online de forma a socializar. Recebendo assim, um feedback e estímulos compensatórios que anseiam, como, por exemplo, no jogo online ou nas redes sociais. Neste padrão comportamental, é possível identificar a existência de aspetos positivos a curto prazo, como o facto de o sujeito receber o estímulo social desejado, contudo, a longo prazo, significa a possibilidade de um uso excessivo da internet como forma única para estimulação social, podendo, de forma acrescida, comprometer as competências do ponto de vista das relações interpessoais (Kardefelt-Winther, 2014). Deste modo, esta teoria sugere que os indivíduos com baixo bem-estar psicossocial são mais propensos a usar a internet de forma excessiva, pois confiam no seu uso para o alívio de humores ou estados emocionais negativos. Além disso, o baixo bem-estar pode ser uma causa subjacente a alguns dos motivos para o uso da internet e, em certas situações, levar o indivíduo a passar demasiado tempo online para lidar com o baixo nível de bem-estar, o que acaba por se manifestar num défice significativo e prejuízo na vida real como consequência (Kardefelt-Winther 2014).

De acordo com Morahan-Martin e Schumacher (2000), os sujeitos que apresentam UPI referem como motivos para usar a internet os seguintes aspetos ou atividades: conhecer pessoas novas, consumir conteúdos adultos, suporte emocional, socialização,

jogo online, recreação e relaxamento, apostas online, passar o tempo e acompanhar notícias recentes. Num estudo recente, desenvolvido por Kircaburun e colaboradores (2018), foi possível aferir que alguns dos motivos mais frequentes para o uso da internet, particularmente das redes sociais, foram a manutenção de relacionamentos interpessoais, pesquisa de informação e notícias, forma de passar o tempo, exibicionismo e a procura de companheirismo ou conhecer pessoas novas. Os autores citados anteriormente, apontam ainda que a idade influencia os motivos para a manutenção de relacionamentos e a procura de informação online, assumindo o uso de gratificações online como um aspeto que varia em função das características do utilizador, como a idade e o género. Segundo o estudo de Stavropouts e colaboradores (2013), existe uma relação entre a idade e o uso problemático da internet, visto que, os alunos são motivados pelo contexto educacional e familiar a usarem a internet, o que, por sua vez, leva a que cresçam expostos ao mundo virtual precocemente. Este uso pode ser intensificado numa fase mais tardia, uma vez que é essencial no contexto académico e laboral, podendo contribuir para um uso excessivo da internet.

Relativamente às motivações para o uso da internet em função do sexo, estudos indicam que o sexo feminino tendem a valorizar mais a socialização mais através do uso de redes sociais online e *chats*, enquanto o sexo masculino tem preferência por atividades relacionadas com jogos online, sejam em grupo ou individuais e a consulta de informação como jornais ou revistas online (Ak et al., 2013; Durkee et al., 2012). Num estudo mais recente, Perugini e Solano (2020) destacaram que os motivos mais frequentes para o uso das redes sociais são a manutenção de relacionamentos pessoais e a procura de informação sobre determinados produtos ou serviços. Marino, Caselli e Spada (2018) particularizam a forma como os mais jovens usam as redes sociais, argumentando que alguns motivos psicológicos para o uso das redes sociais pareciam contribuir significativamente para explicar o uso problemático dessas redes. Em consonância com o estudo anterior, Milani e colaboradores (2009) referiram que uma parte significativa dos mais jovens italianos apresentavam sinais de uso problemático de internet e a sua utilização excessiva encontrava-se associada a motivos como estratégias de *coping* disfuncionais e piores relações interpessoais.

Relativamente ao bem-estar, Sheldon e Bryant (2016) referem que os sujeitos menos satisfeitos com as suas vidas usam a internet como uma alternativa funcional à comunicação interpessoal e como forma de passar o tempo. Segundo o estudo de Wang e colaboradores (2016), foi possível verificar que os utilizadores motivados pelo desejo

de passar mais tempo na internet estavam menos satisfeitos com as suas vidas, o que pressupunha maior suscetibilidade ao uso problemático da internet em comparação com aqueles que estavam mais satisfeitos com as suas vidas. Portanto, parece plausível referir que alguns utilizadores tenham um risco mais elevado do uso problemático da internet e das redes sociais, porque a motivação para o uso da mesma implica, por si só, uma estratégia para lidar com problemas de vida, ou seja, um baixo nível de bem-estar (Kardefelt-Winther, 2014). Seguindo esta teoria, é possível agrupar os motivos específicos para o uso problemático internet como uma estratégia de *coping* mal-adaptativa ao invés de um comportamento patológico como é muitas vezes representado na literatura (Kardefelt-Winther, 2014).

Bem-estar e o uso problemático da internet

Com base nos estudos mencionados, é possível identificar como o uso da internet se relaciona com o bem-estar dos utilizadores, quer pelos aspetos positivos de socialização e interação como, por outro lado, percecionado como fuga e executado como uso compensatório. De modo a compreender melhor esta relação, importa perceber como definir o bem-estar, e como se distingue de outros termos próximos (Freire, et al., 2019). Em particular, duas principais abordagens são claras na literatura.

O bem-estar subjetivo, de acordo com a perspetiva hedónica, é um construto que foca a perspetiva individual e subjetiva do bem-estar, privilegiando a vertente emocional, presumindo a felicidade tal como é valorizada e vivida em cada época e por cada pessoa. Sendo, por isso, considerada como uma motivação fundamental da vida humana e como critério inquestionável de bem-estar (Novo, 2005). Assente nestes princípios, o modelo do bem-estar subjetivo veio a afirmar-se com uma proposta que visa, essencialmente, considerar a avaliação que as pessoas fazem das suas vidas, tendo como referente as suas experiências emocionais, positivas e negativas, e tendo por base valores, necessidades, expectativas e crenças pessoais (Novo, 2005). Deste modo, a satisfação com a vida e a felicidade (Diener, 2002) tornaram-se os indicadores específicos da experiência subjetiva do bem-estar. Segundo Ryff (2014), o bem-estar subjetivo relaciona-se com duas dimensões: uma associada à satisfação com a vida, de cariz cognitivo, e outra que oscila entre aspetos de natureza afetiva positivos e negativos. Assim, o bem-estar subjetivo também é intitulado, por alguns autores, como bem-estar autoavaliado, normalmente avaliado através de questões relacionadas com a satisfação dos aspetos globais e específicos da vida, como a saúde ou a família (Freedman et al., 2017). Encontrando-se

relacionado com conceitos de felicidade, experiências positivas, satisfação de vida, prazer e prosperidade (Lambert et al., 2015) sendo composto também por uma dimensão psicológica.

O bem-estar psicológico, por sua vez, apoia-se na perspectiva eudaimónica que se envolve no desenvolvimento das potencialidades humanas, na procura da autorrealização e no propósito de vida (Freire et al., 2013). Refere-se ao desenvolvimento humano obtido pela superação dos desafios existenciais de vida, contemplando várias dimensões do funcionamento psíquico (Ryff & Singer, 2008). A procura de linhas de convergência das diferentes fontes e propostas clássicas, conduziu à identificação de um conjunto de seis dimensões consideradas nucleares do desenvolvimento e da expressão da normalidade e do bem-estar (Ryff & Singer, 2008), como: aceitação de si (envolvendo atitudes positivas para o próprio); relações positivas com os outros; domínio do meio (capacidade de gestão da vida e de situações extrínsecas); crescimento pessoal (sentimento de envolvimento contínuo); objetivos na vida (definição de propósitos de vida e autorrealização); autonomia (*locus* interno de avaliação e o uso de padrões internos de autoavaliação). Segundo Ryff (2014), o bem-estar psicológico surge assim como um conceito que traduz o resultado de um desenvolvimento e funcionamento positivos neste conjunto de dimensões que abrangem a área da perceção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro. Logo, assume um carácter amplo e representativo do funcionamento psicológico positivo ao nível pessoal. Segundo este modelo, o sentido de felicidade ultrapassa a ideia de que ela é um fim em si mesma ou constitui um objetivo de vida, passando a ser considerada como produto do desenvolvimento e da realização da pessoa humana (Novo, 2005).

Alguns estudos apontam para o facto do uso da internet, particularmente das redes sociais, ajudar os utilizadores a formar e manter o capital social e experimentar uma maior satisfação de vida, aumento o bem-estar e a confiança social (Wang et al., 2015). No entanto, os utilizadores podem ter dificuldade em controlar e limitar o tempo gasto na utilização da internet, até pela facilidade de dispositivos que o permitem, por isso, o uso desta rede pode ser problemática para estes utilizadores (Satici & Uysal, 2015).

Segundo o estudo de Odacı e Özkan (2014), foi possível verificar que o bem-estar subjetivo, no que concerne à avaliação individual que o sujeito faz da sua vida, é mais baixo quanto mais alto é o nível do UPI. De forma a estabelecer a relação entre o bem-estar e os motivos para o uso da internet, Bozoglancı e colaboradores (2013), descobriram que variáveis psicossociais do bem-estar, incluindo motivos como a solidão, auto-estima

e a satisfação com a vida, explicaram 38% da variação total do uso problemático da internet entre estudantes universitários. Caplan (2006), relativamente aos comportamentos dos mais jovens na internet, particularmente ao modo como se entregam e disponibilizam ao online, refere que podem obter uma experiência temporária agradável, porém essa disposição carrega ineficácia no aumento do bem-estar duradouro, não contribuindo para um crescimento pessoal nem construindo uma relação social no mundo real. Em vez disso, há evidências de que o uso problemático da internet prejudica as funções psicológicas e o bem-estar prolongado dos jovens (Huang et al., 2010).

Identificação do problema e objetivos de investigação

Dada a escassez de estudos no nosso contexto sobre esta temática, o presente estudo tem como objetivo explorar a relação entre os motivos dos jovens adultos para o uso da internet, o seu uso problemático e o bem-estar. Dados os escassos instrumentos para avaliação dos motivos, começaremos por adaptar o Questionário de Motivos para Jogos Online (MOGQ), já traduzido para português, para avaliar os Motivos para o Uso da Internet (MUI). Serão ainda analisadas as diferenças destas variáveis em função das variáveis sociodemográficas, como o sexo e da idade dos participantes. Também serão analisadas as relações entre os motivos para o uso da internet e o uso problemático da internet, bem como, estas duas variáveis mencionadas com o bem-estar (psicológico e subjetivo).

Partindo dos objetivos previamente mencionados, o presente estudo procura testar as seguintes hipóteses:

I. Prevê-se encontrar diferenças estatisticamente significativas entre o uso problemático da internet e os motivos em função do sexo, com pontuações médias superiores entre o sexo masculino.

II. Prevê-se a existência de uma relação entre o uso problemático da internet e os motivos com a idade dos participantes.

III. Espera-se uma relação positiva entre os diferentes motivos e o uso problemático da internet.

IV. Espera-se uma relação negativa entre o uso problemático da internet e o bem-estar (psicológico e subjetivo).

V. Prevê-se uma relação negativa entre os motivos e o bem-estar (psicológico e subjetivo).

Método

Desenho do estudo

Este trabalho de investigação assume-se como um estudo de carácter transversal, tendo em conta que a aplicação dos instrumentos consiste em avaliar cada indivíduo apenas num determinado e único momento em relação a um fenómeno presente no momento de investigação. O atual estudo possui, ainda, um desenho descritivo-correlacional, na medida em que visa explorar as relações entre variáveis com vista a descrevê-las (Fortin et al., 2009). O método subjacente à condução e operacionalização desta pesquisa é o método quantitativo, que coloca a tónica na explicação, descrição e correlação, assentando na medida e análise de variáveis e resultados numéricos suscetíveis de serem quantificáveis e mensuráveis que traduzem o fenómeno estudado (Fortin et al., 2009). É caracterizada, ainda, pelo recurso a estratégias rigorosas de recolha de dados, muitas das quais estandardizadas, que permitem a validade e fidelidade dos mesmos.

Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 320 jovens adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos ($M = 21.11$, $DP = 1.936$), sendo a maioria do sexo feminino ($n = 207$, 64.7 %). No que concerne ao estado civil, 308 participantes são solteiros (96.3 %) e apenas 12 são casados/união de facto (3.8 %). Relativamente às habilitações escolares, os estudos variam entre ter escolaridade até ao 9º ano e ter o grau de mestrado ($M_{dn} =$ licenciatura), sendo que a maioria da amostra vive na cidade ($n = 135$, 42.2 %). Por último, em termos de tempo despendido na internet, a utilização dos participantes deste estudo varia entre 30-60 minutos e mais de 4 horas ($M_{dn} =$ entre 3-4 horas).

Tabela 1*Descrição da amostra*

Variável	Grupo	<i>n / M</i>	<i>% / DP</i>
Idade		21.11	1.934
Sexo	Feminino	207	64.7
	Masculino	113	35.3
Estado Civil	Solteiro	308	96.3
	Casado/União de Facto	12	3.8
Escolaridade	Até ao 9º ano	3	.9
	10º até 12º ano	106	33.1
	Licenciatura	176	55.0
	Mestrado	35	10.9
Meio em que vive	Aldeia	107	33.4
	Vila	78	24.4
	Cidade	135	42.2
Prática de exercício físico	Não	116	36.3
	1 vez por semana	55	17.2
	2 vezes por semana	60	18.8
	3 ou mais vezes por semana	89	27.8
Horas Internet	Entre 30-60 min	3	.9
	Entre 1-2 h	34	10.6
	Entre 2-3 h	67	20.9
	Entre 3-4 h	63	19.7
	Mais de 4 h	153	47.8

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Com o propósito de descrever a amostra foi utilizado um questionário sociodemográfico com variáveis como a idade, o género, estado civil, ano de escolaridade e a utilização da internet (Anexo 1).

Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet - 2 (EUPGI-2)

A EUPGI 2 (Caplan, 2010), validada para a população portuguesa por Pontes, Caplan e Griffiths (2016) (Anexo 2), é uma ferramenta psicométrica multidimensional que compreende 15 itens para avaliar cognições, comportamentos e resultados negativos do UPGI experimentados pelos indivíduos. A estrutura fatorial da escala (Caplan, 2010) operacionaliza o UPGI medindo cinco construtos: (i) preferência pela interação social online; (ii) regulação do humor; (iii) preocupação cognitiva; (iv) uso compulsivo da internet; e (v) resultados negativos. Cada construção é medida com uma subescala de três itens. A EUPGI inclui um sexto fator de segunda ordem (autorregulação deficiente), compreendendo as subescalas de uso compulsivo da Internet e de preocupação cognitiva. A EUPGI é classificada numa escala tipo Likert de 7 pontos (ou seja, 1 “Discordo totalmente”; 2 “Discordo”; 3 “Discordo ligeiramente”; 4 “Neutro”; 5 “Concordo ligeiramente”; 6 “Concordo” e 7 “Concordo totalmente”) e uma pontuação geral do índice EUPGI 2 pode ser calculada somando os 15 itens da escala, o que resultará em pontuações variando de 15 a 105. Pontes e colaboradores (2016) também sugeriram pontuações médias que indicam baixo risco (16.8), médio risco (34.1) e alto risco (58.8).

Alternativamente, uma pontuação composta pode ser criada pela média das pontuações dos participantes em todos os 15 itens, resultando em possíveis pontuações variando de 1 a 7, com maiores pontuações indicando maior intensidade de cognições generalizadas do UPI, comportamentos e resultados negativos (Caplan, 2010). Relativamente à fiabilidade da EUPGI 2, avaliada pelo alfa de Cronbach, os valores encontrados para cada dimensão são os seguintes: Preferência pela Interação Social Online (PISO) com o alfa de .80, tendo como item de exemplo: “1. Prefiro a interação social online em relação à comunicação face-a-face”; Regulação do Humor (RH) com o alfa de .84, tendo como item de exemplo: “12. Usei a internet para me sentir melhor quando estava chateado(a).”; Autorregulação Deficiente (AD) com o alfa de .86, tendo como item de exemplo: “13. Penso obsessivamente em estar online quando não estou na internet.”; e Consequências negativas (CN) com o alfa de .78, tendo como item de

exemplo: “15. O meu uso da internet criou problemas na minha vida.” (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016).

Escala do Bem-estar Pessoal (EBP)

A Escala do Bem-estar Pessoal (Personal Wellbeing Index – PWI; Cummins et al., 2003), validada para a população portuguesa por Pais- Ribeiro e Cummins (2008) (Anexo 3), avalia o bem-estar subjetivo que inclui sete áreas (satisfação com o nível de vida, saúde, realização pessoal, relações pessoais, sentimento de segurança, ligação à comunidade e segurança no futuro) que pretendem representar um primeiro nível de desconstrução da avaliação geral que consiste num item “satisfação com a vida em geral” e, mais tarde, foi acrescentado outro item de satisfação pessoal com a espiritualidade ou religião. Para cada questão, os participantes respondem quão satisfeitos estão com cada item numa escala de 0 (extremamente insatisfeito) a 10 (extremamente satisfeito). A pontuação é a média dos itens, variando de 0 a 100, em que os valores mais altos representam melhor bem-estar subjetivo. A versão portuguesa apresenta um α de Cronbach de .81 (Pais Ribeiro & Cummins, 2008).

Escala para o Bem-estar Psicológico (EBEP-42)

A Escala do Bem-estar Psicológico era inicialmente composta por 120 itens sendo que foi progressivamente alterada, levando assim a dimensões mais reduzidas. Ryff propôs várias versões da mesma escala original, pelo que neste estudo optamos pela versão de 42 itens (Boylan & Ryff, 2015) (Anexo 4). Esta escala foi validada para a população portuguesa por Freire, Sousa, Pereira e Martins (2019), é um instrumento de autopreenchimento constituído por afirmações descritivas, que são constituídas por diferentes dimensões. Tendo em consideração a dimensão a que pertencem, as afirmações são apresentadas de forma alternada e referem-se a aspetos favoráveis ou desfavoráveis do bem-estar psicológico. Este instrumento é constituído por seis dimensões (autonomia, aceitação de si, domínio do meio, objetivos de vida, relações positivas com os outros e crescimento pessoal) medidas numa escala de resposta do tipo *likert* de seis pontos, em que um representa “discordo completamente” e seis corresponde a “concordo completamente”. Cada dimensão oscila entre 7 e 42 pontos, sendo que a pontuação mais elevada sugere maior perceção de bem-estar psicológico nesse domínio. As dimensões da escala apresentaram valores de coeficiente α de *Cronbach* com variação entre .71 e .82.

Motivos para o Uso da Internet - MUI (Instrumento adaptado dos Motivos para Jogos Online (MOGQ))

O Questionário de Motivos para o Uso da Internet foi uma adaptação de um instrumento (MOGQ) desenvolvido por Demetrovics e colaboradores (2011). Trata-se de um instrumento de autorrelato, constituído por X itens, que mede sete dimensões: Fuga (fuga da realidade), *Coping* (lidar com o stress e a angústia), Fantasia (identidades e experiência no jogo), Desenvolvimento de Habilidades (como atenção e coordenação), Recreação (entretenimento), Competição (desafio e concorrência com outros) e Social (construção e manutenção de relações sociais). O MOGQ usa uma escala Likert de 5 pontos que vão desde "quase nunca/nunca" até "quase sempre/sempre", com pontuações mais altas indicando maior frequência da respetiva dimensão motivacional. No desenvolvimento deste questionário foram reportadas consistências internas elevadas para todas as 7 dimensões, que variam entre .79 e .90 (Demetrovics et al., 2011). Na adaptação do instrumento, manteve-se o número e a formulação dos itens, alterando apenas a formulação original para motivos para o uso da internet. Como se verificará a seguir, com a adaptação deste instrumento, os valores do α de *Cronbach* variam entre .70 e .80.

Procedimento de recolha de dados

Para a realização deste estudo, foram pedidas as autorizações das respetivas escalas que avaliam diferentes variáveis (Anexo 5 e 6). Para a recolha de dados mais aprofundada acerca da problemática, recorreu-se a um inquérito por questionário online. Consistindo numa técnica de recolha de dados que integra um conjunto de questões escritas, dirigidas a um conjunto de indivíduos, com a finalidade de conhecer as suas perspetivas, comportamentos, valores e opiniões (Quivy & Capenhoudt, 1992). O protocolo, antes de ser aplicado, foi construído em cooperação com uma colega para simplificar o processo de recolha de dados que, embora tivesse objetivos diferentes, partilhavam duas variáveis iguais, estando por isso relacionados. Os participantes deste estudo foram convidados a participar tendo assegurado o carácter de anonimato e confidencial dos dados (Anexo 7). Além disso, os procedimentos e objetivos de estudo foram devidamente apresentados e explicados aos participantes, bem como os respetivos questionários (Anexo 1, 2, 3 e 4). Importa referir que o instrumento dos MUI foi adaptado por um investigador experiente e a versão foi discutida com um grupo piloto antes de ser aplicada à amostra.

Neste estudo recorreu-se ao método de amostragem não probabilístico, através do método bola de neve, que consiste em recrutar indivíduos por intermédio dos participantes, sendo necessária a ajuda dos sujeitos que fazem parte do estudo para encontrar novos participantes. Para isso, o questionário online foi distribuído pelos contactos do grupo de mestrado e recorrendo às redes sociais. Este tipo de amostragem foi a mais adequada devido às circunstâncias de pandemia COVID-19 que se viviam no momento da recolha de dados. Como critérios de inclusão do estudo foram sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos, que dominassem a língua portuguesa.

Análise de dados

As respostas dos participantes foram codificadas e analisadas no programa estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 23, que permitiu efetuar estatísticas descritivas e inferenciais, evidenciando, sempre que possível, as relações entre as variáveis. A Análise Fatorial Confirmatória, realizada com recurso ao SPSS Analysis of Moment Structures (AMOS), versão 26, foi utilizada para avaliar se as propriedades psicométricas da medida são teórica e empiricamente sólidas tendo como base uma amostra entre 200 e 500 adolescentes, de acordo com a literatura (e.x.: Henson & Roberts, 2006; Matsunaga, 2010), tal como acontece neste estudo. Os requisitos mínimos para um bom ajustamento do modelo são uma razão de ajuste χ^2 -fit/df inferior a 3, o Comparative Fit Index (CFI) superior a .90 e o Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) que varie entre .05 a .10 (Kleine, 2010).

No que respeita à significância, importa referir que a comunidade científica recentemente diferenciou resultados que não são estatisticamente significativos, mas, pelo facto de estarem próximos do ponto de corte de .05, são designados por resultados marginalmente significativos. Foram também utilizados testes de diferenças t-student e testes de correlação de Pearson. Para estes últimos foram utilizados os valores dos coeficientes (r) que, por convenção, Pestana e Gageiro (2005) sugerem: $r < 0.2$ – Associação muito baixa; $0.2 \leq r < 0.39$ – Associação baixa; $0.4 \leq r < 0.69$ – Associação moderada; $0.7 \leq r < 0.89$ – Associação alta; $0.9 \leq r \leq 1$ – Associação muito alta.

Resultados

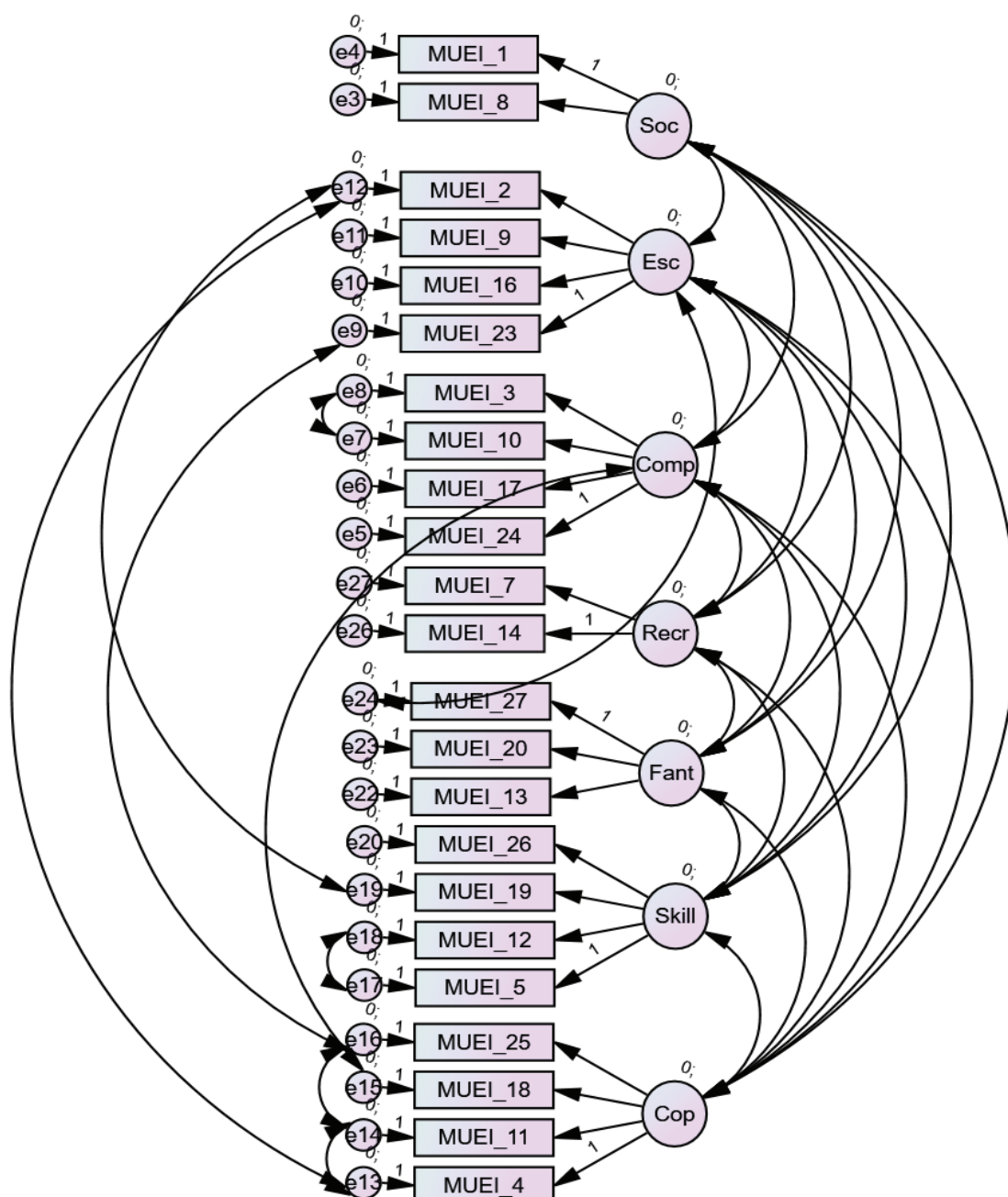
Adaptação do Instrumento de avaliação dos Motivos para o Uso da Internet (MUI)

Recorrendo a uma Análise Factorial Confirmatória, cujo objetivo se debruçou sobre a confirmação do ajuste do modelo teórico original aos dados, foi possível verificar valores inadequados. Por isso, foram realizados ajustes, como indica a figura 1, com a

eliminação dos itens 15 e 22 na dimensão Social; o item 6 na dimensão Fantasia; e, por fim, o item 21 na dimensão Recreação, obtendo-se uma solução fatorial com indicadores aceitáveis. Através da AFC obtiveram-se os seguintes indicadores: $\chi^2/gf = 2.966$; Comparative Fit Index (CFI) = .900; Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = .079 que indicam boa validade. Relativamente à fidelidade, os valores do alfa de Cronbach variam entre .7 e .8.

Figura 1

Análise Fatorial Confirmatória do Instrumento Motivos para o Uso da Internet



Uso problemático generalizado da internet e motivos em função do sexo

Com recurso a um teste *t-student*, com o objetivo de avaliar as diferenças das dimensões do UPGI em função do sexo, encontramos diferenças estatisticamente significativas na dimensão Consequências Negativas [$t_{(189.69)} = -3.26, p = .001$]. No que diz respeito aos motivos para o uso da internet em função do sexo, encontramos diferenças estatisticamente significativas na dimensão Social [$t_{(318)} = -4.65, p = .000$], Competição [$t_{(146.619)} = -8.01, p = .000$], Desenvolvimento de Competências [$t_{(192.610)} = -4.350, p = .000$] e Fantasia [$t_{(175.212)} = -4.302, p = .000$]. Como se percebe na tabela abaixo, em todas as dimensões foram encontradas pontuações médias mais elevadas no sexo masculino comparativamente ao sexo feminino.

Tabela 2

Relação entre o uso problemático da internet, motivos e o sexo

		Feminino (n = 207)		Masculino (n = 113)		Inferência Estatística		
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
UPGI	Social	5.59	2.87	6.21	3.23	-1.78	318	.077
	Regulação Humor	14.03	3.12	13.27	3.79	1.84	195.69	.067
	Regulação Deficiente	17.71	6.65	17.51	6.33	.257	318	.797
	Consequências Negativas	5.53	2.38	6.59	3.00	-3.26	189.69	.001
	Total	42.86	11.35	43.58	12.11	-.533	318	.595
MUI	Social	1.93	1.02	2.51	1.47	-4.65	318	.000
	Fuga	2.68	0.96	2.67	1.11	.071	318	.944
	Competição	1.27	0.54	2.09	1.02	-8.008	146.62	.000
	<i>Coping</i>	2.79	0.81	2.87	0.98	-.661	194.99	.509
	Desenvolvimento de Competências	2.40	0.84	2.89	1.04	-4.350	192.61	.000
	Fantasia	1.57	0.74	2.04	1.04	-4.302	175.21	.000
Recreação	4.22	0.82	4.20	0.80	.221	318	.825	

Uso problemático da internet, motivos para o uso da internet e a idade

Foi utilizado o teste r de *Pearson* para analisar a relação entre a idade em função das dimensões do UPGI e dos MUI. Como se percebe na tabela seguinte, há relações estatisticamente significativas entre a idade e as seguintes dimensões do uso problemático generalizado: Regulação Humor ($r = -.120, p = .031$), Regulação Deficiente ($r = -.131, p = .019$), Consequências Negativas ($r = -.147, p = .008$) e na pontuação total ($r = -.155, p = .006$), assim como nos motivos Sociais para o uso da internet ($r = -.170, p = .002$).

Motivos para o uso da internet com o uso problemático da internet

Recorrendo ao teste r de *Pearson*, para analisar a relação entre os motivos para o uso da internet e o uso problemático da internet, averiguou-se, como se percebe na tabela seguinte, que a maior parte das relações entre as variáveis mencionadas são estatisticamente significativas. Deste modo, no uso problemático da internet, destacam-se as correlações de maior magnitude, salientando as dimensões de magnitude moderada: Social com a dimensão Fantasia dos MUI ($r = .423, p = .000$); Consequências Negativas com a dimensão Fantasia dos MUI ($r = .471, p = .000$); Total com a dimensão Fuga dos MUI ($r = .483, p = .000$), com a dimensão *Coping* dos MUI ($r = .458, p = .000$) e com a dimensão Fantasia dos MUI ($r = .467, p = .000$).

Tabela 3

Relação entre motivos para o uso da internet e o uso problemático da internet

		Motivos para o uso da internet						
		Social	Fuga	Compet.	<i>Coping</i>	D. Comp.	Fantasia	Recreação
UPGI	Social	.262*	.360*	.343*	.310*	.270*	.423*	.048
	Regulação	.252*	.355*	.085	.355*	.192*	.187*	.237*
	Humor							
	Regulação	.231*	.363*	.230*	.359*	.208*	.348*	.196*
	Deficiente							
	C. Negativas	.308*	.360*	.348*	.316*	.263*	.471*	.060
Total	.342*	.483*	.323*	.458*	.303*	.467*	.205*	

Nota: *. $p < .01$

Uso problemático da internet e os níveis de bem-estar

Foi utilizado o teste *r* de *Pearson* para analisar a relação entre as dimensões do UPGI e os níveis de Bem-estar. Assim, como se percebe na tabela abaixo, maioria das relações entre as variáveis são estatisticamente significativas, negativas, intercalando entre magnitude muito baixa e baixa. Neste sentido, no Bem-estar psicológico destacam-se as seguintes: Autonomia com UPGI Total ($r = -.293, p = .000$); Domínio do meio com o UPGI Consequências Negativas ($r = -.320, p = .000$) e com o UPGI Total ($r = -.344, p = .000$); Crescimento Pessoal com o UPGI Social ($r = -.375, p = .000$); Relações Positivas com o UPGI Consequências Negativas ($r = -.303, p = .000$) e com UPGI Social ($r = -.340, p = .000$); Objetivos de Vida com o UPGI Consequências Negativas ($r = -.318, p = .000$); Aceitação com o UPGI Social ($r = -.313, p = .000$). Relativamente ao Bem-estar Subjetivo, destacam-se as seguintes: Relações Pessoais com o UPGI Consequências Negativas ($r = -.269, p = .000$); Médio com UPGI Social ($r = -.294, p = .000$) e com o UPGI Total ($r = -.283, p = .000$).

Tabela 4

Relação entre o uso problemático da internet e os níveis de bem-estar psicológico e subjetivo (continua)

		UPGI				
		Social	Regulação de Humor	Regulação Deficiente	Consequências Negativas	Total
EBEP	Autonomia	-.333**	-.149**	-.186**	-.256**	-.293**
	Domínio meio	-.279**	-.137*	-.281**	-.320**	-.344**
	Crescimento	-.375**	-.043	-.140*	-.268**	-.250**
	Pessoal					
	Relações	-.340**	-.012	-.145**	-.303**	-.243**
	Positivas					
	Objetivos Vida	-.282**	-.159**	-.201**	-.318**	-.305**
Aceitação	-.313**	-.156**	-.199**	-.267**	-.299**	
IBEP	Nível de vida	-.211**	-.100	-.119*	-.185**	-.193**
	Saúde	-.149**	-.046	-.095	-.210**	-.180**
	Satisfação	-.154**	-.110*	-.120*	-.132*	-.169**

Tabela 4

Relação entre o uso problemático da internet e os níveis de bem-estar psicológico e subjetivo (continuação)

		UPGI				
		Social	Regulação de Humor	Regulação Deficiente	Consequências Negativas	Total
IBEP	Relações Pessoais	-.237**	-.084	-.119*	-.269**	-.214**
	Segurança	-.196**	-.113*	-.131*	-.039	-.166*
	Pertença	-.262**	-.183**	-.146**	-.212**	-.252**
	Futuro	-.138*	-.196**	-.166**	-.105	-.210**
	Médio	-.294**	-.172**	-.184**	-.230**	-.283**

Nota: *. $p < .05$ **. $p < .01$

Motivos para o uso da internet e os níveis de bem-estar

Recorreu-se ao teste r de *Pearson* para analisar a relação entre as dimensões dos MUI e os níveis de Bem-estar. Deste modo, como se percebe na tabela abaixo, maioria das relações entre as variáveis são estatisticamente significativas, negativas, intercalando entre magnitude muito baixa e baixa, com a exceção de uma correlação moderada. Relativamente ao bem-estar psicológico, destacam-se as seguintes correlações de magnitude baixa e moderada: Autonomia com MUI Fantasia ($r = -.297, p = .000$); Domínio do Meio com MUI Fuga ($r = -.339, p = .000$) e com MUI Fantasia ($r = -.320, p = .000$); Crescimento Pessoal com MUI Fuga ($r = -.337, p = .000$), com MUI Competição ($r = -.357, p = .000$) e com MUI Fantasia ($r = -.407, p = .000$); Relações Positivas com MUI Fantasia ($r = -.358, p = .000$); Objetivos de Vida com MUI Fuga ($r = -.297, p = .000$) e com MUI Fantasia ($r = -.374, p = .000$); e, por último, Aceitação com MUI Fuga ($r = -.311, p = .000$) e com MUI Fantasia ($r = -.323, p = .000$). Em relação ao bem-estar subjetivo, as relações que se destacam são as únicas que apresentaram magnitude baixa: Satisfação com MUI Fantasia ($r = -.205, p = .000$); Relações Pessoais com MUI Fuga ($r = -.213, p = .000$) e com MUI Fantasia ($r = -.268, p = .000$); E, por fim, Pertença com MUI Fantasia ($r = -.222, p = .000$).

Tabela 5*Relação entre os motivos para o uso da internet com o bem-estar psicológico e subjetivo*

		Motivos para o uso da internet						
		Social	Fuga	Compet.	Coping	D. Com.	Fantasia	Rec.
EBEP	Autonomia	-.097	-.252**	-.160**	-.112*	-.089	-.297**	.052
	Domínio	-.071	-.339**	-.159**	-.207**	-.057	-.320**	-.009
	meio							
	Crescimento-	.122	-.337**	-.357**	-.262**	-.169**	-.407**	.044
	Pessoal							
	Relações	-.077	-.224**	-.232**	-.134*	-.103	-.358**	.121*
	Positivas							
	Objetivos	-.149**	-.297**	-.301**	-.171**	-.121*	-.374**	.054
	Vida							
	Aceitação	-.112*	-.311**	-.149**	-.142*	-.063*	-.323**	.018
IBEP	Nível Vida	-.075	-.175**	-.043	-.072	.040	-.140*	.001
	Saúde	-.109	-.107	-.111*	-.042	.027	-.175**	.066
	Satisfação	-.088	-.181**	-.128*	-.089	.039	-.205**	.074
	Relações	-.043	-.213**	-.091	-.094	-.013	-.268**	.101
	Pessoais							
	Segurança	-.039	.000	-.088	-.019	-.084	-.037	.143*
	Pertença	-.020	-.142*	-.084	-.089	-.013	-.222**	.038
Futuro	-.062	-.159**	.077	-.053	.072	-.127*	.042	

Nota: *. $p < .05$ **. $p < .01$; Compet. = Competição; D. Comp. = Desenvolvimento de Competências; Rec. = Recreação

Discussão dos Resultados

Como foi referido anteriormente, o objetivo geral deste estudo visou analisar a relação entre a motivação dos jovens adultos para o uso da internet, o seu uso problemático e o bem-estar. Para isso, começou-se com a adaptação do instrumento Questionário de Motivos para Jogos Online (MOGQ) para Motivos para o uso da Internet (MUI). Foram também analisadas as diferenças destas variáveis em função de variáveis sociodemográficas, como o sexo e da idade dos participantes. Explorando de seguida a relação entre a motivação dos jovens adultos para o uso da internet, o seu uso

problemático e o bem-estar. Convergindo com estes objetivos, foram testadas cinco hipóteses recorrendo a várias análises estatísticas. Tendo em conta que foram realizadas as análises de dados, serão efetuadas algumas apreciações relativas à metodologia, resultados obtidos (significância estatística), potencialidades e limitações deste estudo.

O Questionário de Motivos para Jogos Online (MOGQ) foi adaptado neste estudo para Motivos para o uso da Internet (MUI) com recurso a uma Análise Fatorial Confirmatória. Como anteriormente referido, os resultados do modelo standard não foram ajustados. De forma a melhorar os níveis de validade e fidelidade do modelo, houve necessidade de eliminar determinados itens, resultando assim em indicadores ajustados (Kleine, 2010). Os valores do alfa de *Cronbach* variaram entre .7 e .8, sendo valores aceitáveis. Estes resultados, indicam a existência de um modelo com bom ajustamento e adequado, no âmbito do estudo dos motivos para o uso da internet. Nesta medida, a adaptação do questionário para a população portuguesa pode ser considerado um contributo relevante, necessitando de ser replicado em estudos futuros no nosso contexto.

Relativamente à primeira hipótese, que previa pontuações superiores no sexo masculino relativamente ao uso problemático da internet e aos motivos, verificou-se apenas uma dimensão do UPGI com diferenças estatisticamente significativas (Consequências Negativas), com pontuações superiores no sexo masculino. Assim, os resultados obtidos relativos a esta hipótese vão ao encontro aos estudos previamente mencionados, que demonstraram que os indivíduos do sexo masculino apresentam pontuações médias mais elevadas no uso problemático da internet quando comparados com o sexo feminino (Babalola, et al., 2017; Odacı & Kalkan, 2010). Na mesma linha, Dias e colaboradores (2018) analisaram diferenças entre os dois grupos, sendo que o sexo masculino apresenta maiores níveis de uso problemático da internet e das redes sociais. Na mesma hipótese, foram avaliadas as diferenças das dimensões dos motivos para o uso da internet em função do sexo, na qual se evidenciaram diferenças estatisticamente significativas na dimensão Social, Competição, Desenvolvimento de Competências e Fantasia, com pontuações mais elevadas no sexo masculino. Com base nos estudos de Ak e colaboradores (2013) e Durkee e colaboradores (2012), na dimensão Social os resultados não convergiram com o esperado que seriam pontuações superiores no sexo feminino que tende a valorizar a socialização online, contudo, os resultados na dimensão Competição, Desenvolvimento de Competências e Fantasia, são congruentes com o esperado, pois os autores indicam que o sexo masculino tem preferência por atividades

relacionadas com jogos online (em grupo ou individuais) e a consulta de informação (jornais ou revistas online).

No que concerne à segunda hipótese, que relacionava as dimensões do UPGI e do MUI com a idade, percebeu-se a existência de várias relações estatisticamente significativas, negativas e de magnitude muito baixa, entre a idade e as seguintes dimensões do UPGI: Regulação de Humor, Regulação Deficiente, Consequências Negativas e Total. A existência desta relação entre a idade e a maior parte das dimensões do UPGI, corrobora com a literatura que explica a mesma com alguma causalidade do contexto educacional e familiar, que reforçam a exposição dos jovens desde cedo, sendo, mais tarde, intensificado, uma vez que é essencial no contexto académico e laboral, contribuindo assim para o uso excessivo da internet (Stavropouts, et al., 2013). Importa também referir que a relação foi negativa, o que prediz que os mais novos têm um uso excessivo da internet, quando comparados aos mais velho. Contudo, deve haver precaução nesta interpretação, pois a amostra compreende apenas sujeitos entre os 18 e 25 anos. A única relação estatisticamente significativa entre a idade e os motivos para o uso da internet foi na dimensão Social, sendo também negativa e de muito baixa magnitude, contudo, corrobora com o estudo de Kircaburun e colaboradores (2018), que apontam a idade com um fator que influencia os motivos para a manutenção de relacionamentos com recurso ao mundo virtual, apesar de não se terem verificado correlações estatisticamente significativas nas áreas que envolvem a procura de informação online, como previram os autores no estudo mencionado, podendo ter como justificação que esta faixa etária é mais motivada a utilizar a internet para a socialização do que noutras áreas.

A terceira hipótese, que postulava a existência de uma relação positiva entre os motivos para o uso da internet e o UPGI, foi confirmada, dadas as relações estatisticamente significativas entre as dimensões das variáveis. Assim, destacaram-se as correlações mais fortes, de magnitude moderada, entre o UPGI Social e a dimensão Fantasia dos MUI, as Consequências Negativas do UPGI com a dimensão Fantasia dos MUI, o UPGI Total com a dimensão Fuga, *Coping* e Fantasia dos MUI. Estes resultados estão em linha com a literatura, que salientam os motivos psicológicos como contributo significativo para explicar o uso problemático da internet (Marino et al., 2018). Na mesma linha, Milani e colaboradores (2009) referiram que uma parte significativa dos jovens italianos apresentavam sinais de uso problemático de internet e a sua utilização excessiva encontrava-se associada a motivos como estratégias de *coping* disfuncionais e piores

relações interpessoais, tal como indicam as relações mais significativas entre as dimensões relacionadas. Por conseguinte, é pertinente referir que alguns utilizadores tenham um risco mais elevado do uso problemático da internet e das redes sociais, porque a motivação para o uso da mesma implica uma estratégia para lidar com problemas de vida (Kardefelt-Winther, 2014).

Na perspetiva de Caplan (2010), o uso problemático da internet e os problemas psicossociais são mediadas pela preferência por interações sociais online, ou seja, existe a convicção de que é mais seguro estabelecer relações interpessoais desse modo, comparativamente com atividades sociais tradicionais estabelecidas presencialmente. Por isso, sugere que os indivíduos podem usar a comunicação online como um meio de aliviar os humores negativos, o que pressupõe que os indivíduos com baixa satisfação de vida podem apresentar maior propensão para o uso excessivo da internet e das redes sociais (Caplan, 2010). Nessa medida, os resultados da quarta hipótese que previam uma relação negativa entre as dimensões do UPGI com o bem-estar, foram confirmados pelo facto da maioria das relações entre as variáveis terem sido estatisticamente significativas, negativas, indicando que os sujeitos com maior uso problemático da internet têm níveis de bem-estar mais reduzidos. Relativamente ao bem-estar psicológico, destacaram-se as seguintes: Autonomia com UPGI Total, Domínio do meio com o UPGI Consequências Negativas e UPGI Total, Crescimento Pessoal com o UPGI Social, Relações Positivas com o UPGI Consequências Negativas e com o UPGI Social, Objetivos de Vida com o UPGI Consequências Negativas, e Aceitação com o UPGI Social. No bem-estar subjetivo, destacaram-se as seguintes: Relações Pessoais com o UPGI Consequências Negativas, bem-estar Médio com UPGI Social e com o UPGI Total. Os resultados obtidos corroboram um estudo realizado por Satıcı e Uysal (2015), que avaliou o efeito potencial do bem-estar no uso excessivo das redes sociais, sendo que os autores verificam que os utilizadores com menor bem-estar eram mais propensos a usar as redes sociais excessivamente. Na mesma medida, há evidências de que o uso problemático da internet prejudica as funções psicológicas e o bem-estar prolongado dos jovens (Huang, et al., 2010). E ainda, Odacı e Özkan (2014), particularizaram a variável do bem-estar subjetivo, relativo à avaliação individual que o sujeito faz da sua vida, e obtiveram resultados que indicaram que quanto mais baixo é a perceção dos sujeitos relativamente ao bem-estar, mais alto é o nível do uso problemático da internet que apresentam. Por fim, Kardefelt-Winther (2014) sugere que os indivíduos com baixo bem-estar psicossocial são mais

propensos a usar a Internet de forma excessiva, pois confiam no uso da internet para o alívio de humores ou estados emocionais negativos.

Relativamente à última hipótese do estudo previa uma relação negativa entre os motivos para o uso da internet e o bem-estar, os resultados foram significativos, com correlações negativas, com a magnitude a intercalar entre muito baixa a moderada. Neste sentido, destacaram-se as relações entre os motivos para o uso da internet e o bem-estar psicológico: Autonomia com MUI Fantasia, Domínio do Meio com MUI Fuga e com MUI Fantasia, Crescimento Pessoal com MUI Fuga, com MUI Competição e com MUI Fantasia, Relações Positivas com MUI Fantasia, Objetivos de Vida com MUI Fuga e com MUI Fantasia, Aceitação com MUI Fuga e com MUI Fantasia. No bem-estar subjetivo, as relações a destacar são as de magnitude baixa: Satisfação com MUI Fantasia, Relações Pessoais com MUI Fuga e com MUI Fantasia, e, por fim, Pertença com MUI Fantasia. Portanto, os resultados vão ao encontro do estudo de Bozoglan e colaboradores (2013), que ao estabelecer uma relação entre estas variáveis descobriram que motivos como a solidão, auto-estima e a satisfação com a vida, explicaram 38% da variação total do uso problemático da internet entre estudantes universitários. Na mesma medida, a teoria do uso compensatório da internet, abordada por Kardefelt-Winther (2014), foi referido que os sujeitos menos satisfeitos com as suas vidas apresentam um enviesamento na forma como usam a internet. Relativamente ao bem-estar, Sheldon e Bryant (2016) referem que os sujeitos menos satisfeitos com as suas vidas usam a internet como uma alternativa funcional à comunicação interpessoal e como forma de passar o tempo. Assim, parece plausível referir que alguns utilizadores tenham um risco mais elevado do uso problemático da internet e das redes sociais, porque a motivação para o uso da mesma implica uma estratégia para lidar com problemas de vida (Kardefelt-Winther, 2014). Além disso, o baixo bem-estar pode ser uma causa subjacente a alguns dos motivos para o uso da internet, e, em certas situações, levar o indivíduo a passar demasiado tempo online para lidar com o baixo nível de bem-estar, o que acaba por se manifestar num défice significativo e prejuízo na vida real como consequência (Kardefelt-Winther, 2014).

Para cruzar a hipótese anterior que previa uma relação negativa entre o UPGI e o bem-estar, assim como a hipótese entre os motivos e o bem-estar, pode-se aferir que os resultados são reforçados pela literatura, pois os utilizadores mais motivados pelo desejo de passar mais tempo na internet encontram-se menos satisfeitos com as suas vidas, o que pressupõe maior suscetibilidade ao uso problemático da internet (Wang, et al., 2016).

Conclusão

A realização deste estudo permitiu adaptar para a população portuguesa o instrumento dos MUI, a partir de uma versão do jogo online. Embora se tenham obtido bons indicadores, como foi um primeiro estudo, esta adaptação necessita de ser replicada em amostras mais representativas da nossa população para confirmar os resultados obtidos. Eventualmente, outras dimensões poderão ser adicionadas, complementando a estrutura existente. Permitiu também perceber a relação entre a motivação dos jovens adultos para o uso da internet, o seu uso problemático e o bem-estar. Deste modo, de forma geral, as hipóteses foram confirmadas, o que demonstra o paralelo existente na nossa população com os dados já encontrados noutros países.

Apesar dos resultados obtidos terem sido encorajadores, importa ter alguma cautela na sua interpretação e generalização, pelo facto da amostra do estudo ter sido obtida por conveniência e apenas num único momento, além de não ser totalmente representativa da população portuguesa. Para além disso, o questionário que os participantes responderam foi em formato online (o que não permite controlar em que contexto os participantes responderam) e, sendo de autorrelato, pode estar sujeito a alguma desejabilidade social. Todavia, importa frisar que o número de participantes é um dado que retira o viés proveniente dos questionários.

Para estudos futuros, seria pertinente realizar um segundo estudo com a adaptação do instrumento dos motivos para validação dos resultados aqui encontrados, beneficiando da possibilidade de incluir na amostra participantes de outras zonas do país. Em relação ao instrumento dos motivos, importa deixar a nota de que seria interessante acrescentar, por exemplo, uma dimensão relativa ao trabalho, pois muitos participantes usam a internet com esse propósito e este não se encontra particularizado nas dimensões do instrumento. Outras poderão ser identificadas com recurso a *focus group* ou metodologias mais qualitativas.

Por último, este estudo demonstra a necessidade de compreender com maior profundidade o que leva os jovens a usar a internet, ou seja, os motivos pelos quais usam esta rede, permitindo um maior grau de certeza acerca do que origina, muitas vezes, um uso problemático da internet, bem como, a influência na qualidade de vida dos sujeitos. Desta feita, com mais dados sobre estas variáveis, mais capaz será a psicologia de intervir nestas problemáticas que marcam a atualidade de toda a população e, em particular, dos mais jovens.

Referências bibliográficas

- Ak, Ş., Koruklu, N., & Yılmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: Possible predictors of Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 205-209. <https://doi:10.1089/cyber.2012.0255>
- Alpaslan, A. H., Soyulu, N., Kocak, U., & Guzel, H. I. (2016). Problematic Internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls. *Acta Paediatrica*, 105(6), 695-700. <https://doi:10.1111/apa.13355>
- American Psychiatric Association (2013). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. 5ª Edição. Climepsi Editores.
- Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S., & Huan, V. S. (2012). Loneliness and generalized problematic internet use: parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342-1347. <https://doi:10.1016/j.chb.2012.02.019>
- Babalola, O. B., Ekundayo, O. O., Agiobu-Kemmer, I., & Ayenibiowo, K. O. (2017). Influence of gender and time spent Online on internet Addiction among adolescents and youths in South Western, Nigeria. *Life Social Sciences Review*, 25, 64-73.
- Balsa, C., Vital, C., & Urbano, C. (2018). *IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal 2016/17*. Lisboa: SICAD. Consultado a partir de: http://www.sicad.pt/BK/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICA_D_ESTUDOS/Attachments/181/IV%20INPG%202016_17_PT.pdf
- Başol, G., & Kaya, A. B. (2018). Motives and consequences of online game addiction: A scale development study. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(3), 225. <https://doi:10.5152/npa.2017.17017>
- Boylan, J.M. & Ryff, C.D. (2015). Psychological well-being and metabolic syndrome: findings from the midlife in the United States national sample. *Psychosomatic Medicine*, 77(5), 548-558. <https://doi:10.1097/PSY.000000000000192>
- 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:10.1111/sjop.12049>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648. <https://doi:10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Caplan, S. E. (2006). Problematic Internet use in the workplace. In M. Andandarajan, T. S. H. Teo, & C. A. Simmers (Eds.), *The Internet and workplace transformation* (pp. 63–79). M. S. Sharpe.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097. <https://doi:10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carras, M. C., Rooij, A. J., Mheen, D. V., Musci, R., Xue, Q. L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 68, 472–479. <https://doi:10.1016/j.chb.2016.11.060>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. [https://doi:10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, C., Kertész, A., & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior Research Methods*, 43(3), 814- 825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>

- Dias, P. C., Cadime, I., Castillo-López, A., García-Castillo, F., & García del Castillo, J. A. (2018). Uso abusivo de Facebook entre universitarios portugueses: aportes de la adaptación de la Bergen Facebook Addiction. *Health and Addictions, 18*(1), 131–139. <https://doi:10.21134/haaj.v18i1.377>
- Dias, P. C., Garcia del Castillo, J. A., & Castillo-López, A. (2017). Preditores do uso do Facebook pelos adolescentes portugueses: Contributos de um estudo exploratório. *Actualidades en Psicología, 31*(123), 31–42. <https://doi:10.15517/ap.v31i123.27450>
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. & Lopez, S. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., . . . Bobes, J. (2012). Prevalence of pathological Internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction, 107*(12), 2210-2222. doi:10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x
- 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>
- Fortin, M. F., Côté, J., & Fillion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidata
- Freedman, V. A., Carr, D., Cornman, J. C., & Lucas, R. E. (2017). Aging, mobility impairments and subjective wellbeing. *Disability and Health Journal, 10*, 525-531. Obtido de <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2017.03.011>
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica, 31*(4), 329-342.
- Freire, R. M., Sousa, M. R., Pereira, F., & Martins, T. (2019). Estudo das propriedades psicométricas da Escala de Bem-Estar Psicológico de 42 itens. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (21)*, 31-39. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0235>.

- Griffiths, M. D. (2017). Conceptual issues concerning internet Addiction and internet gaming disorder: Further critique on Ryding and Kaye (2017). *International Journal of Mental Health Addiction*, *16*, 233–239. [https://doi: 10.1007/s11469-017-9818-z](https://doi.org/10.1007/s11469-017-9818-z)
- 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:10.1556/JBA.2.2013.016](https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.016)
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2017). Internet Addiction: A brief psychological overview. In V. Barlett, & H. Bowden-Jones (Eds.), *Are we all addicts now?* (pp. 57-65). Liverpool University Press.
- Griffiths, M.D. (2014). Online games, addiction and overuse of. In P.H. Ang and R. Mansell (eds.), *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society* (pp. 1–6). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118767771.wbiedcs044>
- Henson, R. K., & Roberts, J. K. (2006). Use of exploratory factor analysis in published research: Common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement*, *66*(3), 393–416. [doi:10.1177/0013164405282485](https://doi.org/10.1177/0013164405282485)
- Huang, X. Q., Zhang, H. M., Li, M. C., Wang, J. A., Zhang, Y., & Tao, R. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *13*(4), 401–406.
- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y.S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, *48*, 706–713. [https://doi:10.1016/j.chb.2015.02.008](https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.008)
- Instituto Nacional de Estatística (2019). *Inquérito à utilização de tecnologias da informação e da comunicação pelas famílias*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística
- Irls, D. L., & Gomis, R. M. (2015). Impulsiveness and video game addiction. *Health and Addictions*, *16*, 33–40.

- Kardefelt-Winther D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, S. B., & Griffiths, M. D. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kleine, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modelling* (3rd ed.). Guilford.
- Lambert, L., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: mapping well-being orientations. *Canadian Psychology*, *56*(3), 311-321. <https://doi.org/10.1037/cap0000033>
- Marino, C., Mazzieri, E., Caselli, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). Motives to use Facebook and problematic Facebook use in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 276–283. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.32>
- Matsunaga, M. (2010). How to factor-analyse your data right: Do's, don'ts, and how-to's. *International Journal of Psychological Research*, *3*(1), 97-110.
- Milani, L., Osualdella, D., & Di Blasio, P. (2009). Quality of interpersonal relationships and problematic Internet use in adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(6), 681-684.
- Mota, D. C. B., Silva, Y. V. D., Costa, T. A. F., Aguiar, M. H. D. C., Marques, M. E. D. M., & Monaquezi, R. M. (2021). Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. *Ciencia & saude coletiva*, *26*, 2159-2170.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, *2*(20), 183-203. <http://hdl.handle.net/10451/17844>
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, *32*, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>

- Odaci, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091–1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Pais Ribeiro, J., & Cummins, R. (2008). O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I.Silva, & S. Marques, (Eds.), *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 505-508). ISPA.
- Patrão, I. (2016). Online behaviours among young Portuguese: study of the relationships between internet use and well-being. *Acts of the 11th Congress on Health Psychology*, 341-346.
- Patrão, I., Machado, M. & Leal, I. (2016). Youth and Internet: study of the relationships between well-being and sleep quality. *Acts of the 11th Congress on Health Psychology*, 347-353.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., Gonçalves, J., & Carmenates, S. (2016). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 221-243. <http://hdl.handle.net/11067/3514>
- Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2020). Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictors of Motives for Social Media Use and Its Effects on Well-Being. *Psychological Reports*, <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS.
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Mößle, T., ... & Auriacombe, M. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109(9), 1399-1406.
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Computers in Human Behavior Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823-833. <https://doi:10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Quivy, R., & Van Campenhoudt, L. (1992). Manual de investigação em ciências sociais.

- Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. [https://doi: 10.1007/s10902-006-9019-0](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0)
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sampasa-Kanyinga H., Lewis R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 18(7), 380–385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Satici SA, Uysal R. 2015. Well-being and problematic facebook use. *Computers in Human Behavior*. 49, 185–190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of adolescence*, 36(3), 565-576.
- Wang JL, Wang HZ, Gaskin J, Wang LH. 2015. The role of stress and motivation in problematic smartphone use among college students. *Computers in Human Behavior* 53, 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>
- Wang, J. L., Gaskin, J., Wang, H. Z., & Liu, D. (2016). Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage. *Addiction Research & Theory*, 24(6), 450-457. <https://doi.org/10.3109/16066359.2016.1160283>
- Whang, L. S.-M., Lee, S., & Chang, G. (2003) Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6, 143–150. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>
- World Health Organization. (2018). ICD-11 for mortality and morbidity statistics.

Anexos

Anexo 1 – Questionário Sociodemográfico

1. Idade: _____

2. Sexo: Feminino _____ Masculino _____

3. Estado civil: Solteiro _____ Casado _____
 União de Facto _____ Divorciado _____
 Viúvo _____

4. Escolaridade Até ao 9º ano _____ 10º a 12º ano _____
 Licenciatura _____ Mestrado _____

5. Meio em que vive: Aldeia _____ Vila _____
 Cidade _____

6. Numa semana habitual, pratica exercício físico? Não _____
 Uma vez por semana _____
 Duas vezes por semana _____
 Três vezes por semana _____

7. Quantas horas do seu dia despende a usar a Internet? Nenhuma _____
 Entre 30 min - 60 min _____
 Entre 1h- 2h _____

Entre 2h – 3h _____

Entre 3h-4h _____

Mais de 4h _____

Anexo 2 - Escala do Uso Problemático Generalizado da Internet

GPIUS2

Tomando em conta a seguinte escala, escolhe a opção que melhor descreve o que pensas em relação ao uso de internet *através do computador ou do telemóvel*.

1	2	3	4	5	6	
Totalmente em Desacordo	Bastante em desacordo	Um pouco em desacordo	Um pouco em acordo	Bastante de acordo	Totalmente de acordo	
1. Prefiro relacionar-me com outras pessoas através da Internet do que comunicar cara a cara.	1	2	3	4	5	6
2. Já usei a Internet para falar com outras pessoas quando me senti só.	1	2	3	4	5	6
3. Quando não me ligo à Internet durante algum tempo, começo com a ideia de ligar.	1	2	3	4	5	6
4. Tenho dificuldade para controlar a quantidade de tempo que estou ligado à internet.	1	2	3	4	5	6
5. O meu uso de Internet tem dificultado o controlo da minha vida.	1	2	3	4	5	6
6. Sinto-me mais cómodo comunicando com outras pessoas pela internet do que quando estou cara a cara.	1	2	3	4	5	6
7. Já usei a Internet para me sentir melhor quando estava triste.	1	2	3	4	5	6
8. Sentir-me-ia perdido se não pudesse ligar-me à Internet.	1	2	3	4	5	6
9. Para mim é difícil controlar o meu uso de Internet.	1	2	3	4	5	6
10. Já deixei compromissos ou atividades sociais para estar na Internet.	1	2	3	4	5	6
11. Prefiro comunicar com as pessoas através da Internet em lugar de fazê-lo cara a cara.	1	2	3	4	5	6
12. Já usei a Internet para me sentir melhor quando estava aborrecido.	1	2	3	4	5	6
13. Penso obsessivamente em conectar-me quando não estou ligado.	1	2	3	4	5	6
14. Quando não estou na Internet, é difícil resistir ao impulso de ligar-me.	1	2	3	4	5	6
15. O uso que faço da Internet já criou problemas na minha vida.	1	2	3	4	5	6

Anexo 3 - Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP-42)

1 - Concordo completamente	2 - Concordo em grande parte	3 - Concordo parcialmente
4 - Nem concordo, nem discordo	5 - Discordo parcialmente	6 - Discordo em grande parte
7 - Discordo completamente		

DIMENSÕES DA ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

Possibilidades de resposta:

	Resposta
1. Em geral, sinto que sou responsável pela situação em que me encontro.	
2. Não estou interessado(a) em atividades que alarguem os meus horizontes	
3. Muitas pessoas vêem-me como uma pessoa querida e afetuosa.	
4. Quando revejo a minha vida, fico contente com a forma como as coisas correram	
5. Não tenho medo de exprimir as minhas opiniões mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	
6. Muitas vezes as exigências do dia-a-dia deitam-me abaixo.	
7 Manter relações estreitas com os outros tem-me sido difícil e frustrante.	
8. Vivo a vida um dia de cada vez e na realidade não penso no futuro	
9. De um modo geral sinto-me confiante e bem comigo próprio(a).	

10. Habitualmente as minhas decisões não são influenciadas pelo que os outros fazem	
11. Não me adapto muito bem às pessoas e à sociedade à minha volta	
12. Sinto-me frequentemente sozinho(a) porque tenho poucos amigos íntimos com quem possa partilhar as minhas preocupações.	
13. Sinto que muitas das pessoas que conheço conseguiram tirar mais partido da vida do que eu.	
14. Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim.	
15. Sou bastante competente a gerir as diversas responsabilidades da minha vida quotidiana.	
16. Gosto de ter conversas pessoais com os membros da minha família ou amigos.	
17. Tenho uma ideia definida dos objetivos e do rumo que quero dar à vida	
18. Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades	
19. Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo.	
20. As minhas atividades diárias parecem-me frequentemente triviais e pouco importantes	
21. Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade	
22. Tenho tendência a ser influenciado(a) por pessoas com opiniões firmes.	

23. Quando penso em mim, vejo que realmente não tenho melhorado muito como pessoa ao longo dos anos	
24. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida.	
25. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade.	
26. Tenho confiança nas minhas opiniões mesmo quando são contrárias ao consenso geral.	
27. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa.	
28. As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros	
29. É-me difícil exprimir as minhas opiniões em assuntos controversos	
30. Não gosto de estar em situações novas que exijam que mude o meu modo habitual de fazer as coisas.	
31. Não tive a experiência de ter muitas relações calorosas e baseadas na confiança.	
32. Algumas pessoas andam pela vida sem rumo, mas eu não sou assim.	
33. Provavelmente não tenho uma atitude para comigo próprio(a) tão positiva como a maioria das pessoas tem em relação a si própria	
34. Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizagem, mudança e crescimento	
35. Às vezes sinto-me como se já tivesse feito tudo o que há para fazer na vida.	

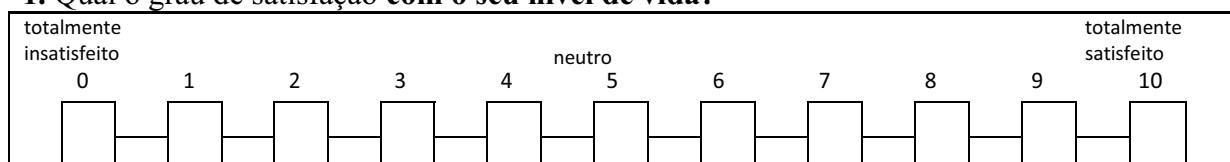
36. Muitas vezes sinto-me desanimado(a) com a forma como tenho vivido a minha vida.	
37. Sei que posso confiar nos meus amigos e eles sabem que podem confiar em mim	
38. Tenho dificuldade em organizar a minha vida de forma que me satisfaça.	
39 Há muito tempo que desisti de fazer grandes alterações ou melhoramentos na minha vida.	
40. Quando me comparo com amigos e conhecidos, sinto-me bem em ser quem sou	
41. Avalio-me pelo que penso que é importante e não pelos valores que os outros pensam ser importantes.	
42. Consegui construir um lar e um estilo de vida que é muito do meu agrado.	

Anexo 4 – Escala do Bem-estar Pessoal

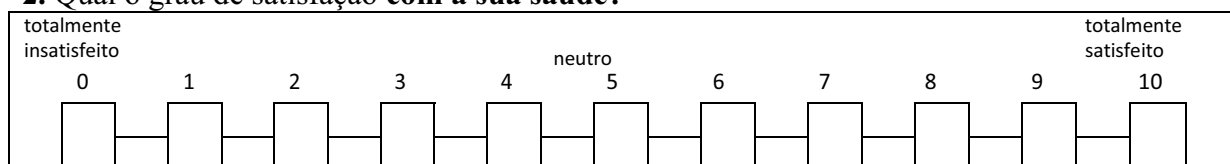
SATISFAÇÃO COM A VIDA

As perguntas seguintes questionam, numa escala de “0” a “10”, o seu grau de **satisfação**. “0” significa que se sente totalmente insatisfeito, **10** significa que se sente totalmente satisfeito. No meio da escala está o **5** que significa neutro (nem satisfeito nem insatisfeito).

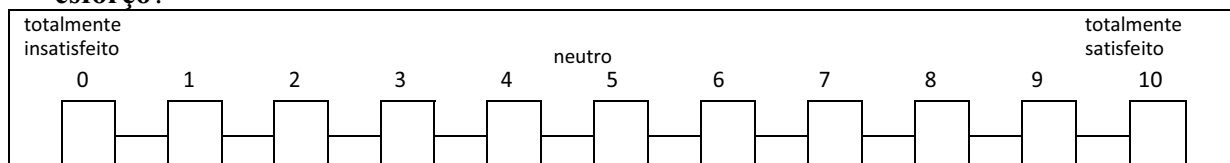
1. Qual o grau de satisfação com o seu nível de vida?



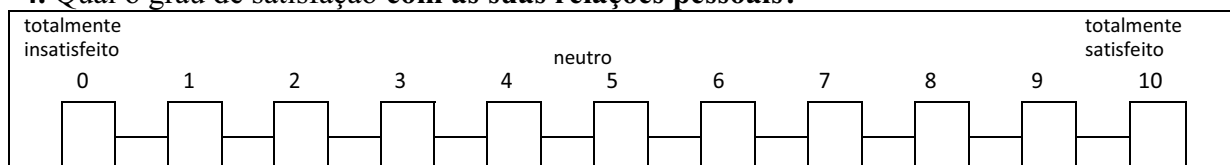
2. Qual o grau de satisfação com a sua saúde?



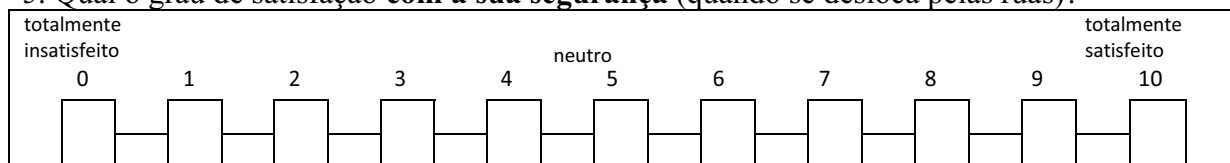
3. Qual o grau de satisfação com o que está a conseguir obter da vida com o seu esforço?



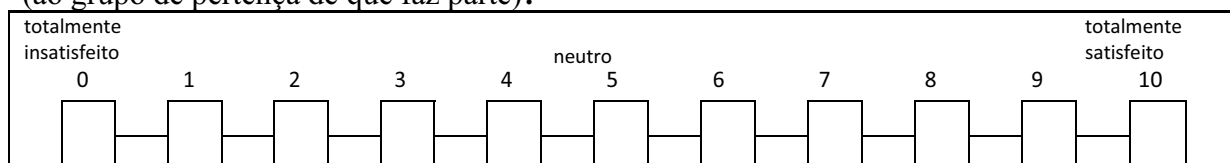
4. Qual o grau de satisfação com as suas relações pessoais?



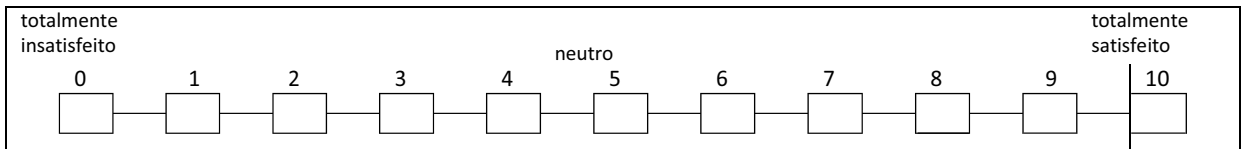
5. Qual o grau de satisfação com a sua segurança (quando se desloca pelas ruas)?



6. Qual o grau de satisfação com o sentimento de pertença à sua comunidade (ao grupo de pertença de que faz parte)?



7. Qual o grau de satisfação com a segurança do seu futuro?



Anexo 5 - Solicitação para utilização da Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (EUPGI2)

Exmo. Sr. Prof. Doutor Halley M. Pontes,

O meu nome é João Henrique da Silva Carneiro, estudante de Psicologia do 1º ano do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Católica Portuguesa- Centro Regional de Braga.

Estou atualmente a desenvolver um projeto de investigação com a finalidade de explorar a relação entre a motivação para o Uso Problemático da Internet e o bem-estar numa amostra com jovens adultos e adultos.

Neste contexto e tendo conhecimento da validação que efetuou da Escala de Uso Problemático Generalizado da Internet 2 (EUPGI2) (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016), solicito que me autorize a utilizá-la no projeto que me proponho desenvolver.

Agradeço desde já a sua disponibilidade,

Sem outro assunto de momento,

Os melhores cumprimentos,

Braga, 01 de Julho de 2020

Anexo 6 - Solicitação para utilização da Escala para o Bem-estar Pessoal

Exmo. Sr. Prof. Pais-Ribeiro,

O meu nome é João Henrique da Silva Carneiro, estudante de Psicologia do 1º ano do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Católica Portuguesa- Centro Regional de Braga.

Estou atualmente a desenvolver um projeto de investigação com a finalidade de explorar a relação entre a motivação para o Uso Problemático da Internet e o bem-estar numa amostra com jovens adultos e adultos.

Neste contexto e tendo conhecimento da validação que efetuou da Escala do Bem-estar Pessoal (Pais Ribeiro & Cummins, 2008), solicito que me autorize a utilizá-la no projeto que me proponho desenvolver.

Agradeço desde já a sua disponibilidade,

Sem outro assunto de momento,

Os melhores cumprimentos,

Braga, 01 de Julho de 2020

Anexo 7 - Formulário de Consentimento

CÓDIGO _____ (atribuído pelo investigador)

PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Convidamo-lo a participar numa investigação sobre o uso da internet. Trata-se de um tema bastante atual e pouco estudado no contexto português. Por isso, pretendemos explorar a relação entre a motivação para o Uso Problemático da Internet e o bem-estar numa amostra com jovens adultos e adultos para melhor compreendermos este fenómeno. Para tal, pedimos-lhe que preencha um conjunto de questionários de autorresposta. Demorará cerca de 30 minutos a responder.

A sua participação é **voluntária** e tem toda a liberdade de recusar ou de a abandonar. Caso não esteja interessado(a) em participar, por favor, não preencha nada no protocolo e devolva-o ao docente/investigador. A sua relação com este(s) não será prejudicada.

Caso pretenda participar, será garantida completa **confidencialidade** da informação recolhida. Leia atentamente todas as questões e responda segundo as instruções. Não há respostas certas ou erradas. O que interessa é que responda como de facto se aplica a si, da forma mais sincera e espontânea possível. Necessitamos de uma amostra grande e as respostas não serão analisadas individualmente.

Pedimos que **não deixe questões por responder**, uma vez que tal invalidará todas as restantes respostas. Tenha em atenção, por favor, o verso das páginas que contém também questões.

Muito obrigada(o) pela sua colaboração.

Declaro que aceito participar neste projeto de investigação. Fui informado(a) acerca da natureza do estudo, da participação voluntária e da confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos (assinale com uma cruz).

Data: _____ de _____ de 2020

No caso de ter alguma dúvida ou questão contacte o investigador responsável através do e-mail: pcdias@braga.ucp