



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relação entre Inteligência Emocional e Adição à Internet em Jovens e Adultos

Jorge Rodrigues Saraiva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado

Covilhã, Outubro de 2015

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais, por nunca terem deixado de acreditar em mim e por me terem sempre incentivado em todas as fases mais complicadas do meu percurso académico.

Agradecimentos

A realização deste trabalho passou por várias etapas e por vários acontecimentos marcantes da minha vida. Ao longo deste percurso passaram (e ficaram) muitas pessoas a quem eu tenho que estar imensamente grato. Assim, quero agradecer de uma forma especial a todas elas.

À Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhão, minha orientadora, por toda a sua disponibilidade, incentivo, orientação e rigor ao longo da realização de toda a investigação;

Agradeço a todas as pessoas que participaram neste estudo, pela disponibilidade e cooperação, amavelmente prestadas, ao responderem aos questionários;

Aos meus pais, por todo o apoio e amor e por me ajudarem a enfrentar e a superar os desafios que foram surgindo ao longo desta caminhada.

Obrigado, ainda, a todos aqueles que não foram mencionados, mas que certamente sabem o quanto eu estou grato por fazerem parte da minha vida.

Muito obrigado!

Resumo

O presente estudo objetiva comparar os níveis de inteligência emocional (IE) na escala total e nas suas dimensões em função do género e dos grupos de idade e os níveis de adição à Internet (AI) na escala total e nas suas dimensões em função do género e dos grupos de idade. Participaram 1413 jovens e adultos. Os instrumentos de recolha de dados utilizados contêm um questionário sociodemográfico, a Escala de Inteligência Emocional de Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) e a IAT, Internet Addiction Test (Young, 1998). O mesmo inicia com o capítulo 1, onde se faz uma apresentação do tema em estudo, seguindo-se o capítulo 2 que abarca os conteúdos próprios ao estudo empírico. Assim, na metodologia apresenta-se e descreve-se a investigação desenvolvida, nomeadamente, os participantes, o instrumento de recolha de dados, os procedimentos, tendo lugar também a apresentação e a discussão dos resultados. Segue-se o capítulo 3 reservado às considerações finais. Por fim, surgem os anexos, constando do anexo I uma bordagem aos conceitos chave do tema em estudo, nomeadamente a inteligência emocional, a adição à Internet e a relação entre inteligência emocional e adição à internet. No anexo II descrevem-se todos os procedimentos metodológicos inerentes ao estudo empírico.

Palavras-chave

Inteligência Emocional; Adição à Internet; Jovens e Adultos.

Abstract

This study aims to compare the emotional intelligence levels (EI) at full scale and its dimensions by gender and age groups and Internet addiction levels (IA) at full scale and its dimensions by gender and age groups. Participated 1413 young people and adults. The data collection instruments used contains a sociodemographic questionnaire, the Emotional Intelligence Scale Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) and the IA, Internet Addiction Test (Young, 1998). The same begins with Chapter 1, where it makes a theme of the presentation in the study, followed by Chapter 2 that includes the own content to the empirical study. Thus, the methodology presents and describes the research carried out, in particular, the participants, the data collection instrument, the procedures taking place also the presentation and discussion of results. Followed by Chapter 3 reserved for closing remarks. Finally, attachments appear as Annex I planking to one theme key concepts under study, including emotional intelligence, the addition to the Internet and the relationship between emotional intelligence and adding Internet. Annex II describes all the methodological procedures inherent in the empirical study.

Keywords

Emotional Intelligence; Internet Addiction; Young and Adults.

Índice

Capítulo 1.....	1
Introdução.....	1
Capítulo 2	5
Relação entre inteligência emocional e adição à internet em jovens e adultos	5
Introdução.....	6
Método.....	8
Participantes.....	8
Instrumentos.....	8
Procedimentos.....	9
Resultados.....	10
Discussão	16
Referências bibliográficas	19
Capítulo 3	23
Considerações finais.....	23
ANEXOS	
ANEXO 1	
Inteligência Emocional	
Adição à Internet	
Relação entre Inteligência Emocional e Adição à Internet	
Anexo 2	
Definição de variáveis	
Variável dependente	
Variáveis independentes	
Tipo de estudo	
Bibliografia	

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Resultados para a comparação entre homens e mulheres na pontuação total da IE e nas subescalas	12
Tabela 2 - Resultados para a comparação entre indivíduos mais novos e indivíduos mais velhos na pontuação total da IE e nas dimensões da escala	13
Tabela 3 - Resultados para a comparação entre homens e mulheres na pontuação total da AI e nas subescalas	14
Tabela 4 - Resultados para a comparação entre indivíduos mais novos e indivíduos mais velhos na pontuação total da AI e nas dimensões da escala	15
Tabela 5 - Correlações de Pearson entre as variáveis IE e AI	16
Tabela 6 - Regressão múltipla stepwise sobre o efeito preditor da inteligência emocional na adição à internet.....	17

Lista de Acrónimos

AI - Adição à Internet

APA - *American Psychological Association*

B - Beta

BR - Brasil

DP - Desvio Padrão

EPB - Erro padrão de B

IAT - *Internet Addiction Test*

IE - Inteligência Emocional

M - Média

OPP- Ordem dos Psicólogos Portuguesas

p - p-value

PT - Portugal

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

t - Teste t de student

Capítulo 1

Introdução

Este trabalho aborda a relação entre a Inteligência Emocional e a Adição à Internet em jovens e adultos, inserido no projeto «Saúde, Bem-estar e Felicidade ao longo do Ciclo de Vida PT/BR».

No século XXI, os rápidos desenvolvimentos e mudanças têm afetado as vidas das pessoas quer de forma positiva, quer negativa. Os avanços tecnológicos contínuos e os níveis de riqueza material têm melhorado o bem-estar geral das pessoas no mundo (Sisk, 2008). À medida que a tecnologia se torna mais presente no cotidiano de cada um e está acessível em qualquer lugar ou a qualquer hora, para muitos resulta no abuso da tecnologia, o que pode desenvolver uma tendência aditiva, como a adição à Internet (Istklar, 2009).

A utilização da Internet tem uma dupla face, ou seja, consequências favoráveis e desfavoráveis. É considerada por alguns autores como uma ferramenta potenciadora de aprendizagem, um espaço de lazer onde é possível comunicar, de uma forma fácil, com amigos e familiares, estabelecendo comunicações de uma forma mais prática e descontraída (Caldwell & Cunningham, 2010; Özcan & Gokcearslan, 2013; Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014). Contudo, quando o seu uso pode passar a ser um vício, a mesma deixa de ser saudável, na medida em que promove estilos de vida sedentários, resultando, muitas vezes, em doenças do foro psicológico, biológico e social, muitas delas, por vezes, de difícil tratamento, como a depressão, a obsessão, entre outros (Hardie & Yi Tee, 2007; Jahanian & Seifury, 2008; Kaltiala-Heino, Lintonen & Rimpela, 2004; Teixeira, 2010; Romano, Osborne, Truzoli, & Reed, 2013; Samarein, Far, Yeklesh, Tahmasebi, Ramezani & Sandi, 2013).

O uso excessivo da Internet, denominado igualmente por *Internet Addiction Disorder*, *Internet Addiction*, *Pathological Internet Use*, *Compulsive Computer Use*, *Virtual Addiction*, *Internet Use Disorder*, *Problematic Internet Use* e *Internet Dependency*, tem-se tornado num fenómeno generalizado entre adolescentes e jovens adultos de todo o mundo (Pontes, 2013).

Importa, neste âmbito, fazer referência a Ivan Goldberg, psiquiatra nova-iorquino que, em 1996, apresentou o termo *Internet Addiction Disorder* para identificar as pessoas que estariam a ter problemas decorrentes do uso excessivo da Internet. Não obstante, a sugestão desta nova perturbação foi realizada a partir do critério de dependência de substância (Pontes, 2013).

Tendo como base as primeiras tentativa para o desenvolvimento de critérios diagnósticos para a dependência da Internet ou para o seu uso indevido/problemático, foram propostas três abordagens conceituais. Neste sentido, a primeira referiu-se à dependência da Internet,

tendo sido esta a abordagem a mais amplamente relatada como um vício comportamental geral (Griffiths, 1999). A segunda abordagem refere-se ao modelo cognitivo e comportamental que alerta para o impacto dos pensamentos de uma pessoa com probabilidade de estar a desenvolver comportamentos desadaptativos, considerando a dependência da internet como “generalizada”, nos casos em que ocorre o seu uso excessivo e multidimensional, e “específica”, em casos em que a dependência ocorre devido a uma função específica da Internet (Davis, 2001). A terceira abordagem refere que a dependência da Internet deve ser classificada como um transtorno do controlo dos impulsos (Shapira, Lessing, Goldsmith et al., 2003). Todavia, ainda não há um consenso acerca da terminologia apropriada para a condição ou comportamento aditivo à Internet. Neste contexto e de acordo com Starcevic (2010), o termo que mais prevalece na literatura e nos jargões profissionais é “dependência da internet”.

A perturbação “adição à Internet” é complicada de ser detetado, porque o uso legítimo, pessoal ou em contexto de trabalho, frequentemente oculta o comportamento dependente. Assim, o método mais utilizado para identificar o uso compulsivo da Internet consiste na sua comparação com os critérios para outras dependências estabelecidas, nomeadamente os transtornos do controlo dos impulsos no Eixo I do DSM-IV (Young, 2011).

A problemática da adição à Internet tem vindo a ganhar atenção pelas implicações que provoca sobre adolescentes e adultos. A Associação Psicológica Americana refere a inclusão da dependência de internet no apêndice do DSM-V, o que aumentará a legitimidade clínica do transtorno, além de favorecer o entendimento científico da natureza dessa dependência (Young & Abreu, 2011).

Os dados relativos ao uso da Internet, em Portugal, apontam para um acesso à Internet cada vez mais generalizado, pois, segundo os dados do último relatório do Instituto Nacional de Estatística (Censos, 2011), 64% dos agregados domésticos dispunham de acesso ao computador em casa e 58% à Internet. Acresce que, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (2011), desde 2002, a nível nacional, que o acesso ao computador e à Internet mostram um crescimento médio anual de 11% e 17%, respetivamente. Os dados evidenciam que 58% da população portuguesa na faixa etária dos 16 aos 74 anos utilizavam o computador, dos quais 55% acederam à Internet, o que demonstra, comparativamente a 2002, um crescimento médio anual de 9% na utilização do computador e 13% na utilização da Internet (Instituto Nacional de Estatística, 2011).

No que se refere à relação entre a inteligência emocional e a adição à Internet, Hamissi et al. (2013), com base na sua investigação, demonstram que a autoavaliação das pontuações da inteligência emocional tem uma relação negativa com as da adição à Internet. Ou seja, os sujeitos com uma elevada inteligência emocional parecem conseguir controlar a sua dependência em relação à internet, comparativamente com os sujeitos com baixa inteligência emocional. Parker et al. (2008, 2004) afirmam a relação entre os vínculos e os

comportamentos relacionados com a dependência, incluindo o uso abusivo da internet (ou seja, a preocupação disfuncional) e a inteligência emocional.

No sentido de investigar as variáveis acima apresentadas, desenvolve-se este trabalho que se divide em diferentes partes. A primeira, no capítulo I, começa-se por uma introdução geral que descreve de forma sumária o conteúdo da dissertação, a fim de se ter uma melhor compreensão do presente estudo. O corpo do trabalho é constituído pelo capítulo II o qual se apresenta em formato de artigo científico, a ser submetido a uma revista científica com revisão por pares. O mesmo contém uma introdução onde se faz um enquadramento teórico do tema em questão, onde se abordam os conceitos chave relativos à relação entre inteligência emocional e adição à internet em jovens e adultos, como forma de se enquadrar o estudo empírico, que abarca todos os conteúdos próprios da metodologia. Assim, apresenta-se e descreve-se a investigação desenvolvida, nomeadamente, os participantes, o instrumento de recolha de dados, os procedimentos e a análise dos dados. Contém igualmente a apresentação e discussão dos resultados obtidos da análise descritiva e inferencial.

No terceiro capítulo, apresenta-se uma reflexão crítica, constando da mesma uma breve alusão ao papel do psicólogo, de modo a poder-se fazer uma relação entre as competências dos psicólogos e as adquiridas com a elaboração do presente trabalho. Destacam-se os principais resultados e as suas implicações quer para a prática clínica, quer para o desenvolvimento científico.

Na secção Anexos é apresentado, primeiramente, uma revisão bibliográfica sobre as variáveis em estudo a fim de aprofundar o artigo científico que irá ser submetido a publicação (cf. Anexo 1) e por último, são descritos o tipo de estudo realizado e os procedimentos estatísticos (cf. Anexo 2).

O presente trabalho conclui-se com a bibliografia utilizada para a realização desta dissertação.

Capítulo 2

Relação entre inteligência emocional e adição à internet em jovens e adultos

Resumo

O presente estudo objetiva comparar os níveis de inteligência emocional (IE) na escala total e nas suas dimensões em função do género e dos grupos de idade e os níveis de adição à Internet (AI) na escala total e nas suas dimensões em função do género e dos grupos de idade. Participaram 1413 jovens e adultos, cuja idade está compreendida entre os 17 e os 81 anos ($M = 38,70$, $SD = 13,72$) sendo 42,2% do sexo masculino e 57,5% do sexo feminino. Os instrumentos de recolha de dados utilizados contém um questionário sociodemográfico, a Escala de Inteligência Emocional de Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) e a IAT, *Internet Addiction Test* (Young, 1998). Verifica-se uma relação fraca negativa e estatisticamente significativa entre IE e AI. São os mais velhos e as mulheres que apresentam valores mais elevados na IE, em comparação, respetivamente com os mais novos e com os homens. Esta amostra evidencia a ausência de AI.

Palavras-Chave

Inteligência Emocional; Adição à Internet; Jovens e Adultos

Abstract

This study aims to compare the emotional intelligence levels (EI) at full scale and its dimensions by gender and age groups and Internet addiction levels (AI) at full scale and its dimensions by gender and age groups. Participated 1413 young people and adults whose age is between 17 and 81 years ($M = 38.70$, $SD = 13.72$) being 42.2% male and 57.5% female. The data collection instruments used contains a sociodemographic questionnaire, the Emotional Intelligence Scale Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) and the IAT, *Internet Addiction Test* (Young, 1998). There is a negative relation weak and statistically significant between EI and IA. They are older and women have higher values in EI, compared respectively with the newest and with men. This sample demonstrates the absence of IA.

Keywords

Emotional Intelligence; Internet Addiction; Young and Adults

Introdução

A Inteligência Emocional e a Adição à Internet encontram-se associadas inversamente, o que é demonstrado por vários estudos que revelam que os indivíduos com altos níveis de Inteligência Emocional são menos adictos à internet (Hamissi, Babaie, Hosseini, & Babaie, 2013; Beranuy, Oberst, Carbonell, & Chamarro, 2009; Parker, Taylor, Eastabrook, JSchell, & Wood, 2008). Enquanto, a Inteligência Emocional está igualmente relacionada com a personalidade, relações sociais e com a satisfação na vida (Hamissi et al., 2013), a adição à Internet associa-se a diversas patologias, nomeadamente a depressão ou a ansiedade fóbica e com vários fatores de risco psicossociais, sendo exemplo a hostilidade e o isolamento social (Beranuy et al., 2009).

A adição à Internet assume-se como um conceito muito vasto, não havendo uma definição conclusiva nem consensual para este fenómeno. Não obstante o empenho para alcançar uma definição uniforme e a sua inclusão no DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual*), os investigadores e clínicos encontram dificuldades na definição da adição à Internet como uma perturbação de controlo impulsivo (Block, 2008; Negovan, 2010; Oktuğ, 2010).

Neste contexto, faz-se referência ao estudo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Silva, 2014) que mostra que, através dos computadores ou dos dispositivos móveis, os adolescentes e jovens adultos portugueses despendem muito do seu tempo na Internet, considerado, inclusive, um tempo excessivo em muitos casos. Este estudo revela que quase três quartos da população, com idades inferiores ou iguais a 25 anos, apresentam sinais de dependência do mundo digital. Nos casos mais extremos, o vício do *online* pode resultar em isolamento, comportamentos violentos requerendo, inclusivamente, tratamento (Silva, 2014). Alude-se também, neste âmbito, ao estudo desenvolvido por Pontes (2013), cujos resultados mostram que a dependência à Internet de adolescentes portugueses do ensino secundário e do ensino universitário, com idades compreendidas entre os 15 e os 39, está correlacionada com os sintomas depressivos e com fatores sociodemográficos, nomeadamente o sexo, estado civil, idade e ano académico em graus diferentes.

Outros estudos demonstram o impacto da adição à Internet num alargado leque de aspetos comportamentais e psicológicos (Chak & Leung, 2004; Douglas et al., 2008; Cho et al., 2010; Ying, 2011; Mesgarani, Shafiee, Ahmadi, & Zare, 2013), enquanto outros pesquisaram esse impacto entre indivíduos de diferentes idades e diferentes níveis comportamentais, nomeadamente a personalidade, a solidão, o suporte social, os fatores motivacionais, entre outros (Bargh & McKenna, 2004; Hardie & Yi Tee, 2007, Jahanian & Seifury, 2008, Romano, Osborne, Truzoli, & Reed, 2013; Samarein et al., 2013).

Neste âmbito, Parker (2005) observou que a inteligência emocional é um preditor moderado a forte de adições associadas a comportamentos aditivos, como o jogo *online* e o uso da

Internet, independentemente da faixa etária. O autor concluiu que os indivíduos com capacidades interpessoais mais baixas despendem mais tempo em atividades aditivas do que aqueles que passam menos tempo nesses comportamentos, conseqüentemente não desenvolvem capacidades interpessoais coerentes com a sua faixa etária.

Várias investigações sobre as emoções e a estabilidade emocional (Zhichkina, 2004; Tolegenova, 2009; Nikmanesh, Kazemi, & Khosravy, 2014) demonstram que as pessoas que navegam no ciberespaço são suscetíveis de alcançar uma resposta emocional mais satisfatória comparativamente àquelas que o seu meio envolvente lhes proporciona. Todavia, esta adição pode interferir negativamente nos traços de personalidade, sobretudo dos adolescentes, afetando a instabilidade emocional e a impulsividade. Nikmanesh et al. (2014) concluíram que as pessoas aditivas à Internet revelam características de baixo nível de inteligência emocional, que pode, paradoxalmente, funcionar como mediadora e afetar o nível da adição à Internet e/ou prevê-la. A corroborar, Khoshakhlagh e Faramarzi (2012) observaram, através do seu estudo, que a inteligência emocional é o melhor preditor da adição à Internet. Por outro lado, existe uma relação significativa negativa entre a inteligência emocional, transtornos mentais e dependência da Internet (Nikmanesh, Kazemi, & Khosravy, 2014).

Efetivamente, diferentes estudos debruçam-se sobre a relação entre as variáveis IE e AI, mas existe uma lacuna nesta temática em sujeito de expressão portuguesa, o que nos leva a desenvolver o presente estudo e a formular os objetivos que se seguem. Assim, os objetivos consistem em: i) comparar os níveis de inteligência emocional na escala total e nas suas dimensões em função do género e dos grupos de idade; ii) comparar os níveis de adição à Internet na escala total e nas suas dimensões em função do género e dos grupos de idade; avaliar a relação entre a IE e respetivas dimensões e a AI e as respetivas dimensões; avaliar a relação preditiva entre IE e suas dimensões e IA.

Método

Participantes

O presente estudo envolve um total de 1413 jovens e adultos, cuja idade está compreendida entre os 17 e os 81 anos ($M= 38,70$, $SD= 13,72$) sendo 42,2% do sexo masculino e 57,5% do sexo feminino. No que respeita à situação profissional, 6,4% são desempregados, 14% estudantes, 12,4% são trabalhadores-estudantes, 45% trabalhadores por conta de outrem e 14,2% por conta própria, 4% reformados/aposentados e 3,2% têm outra situação profissional. Relativamente ao estado civil, 34,2% são solteiros, 38,7% casados, 9,1% unidos de facto, 1,1% viúvos, 9,1% compromisso afetivo com alguém significativo e 7,5% divorciados. Quanto ao nível de escolaridade, 0,1% até 4 anos, 0,3% 6 anos, 2,2% 9 anos, 12,8% 12 anos, 32,6% licenciatura, 57,5% mestrado e 13,7% doutoramento.

Instrumentos

O instrumento de recolha de dados utilizado contém um questionário sociodemográfico, a Escala de Inteligência Emocional de Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009) e a IAT, *Internet Addiction Test* (Young, 1998).

Questionário sociodemográfico. O questionário teve como objetivo recolher informações demográficas que nos permitam caracterizar os participantes deste estudo. Assim, considerámos variáveis como idade, género, nacionalidade, estado civil e nível de escolaridade.

Escala de Inteligência Emocional de Schutte (Schutte, Malouff & Bhullar, 2009). É uma medida de inteligência emocional “traço”, sendo constituída por 33 itens com um formato de resposta tipo Likert de 5 pontos, tendo o sujeito que indicar o seu grau de concordância face a cada item (de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”). As subescalas mais usadas são “percepção das emoções” (itens 5, 9, 15, 18, 19, 22, 25, 29, 32, 33), “gestão das próprias emoções” (itens 2, 3, 10, 12, 14, 21, 23, 28, 31), “gestão das emoções dos outros” (itens 1, 4, 11, 13, 16, 24, 26, 30), e “utilização das emoções” (itens 6, 7, 8, 17, 20, 27). A análise fatorial revelou quatro fatores cuja carga fatorial está igual ou acima de 0.40. A força do fator um e a conceção rigorosa dos 33 itens determinaram a escolha desta escala para os selecionar para a escala final. A análise da sua consistência interna foi demonstrada pelo alfa de Cronbach de 0.90, indicativo de uma boa consistência e o teste-reteste mostrou uma

confiabilidade de 0.78 (Schutte et al., 1998). O valor obtido no presente estudo foi de 0.879, sendo consistente com o estudo original, representando um nível de consistência interna muito elevado (Marôco, 2014). Os estudos de Schutte et al. (1998) revelaram que a pontuação na medição dos 33 itens está correlacionada com oito de nove constructos teoricamente relacionados. Quanto mais alta a pontuação alcançada nessa escala, mais facilmente os indivíduos podem ser considerados emocionalmente estáveis. Do conjunto dos 33 itens existem três itens invertidos: o item 5; o 28 e o item 33.

IAT, *Internet Addiction Test* (Young, 1998). É um questionário de 20 itens no qual se pede aos entrevistados para pontuarem cada item numa escala de Likert de cinco pontos, de forma a avaliarem o grau no qual o uso da internet afeta a suas rotinas diárias, a vida social, a produtividade e os sentimentos. A pontuação mínima é 20 e a máxima é cem. Quanto mais alta for a pontuação, maiores são os problemas causados pelo uso da Internet. Young sugere que uma pontuação de 20 a 39 pontos é uma linha média em que o entrevistado tem controlo completo sobre o uso adequado da Internet. Uma pontuação de 40 a 69 significa problemas frequentes ligados à net. E uma pontuação de 70 a 100 significa que a internet está a causar problemas significativos. Desse questionário foram extraídos seis fatores. O primeiro (5 itens) mede a importância da utilização da net, o segundo (5 itens) mede o seu uso excessivo, o terceiro (3 itens), a negligência no trabalho, o quarto (2 itens) mede a antecipação, o quinto (3 itens) descreve a falta de controlo e, por fim, o último (2 itens) sublinha a ausência de vida social dos indivíduos. Estes fatores revelam uma boa a moderada consistência com coeficientes alfa de 0.54 a 0.82 (Widyanto & McMurrin, 2004). O valor de alfa de Cronbach encontrado no presente estudo (0.916) é mais elevado que o do estudo original, com um nível de consistência interna muito elevado (Marôco, 2014).

Procedimentos

Os dados foram recolhidos por via *online*, utilizando a plataforma do Google Docs, ou seja, foi criado um link específico para o objetivo desta investigação e foi disseminado através de emails, contactos de organizações e redes sociais. Na página inicial da referida pesquisa, apresentavam-se os objetivos do estudo. Seguiram-se os procedimentos éticos da pesquisa, nomeadamente a confidencialidade e o anonimato dos participantes, assim como o consentimento informado. Esta recolha decorreu entre outubro de 2014 e fevereiro de 2015 e constitui uma amostra normativa da população portuguesa. O estudo cumpre todos os princípios éticos para a investigação científica definidos pela Ordem dos Psicólogos Portuguesas (OPP), bem como com as orientações da *American Psychological Association* (APA) relativas à realização de estudos com seres humanos. Posteriormente, os dados recolhidos foram tratados estatisticamente com recurso ao SPSS v.22.

Resultados

Relativamente aos níveis de IE verificou-se uma pontuação média de 134.48 (DP=12.48), e observou-se o valor de 134.94 para a mediana. A pontuação máxima foi de 165 e a mínima de 83. No que se aos níveis de AI obteve-se uma pontuação média de 36.10 (DP=13.43), e observou-se o valor de 32.94 para a mediana. O valor máximo foi de 100 pontos e o mínimo de 20 pontos. Nesta amostra, 67.8% dos participantes refere ter controlo completo sobre o uso adequado da Internet, 30.2% apresenta uma pontuação que significa problemas frequentes ligados à net e 1.9% evidencia que a internet está a causar problemas significativos.

Na Tabela 1 estão representadas as diferenças entre géneros que são estatisticamente significativas ($t(1385) = -3.734, p=0.000$), sendo as mulheres que obtêm uma pontuação superior na IE (média=135.59; DP=13.10) em comparação com os homens (média=132.88; DP=13.73). No que se refere à pontuação na dimensão “Perceção das emoções”, verificam-se também diferenças estatisticamente significativas ($t(1339) = -4.516, p=0.000$) entre a pontuação média das mulheres (M= 37.64; DP=4.25) e a obtida pelos homens (M= 36.59; DP=4.27). Na dimensão “Lidar com as próprias emoções”, constatam-se igualmente diferenças estatisticamente significativas ($t(1351) = -2.324, p=0.020$), revelando as mulheres uma pontuação superior na IE (média=33.9; DP=4.08) comparativamente aos homens (média=35.13; DP= 3.55). Quanto à dimensão “Lidar com as emoções dos outros”, registaram-se diferenças estatisticamente significativas ($t(1366) = -5.324, p=0.000$), continuando a ser as mulheres a revelarem uma pontuação média superior (M= 33.09; DP=4.08) em relação aos homens (M= 31.85; DP=4.43). Na dimensão “Utilização das emoções” verifica-se também a existência de diferenças estatisticamente significativas ($t(1354) = -2.265, p=0.024$), tendo as mulheres obtido uma pontuação média superior (M= 24.96; DP=3.16) em comparação aos homens (M= 24.56; DP=3.25).

Tabela 1
Resultados para a comparação entre homens e mulheres na pontuação total da IE e nas subescalas

	Género	n	M	DP	<i>t</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>
IE Total	Homens	585	132.88	13.73	-3.734 (1385)	.000**
	Mulheres	802	135.59	13.10		
Perceção emoções	Homens	570	36.59	4.27	-4.516 (1339)	.000**
	Mulheres	771	37.65	4.25		
Lidar próprias emoções	Homens	572	35.13	3.55	-2.324 (1351)	.020*
	Mulheres	781	35.58	3.51		
Lidar emoções outros	Homens	579	31.85	4.43	-5.324 (1366)	.000**
	Mulheres	789	33,09	4.08		
Utilização das emoções	Homens	574	24.56	3.25	-2.265 (1354)	.024*
	Mulheres	782	24.96	3.16		

p* < .05, *p* < .001

Na Tabela 2 encontram-se as diferenças entre grupos etários que são estatisticamente significativas ($t(1349) = -5.906, p=0.000$), sendo os participantes mais velhos a revelarem uma pontuação superior na IE (média=136.31; DP=13.38) em comparação com os mais novos (média=132.04; DP= 13.08). No que concerne à dimensão “Perceção das emoções”, apurou-se igualmente diferenças estatisticamente significativas ($t(1305) = -2.447, p=0.015$) entre a pontuação média dos participantes mais velhos ($M= 37.44; DP=4.40$) e a alcançada pelos mais novos ($M= 36.85; DP=4.16$). Na dimensão “Lidar com as próprias emoções”, verificam-se igualmente diferenças estatisticamente significativas ($t(1316) = -3.646, p=0.000$), tendo os participantes mais velhos uma pontuação superior na IE (média=33.9; DP=4.08) comparativamente aos homens (média=35.68; DP= 3.54). Quanto à dimensão “Lidar com as emoções dos outros”, registaram-se diferenças estatisticamente significativas ($t(1330) = -4.934, p=0.000$), sendo, de igual modo, os participantes mais velhos a terem uma pontuação média superior ($M= 33.07; DP=4.27$) em relação aos mais novos ($M= 31.92; DP=4.19$). Em relação à dimensão “Utilização das emoções”, verifica-se também a existência de diferenças estatisticamente significativas ($t(1319) = -6.187, p=0.000$), apurando-se que os sujeitos mais velhos obtiveram uma pontuação média superior ($M= 25.28; DP=3.16$) em comparação com os mais novos ($M= 24.20; DP=3.14$).

Tabela 2

Resultados para a comparação entre indivíduos mais novos e indivíduos mais velhos na pontuação total da IE e nas dimensões da escala

	Grupos de Idade	n	M	DP	<i>t</i> (<i>df</i>)	<i>p</i>
IE Total	Mais novos	631	132.04	13.08	-5.906 (1349)	.000**
	Mais velhos	720	136.31	13.38		
Percepção emoções	Mais novos	612	36.85	4.16	-2.447 (1305)	.015*
	Mais velhos	695	37.44	4.40		
Lidar próprias emoções	Mais novos	616	34.98	3.49	-3.646 (1316)	.000**
	Mais velhos	702	35.68	3.54		
Lidar emoções outros	Mais novos	622	31.92	4.19	-4.934 (1330)	.000**
	Mais velhos	710	33.07	4.27		
Utilização das emoções	Mais novos	622	24.20	3.14	-6.187 (1319)	.000**
	Mais velhos	699	25.28	3.16		

p* < .05, *p* < .001

Na Tabela 3 encontram-se os resultados referentes à comparação dos níveis de adição à Internet na escala total e nas suas dimensões em função do género, verificando-se que as diferenças entre géneros são estatisticamente significativas ($t(1385) = 4.558, p=0.000$), sendo os homens a revelarem uma pontuação superior na AI (média=37.89; DP=13.83) em comparação com as mulheres (média=34.81; DP= 11.25). Quanto à dimensão “Importância da utilização da net”, verificou-se também diferenças estatisticamente significativas ($t(1364) = 3.569, p=0.000$) entre a pontuação média dos homens (média=8.24; DP=3.95) e a obtida pelas mulheres (média=7.57; DP=2.99). Quanto à dimensão “Uso excessivo”, registaram-se diferenças estatisticamente significativas ($t(1367) = 3.401, p=0.001$), sendo homens a terem uma pontuação média superior ($M= 10.33; DP=3.59$) em relação às mulheres ($M= 9.69; DP=3.37$). Na dimensão “Negligência no trabalho”, verificam-se identicamente diferenças estatisticamente significativas ($t(4.229) = 1.353, p=0.000$), tendo os homens uma pontuação superior na AI (média=5.08; DP=2.54) comparativamente às mulheres (média=4.54; DP=2.10). Em relação à dimensão “Falta de controlo”, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas ($t(1372) = 1.505, p=0.133$), apurando-se que os homens obtiveram uma pontuação média superior ($M= 5.05; DP=2.31$) em comparação com as mulheres ($M= 4.87; DP=2.17$). No que respeita à dimensão “Ausência de vida social dos indivíduos”, apurou-se que existem diferenças estatisticamente significativas ($t(1372) = 3.344, p=0.001$) entre a pontuação média dos homens (média=5.71; DP=2.61) e a obtida pelas mulheres (média=5.26; DP=2.36).

Tabela 3
Resultados para a comparação entre homens e mulheres na pontuação total da AI e nas subescalas

	Género	n	M	DP	<i>t(df)</i>	<i>p</i>
AI Total	Homens	585	37.89	13.83	4.558 (1385)	.000**
	Mulheres	802	34.81	11.25		
Importância da utilização da net	Homens	580	8.24	3.95	3.569 (1364)	.000**
	Mulheres	786	7.57	2.99		
Uso excessivo	Homens	579	10.33	3.59	3.401 (1367)	.001*
	Mulheres	790	9.69	3.37		
Negligência no trabalho	Homens	569	5.08	2.54	4.229 (1353)	.000**
	Mulheres	786	4.54	2.10		
Falta de controlo	Homens	580	5.05	2.31	1.505 (1372)	.0133
	Mulheres	794	4.87	2.17		
Ausência de vida social dos indivíduos	Homens	580	5.71	2.61	3.344 (1372)	.001*
	Mulheres	794	5.26	2.36		

* $p < .05$, ** $p < .001$

Na Tabela 4 apresentam-se os resultados alusivos à comparação dos níveis de adição à Internet na escala total e nas suas dimensões em função da idade, verificando-se que as diferenças entre os grupos etários são estatisticamente significativas ($t(1349) = 6.348$, $p=0.000$), sendo os participantes mais novos a revelarem uma pontuação superior na AI (média=38.47; DP=13.31) em comparação com os mais velhos (média=34.19; DP= 11.43). Quanto à dimensão “Importância da utilização da net”, apurou-se também diferenças estatisticamente significativas ($t(1329) = 5.457$, $p=0.000$) entre a pontuação média dos participantes mais novos (média=8.41; DP=3.77) e a obtida pelos mais velhos (média=7.39; DP=3.07). Quanto à dimensão “Uso excessivo”, registaram-se diferenças estatisticamente significativas ($t(1331) = 5.504$, $p=0.000$), tendo sido os participantes mais novos a obterem uma pontuação média superior ($M= 10.53$; DP=3.70) em relação aos mais velhos ($M= 9.48$; DP=3.21). Na dimensão “Negligência no trabalho”, verificam-se igualmente diferenças estatisticamente significativas ($t(1318) = 5.888$, $p=0.000$), tendo os participantes mais novos uma pontuação superior na AI (média=5.17; DP=2.46) comparativamente aos mais velhos (média=4.43; DP=2.11). Em relação à dimensão “Falta de controlo”, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas ($t(1337) = 5.403$, $p=0.000$), constatando-se que os participantes mais novos obtiveram uma pontuação média superior ($M= 5.30$; DP=2.12) em comparação com os mais velhos ($M= 4.65$; DP=2.28). No que respeita à dimensão “Ausência de vida social dos indivíduos”, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas ($t(1336) = 5.042$, $p=0.000$) entre a pontuação média dos participantes mais novos (média=5.82; DP=2.60) e a obtida pelos mais velhos (média=5.14; DP=2.34).

Tabela 4

Resultados para a comparação entre indivíduos mais novos e indivíduos mais velhos na pontuação total da AI e nas dimensões da escala

	Grupos de Idade	n	M	DP	<i>t(df)</i>	<i>p</i>
AI Total	Mais novos	631	38.47	13.31	6.348 (1349)	.000**
	Mais velhos	720	34.19	11.43		
Importância da utilização da net	Mais novos	624	8.41	3.77	5.457 (1329)	.000**
	Mais velhos	707	7.39	3.07		
Uso excessivo	Mais novos	624	10.53	3.70	5.504 (1331)	.000**
	Mais velhos	709	9.48	3.21		
Negligência no trabalho	Mais novos	624	5.17	2.46	5.888 (1318)	.000**
	Mais velhos	696	4.43	2.11		
Falta de controlo	Mais novos	627	5.30	2.12	5.403 (1337)	.000**
	Mais velhos	712	4.65	2.28		
Ausência de vida social dos indivíduos	Mais novos	626	5.82	2.60	5.042 (1336)	.000**
	Mais velhos	712	5.14	2.34		

* $p < .05$, ** $p < .001$

Para avaliar a existência de uma relação entre inteligência emocional e adição à internet efectua-se uma análise de correlações de Pearson entre estas variáveis e as suas dimensões. Os resultados apresentados na Tabela 5 indicam que as correlações estabelecidas entre as variáveis inteligência emocional e adição à internet são na sua maioria significativas e negativas.

Verificam-se correlações fracas e negativas, apesar de significativas para a maioria das dimensões das duas escalas.

Tabela 5
Correlações de Pearson entre as variáveis IE e AI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Total_IE												
2. Total_AI	-.184**											
3. Percepção das emoções	.737**	-.191**										
4. Lidar as próprias emoções	.853**	-.137**	.570**									
5. Lidar com as emoções dos outros	.865**	-.182**	.601**	.690**								
6. Utilização das emoções	.810**	-.104**	.493**	.639**	.584**							
7. Importância da utilização da net	-.187**	.866**	-.180**	-.172**	-.187**	-.109**						
8. Uso excessivo da net	-.161**	.903**	-.170**	-.117**	-.154**	-.098**	.711**					
9 Negligência no trabalho	-.234**	.795**	-.219**	-.170**	-.225**	-.159**	.616**	.657**				
10. Antecipação do uso da net	-.078*	.737**	-.112**	-.036	-.074*	-.034	.548**	.609**	.499**			
11. Falta de controle no uso da net	-.118**	.840**	-.130**	-.078**	-.118**	-.048	.650**	.749**	.627**	.540**		
12. Ausência de vida social	-.060*	.593**	-.067*	-.036	-.071*	-.023	.481**	.459**	.422**	.349**	.409**	

*p < .05, **p < .001

Como se observou uma relação fraca e negativa ($r=-.184$; $p=.000$), mas estatisticamente significativa, procurou compreender-se em que sentido a relação entre inteligência emocional e adição à internet se estabelece. Para tal realizou-se uma regressão linear, considerando como variável dependente a adição à internet e como variável independente a inteligência emocional e as suas dimensões. Assim, determinam-se as dimensões da inteligência emocional que actuam como preditoras da adição à internet através de uma regressão linear, utilizando o método stepwise. Os resultados estão dispostos na Tabela 6, na qual se apresentam os coeficientes de regressão não padronizados (B), os valores do erro padrão de B (EPB), os coeficientes de regressão padronizados (β), o R^2 e o R^2 ajustado. O R^2 ajustado explica 0.41% da variabilidade.

O erro padrão de B (EPB) é 0.080 e o valor de t ($t=-7.444$; $p=0.000$) é significativo, resultando na constatação de que a dimensão que entrou no modelo de regressão (“Percepção das emoções”) tem poder explicativo sobre a variável dependente adição à internet. Quanto ao segundo modelo de regressão, onde as variáveis preditoras da adição à internet são as dimensões “Percepção das emoções” e “Lidar com as emoções dos outros”, o valor de R^2 ajustado explica 0.48% da variabilidade, sendo os valores do erro padrão de B (EPB) de 0.099 e o valor de t ($t=-3.994$; $p=0.000$) para a “Percepção das emoções” e B (EPB) de 0.100 e o valor de t ($t=-3.303$; $p=0.001$) para a dimensão “Lidar com as emoções dos outros” estatisticamente significativos, sugerindo que estas dimensões da inteligência emocional têm poder explicativo

sobre a adição à internet. Como se pode observar, considerando o valor do B , quer a dimensão “Percepção das emoções” ($\beta = -.204$; $p = .000$), quer a dimensão “Lidar com as emoções dos outros” ($\beta = -.204$; $p = .000$) têm uma influência negativa na adição à internet, estabelecendo uma relação inversa, o que demonstra que quanto menos a “Percepção das emoções” e menos os participantes conseguem “Lidar com as emoções dos outros”, maior é a adição à internet.

Tabela 6
Regressão múltipla stepwise sobre o efeito preditor da inteligência emocional na adição à internet

	Preditor	R2	R2 Ajustado	β	EPM	Beta	t	p
Step1	Percepção das emoções	.042	.041	-.593	.080	-.204	-7.444	.000
Step2	Percepção das emoções	.050	.048	-.396	.099	-.204	-3.994	.000
	Lidar com as emoções dos outros			-.329	.100	-.204	-3.303	.001

Discussão

Esta amostra caracteriza-se por uma muito fraca adição à internet. Efetivamente, apenas 1.9% apresenta problemas significativos com a net.

Os resultados relativos às diferenças entre gêneros foram estatisticamente significativas ($t(1385) = -3.734$, $p = 0.000$), tendo sido as mulheres a obterem pontuações superiores nas dimensões da inteligência emocional, em comparação com os homens, o que está em conformidade com o estudo de Mandell e Pherwani (2003), que também observaram uma diferença significativa nas pontuações médias de inteligência emocional entre homens e mulheres. Os resultados encontrados estão em consonância com os apurados por Extremera, Fernandez e Salovey (2006) e por Harrod & Scheer (2005), que concluíram que as mulheres apresentaram maior inteligência emocional do que os homens. No entanto, as diferenças entre gêneros na IE não são corroboradas por todos os estudos efetuados. Na verdade, Shahzad e Bagum (2012) concluíram que os homens e as mulheres têm o mesmo nível de inteligência emocional, apesar de terem verificado a existência de diferentes pontuações nas subdimensões de inteligência emocional.

Relativamente às diferenças em função da idade, na amostra em estudo, encontram-se diferenças estatisticamente significativas entre grupos etários ($t(1349) = -5.906$, $p = 0.000$), tendo sido os participantes mais velhos a revelarem uma pontuação superior na inteligência

emocional em todas as dimensões, em comparação com os mais novos, indo ao encontro das evidências empíricas encontradas por Extremera, Fernandez e Salovey (2006). Estes autores, na sua pesquisa, observaram que os indivíduos mais velhos têm mais inteligência emocional. Estes resultados sugerem que as experiências de vida podem ter um impacto positivo no desenvolvimento da inteligência emocional. Gaitniece-Putane (2006) demonstra que o género e o aumento na idade pode influenciar a inteligência emocional, o que foi corroborado na amostra em estudo, pois os indivíduos mais velhos e as mulheres revelaram valores médios superiores nesta variável.

Quanto aos resultados referentes à comparação dos níveis de adição à Internet na escala total e nas suas dimensões em função do género, apurou-se que as diferenças entre géneros são estatisticamente significativas ($t(1385) = 4.558, p=0.000$), sendo os homens, na globalidade, a revelarem uma pontuação superior na adição à internet em comparação com as mulheres. Importa salientar que na dimensão “Falta de controlo” não se observou diferenças estatisticamente significativas ($t(1372) = 1.505, p=0.133$), contudo, foram os homens a obter uma pontuação média superior ($M= 5.05; DP=2.31$) em comparação com as mulheres ($M= 4.87; DP=2.17$). Estes resultados corroboram os encontrados por Chakraborty et al. (2010), Frangos, Frangos e Kiohos (2010), Kuss et al. (2013) e Özcan e Gokcearslan (2013), segundo os quais os indivíduos do sexo masculino revelam maior risco de desenvolvimento de adição à internet. Alavi et al. (2011) também referem que os indivíduos do género masculino propendem a usar Internet com mais frequência do que as mulheres, logo o risco de adição à internet na população masculina é cerca de três vezes mais alto do que na feminina. Apesar de na amostra do presente estudo, a adição à internet ser irrelevante, não deixa de corroborar os resultados verificados noutras pesquisas. Efetivamente, são as mulheres que evidenciam maior inteligência emocional em comparação com os homens, e são estes que revelam maior adição à internet, o que é confirmado pela relação negativa encontrada entre estas duas variáveis. Daqui decorre a necessidade de se implementarem programas para o desenvolvimento emocional, não só para facilitar a expressão das emoções nos homens, como este desenvolvimento constituir-se-á como um fator protetor de comportamentos aditivos ao uso da internet.

Outro resultado a que se chegou refere-se à comparação dos níveis de adição à Internet na escala total e nas suas dimensões em função da idade, tendo-se verificado que as diferenças entre os grupos etários são estatisticamente significativas ($t(1349) = 6.348, p=0.000$), sendo os participantes mais novos a revelarem uma pontuação superior na adição à internet em comparação com os mais velhos, na globalidade. Estes resultados estão em consonância com a literatura, onde está demonstrado que os indivíduos mais novos, particularmente os adolescentes, apresentam maior risco de adição à internet (Beutel, 2011; Chen & Fu, 2009; Hasanzadeh, Beydokhti & Zadeh, 2012; Mazalin e Moore (2004), Kennedy, Wellman & Klement, 2003; Sato 2006). O estudo de Silva (2014) também revelou que quase três quartos da população portuguesa, com idades inferiores ou iguais a 25 anos, apresentam sinais de

dependência do mundo digital, com destaque para os adolescentes e jovens adultos que dependem muito do seu tempo na Internet, considerado, inclusive, um tempo excessivo em muitos casos. Em suma, sendo os mais jovens que pontuam menos na inteligência emocional e sendo os que são os mais aditos à internet, importa desenvolver atividades de intervenção e promoção do desenvolvimento de competências sociais.

Constatou-se também que as dimensões “Percepção das emoções” ($\beta = -.204$; $p = .000$) e “Lidar com as emoções dos outros” ($\beta = -.204$; $p = .000$) têm uma influência negativa na adição à internet, estabelecendo uma relação inversa, indicando que quanto menos a “Percepção das emoções” e menos os participantes conseguem “Lidar com as emoções dos outros”, maior é a adição à internet. Neste âmbito refere-se o estudo de Hamissi et al. (2013) o qual demonstrou que a autoavaliação das pontuações da inteligência emocional tem uma relação negativa com as da adição à internet. Ou seja, as pessoas com uma elevada inteligência emocional parecem conseguir controlar a sua dependência em relação à internet, comparativamente com os sujeitos com baixa inteligência emocional.

As correlações estabelecidas entre as variáveis inteligência emocional e adição à internet revelaram-se, na sua maioria, significativas e negativas. Apurou-se correlações fracas e negativas, apesar de significativas para a maioria das dimensões das duas escalas. O estudo de Reisoglu et al. (2013) mostra que a inteligência emocional não é um preditor da adição à internet, o que contraria outros resultados da literatura relacionada, bem como os encontrados no presente estudo. Jafari e Fatehizade (2011) corroboram a existência de correlações entre a adição à internet e a inteligência emocional, afirmando que a inteligência emocional pode predizer 29% dessa adição. Os dados deste estudo indicam que há uma relação entre a inteligência emocional e a adição à internet, todavia, há que ter em consideração que esta associação pode variar em função das diferenças individuais e culturais.

Referências bibliográficas

Bargh, J., & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573-590.

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 1182-1187.

Block, J. J. (2008). Issues for the DSM-V: Internet Addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.

Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-570.

Cho, S. I., Lee, Y. S., Baek, H. T., Han, D. H., Kee, B. S., & Park, D. B. (2010). Insecure attachment and impulsivity-inattention problem in adolescent with a high risk of substance or internet addiction. *Journal on Korean Neuropsychiatric Association*, 49, 390-400.

Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Journal on Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.

Frangos, C. C., Frangos, C.C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 51-8.

Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M., & Babaie, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and technology addiction among university students. *International Journal of Collaborative Research on Internet Medicine & Public Health*, 5(5), 310-319.

Hardie, E., & Yi Tee, M. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 34-44.

Jahanian, R., & Seifury, Z. (2008). The impact of internet addiction on students' mental health in technical and vocational colleges in Alborz Province. *Journal on Computers in Human Behavior*, 24, 2475-3064.

Khoshakhlagh, H., & Faramarzi, S. (2012). The relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*, 4(4-3), 133-141.

Mesgarani, M., Shafiee, S., Ahmadi, E., & Zare, F. (2013). Studying the relationship between internet addiction and emotional intelligence, sensation seeking and meta-cognition among those who are referred to cafes. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 5, 889-893.

Negovan, V. (2010). Dimensions of Students' Psychosocial Well-Being and Their Measurement: Validation of a Students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6, 85-104.

Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study Role of Different Dimensions of Emotional Self-Regulation on Addiction Potential. *Journal of Family & Reproductive Health*, 8(2), 69-72.

Oktuğ, Z. (2010). Gender Differences in Internet Addiction and Tendency to Express Emotions. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 1, 39-53.

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed.

Parker, J. D. A. (2005). The relevance of emotional intelligence for clinical psychology. In R. Schulze, & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 271-287). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.

Parker, J. D. A., Taylor, R.N., Eastabrook, J.M., Schell, S.L., & Wood, L.M. (2008). Problem gambling in adolescence: relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 45, 174 - 180.

Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., & Reed, P. (2013). Differential psychological impact of internet exposure on internet addicts. Open-access Peer-reviewed *Universal Scholarly electronic Journal*, 8.

Samarein, Z. A., Far, N. S., Yeklesh, M., Tahmasebi, S., Ramezani, F. Y. V., & Sandi, L. (2013). Relationship between personality traits and internet addiction of students at Kharazmi university. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2, 10-17.

Tolegenova, A. A. (2009). *Psychophysiological research of emotional intelligence*. Moscow:

Almaty.

Ying, Y. (2011). Psychological and behavioral characteristics of severe internet addicts. *CSCW Journal of Behavioral Sciences*.

Zhichkina, A. (2004). *Social psychological aspect of communication in internet*. Moscow: Aspect Press.

Capítulo 3

Considerações finais

Houve mudanças consideráveis no conteúdo e na forma de prestação de serviços psicológicos na Europa, ao longo das últimas décadas. Os psicólogos sempre foram preparados para aplicar os seus conhecimentos em estruturas definidas a nível nacional, caracterizada por tradições educacionais distintas, formas de emprego, tipos de envolvimento do governo e idiomas. Tem havido uma substancial melhoria da qualidade da educação e dos serviços profissionais, bem como um crescimento na extensão da regulamentação legal dos psicólogos em toda a Europa (*EuroPsy - the European Certificate in Psychology*, s.d.).

O objetivo geral do exercício da profissão de psicólogo profissional é desenvolver e aplicar princípios, conhecimentos, modelos e métodos de uma forma ética e científica, a fim de promover o desenvolvimento, o bem-estar e a eficácia de indivíduos, grupos, organizações e sociedade. As suas competências relacionam-se com os aspetos do processo pelo qual os psicólogos prestam serviços aos seus clientes (*EuroPsy - the European Certificate in Psychology*, s.d.).

Há dois grupos principais de competências, nomeadamente: (i) as relativas ao conteúdo psicológico do processo profissional (competências primárias) e (ii) as que permitem ao psicólogo prestar os seus serviços eficazmente. Ambas as competências permitem a prestação de serviços de uma forma profissional aceitável. As competências baseiam-se no conhecimento, na compreensão e nas habilidades, aplicadas e praticadas de forma ética (*EuroPsy - the European Certificate in Psychology*, s.d.). Considera-se que estas competências estão desenvolvidas com a realização do presente trabalho.

A inteligência emocional consiste na “habilidade de reconhecimento do significado da emoção e suas relações, e o seu uso como base de raciocínio e resolução de problemas” (Mayer, Caruso & Salovey, 2000, p. 234) e dividem o construto em quatro ramos de habilidades, que designaram por “the four-branch model” (Mayer & Salovey, 1997). Os ramos consagrados neste modelo são: a precisão na perceção das emoções; o uso das emoções para facilitar o pensamento, resolução de problemas e criatividade; a compreensão das emoções; e, por fim, a gestão das emoções, no sentido de promover crescimento pessoal. Os autores citados veem este modelo como uma hierarquia contextualizada na personalidade de cada indivíduo, onde a gestão de emoções no topo da mesma, cria um “interface” entre o sistema cognitivo e o sistema geral de personalidade.

De acordo com a literatura, a inteligência emocional é uma inteligência que se tem configurado como resultado do desenvolvimento, evolução e combinação da emoção com a

inteligência. Esta assimilação, assim como a formação do conceito de inteligência emocional, tem concebido o reconhecimento dos aspectos psicológicos não cognitivos que intervêm no comportamento humano. Nesta linha, os estudos têm demonstrado a existência de uma correlação significativa entre o aspecto cognitivo e emocional nas pessoas, sendo esta relação muito importante para a obtenção de resultados efetivos em qualquer área da atividade humana (Mathews, Zeidner & Roberts, 2002).

Contrariamente a quem exhibe baixos níveis de inteligência emocional, os indivíduos emocionalmente inteligentes serão efetivamente capazes de criar, através do uso da regulação emocional, emoções positivas controlando as negativas e de crescer emocional e intelectualmente, bem como estarão mais aptos a estabelecer relações interpessoais e um melhor controlo das suas próprias vidas (Wong & Law, 2002). Serão capazes de reconhecer, compreender e perceber as suas emoções e as dos outros, e com sucesso regulá-las e utilizá-las para facilitar a sua performance e atingir fins, estando, menos propensos a serem afetados emocionalmente e mais aptos a direcioná-las positivamente, exibindo a inteligência emocional poder preditivo na satisfação de vida (Law, Wong & Song, 2004).

O impacto negativo do uso da Internet sobre os indivíduos e as suas vidas é muitas vezes desvalorizado. Brown (2006) sugeriu que a escolha que os indivíduos fazem dos meios tecnológicos é influenciado pelo seu caráter e pela maneira como interagem com o mundo. Deste modo, a forma como os indivíduos interagem com a Internet poderá ter reflexos na sua vida diária, influenciando o seu comportamento. Os adolescentes são mais suscetíveis a trocar as suas atividades da vida real com os da realidade virtual (Chou & Hsiao, 2000). Os jovens também são mais propensos a usar a Internet como uma forma de socialização, sem perceber o impacto negativo que isso pode ocasionar (Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng, 2009). Assim, quando o uso da Internet assume uma grande parte do tempo das pessoas, afetando o seu humor e comprometendo a função e o desempenho académico, profissional e social, o uso da Internet pode transformar-se num problema que exige intervenção por parte dos psicólogos.

No que se refere à adição à internet, este é um problema de saúde mental global, sobretudo em adolescentes (Chou & Hsiao, 2000). Em conformidade com alguns estudos epidemiológicos, a média internacional da adição à internet nos adolescentes variava de 0,9% a 38% (Xu et al., 2012). O comportamento de adição à internet em adultos tem sido associado à perda de controlo, abstinência e dependência, isolamento social, problemas financeiros e profissionais (Young, 1998). O uso excessivo da Internet tem um impacto negativo sobre a saúde física e mental de adolescentes e adultos (Kormas, Critselis, Janikian et al, 2011). Um estudo americano sobre o uso da Internet em adolescentes e adultos jovens mostrou que a maioria dos homens usa a Internet semanalmente, enquanto a maioria das mulheres não tinha jogado mais do que um único jogo na Internet durante um ano (Padilla-Walker, Nelson, Carroll et al, 2010). Os mesmos autores observaram que jogar jogos *online*, independentemente do sexo, tende a associar-se com comportamentos sociais negativos,

nomeadamente uso de drogas recreativas, ingestão de álcool, relacionamentos interpessoais prejudicados e baixos níveis de inteligência emocional e de reduzida interação social.

O jogo é influenciado por ambientes culturalmente aprovados e criados pelos adultos para as crianças e observa-se uma alteração no tipo de jogos que lhes são permitidos e disponibilizados. De facto, o tempo de interação face a face diminui e aumenta o tempo em que a criança, o adoldescente e o jovem jogam com recurso a dispositivos que não requerem o outro. Na infância predomina o jogo simbólico (Piaget, 1988), que contribui para melhorar a compreensão do ponto de vista do outro, e a compreensão das emoções de si próprio e dos outros. Efetivamente as relações com os pares são fatores de socialização. Quando, tal como se observa no quotidiano das crianças e dos adolescentes, o jogo é realizado através de dispositivos multimédia, a inração face a face diminui e aumenta o isolamento social. Logo, o desenvolvimento da inteligência emocional não está a ser promovido e pode favorecer a adição à internet.

Estas evidências consubstanciam a importância da realização do presente estudo, onde, apesar dos resultados obtidos da literatura científica, importa implementar programas de domínio da inteligência emocional, uma vez que diversos estudos sugerem que este contribui para a diminuição da dependência do uso da net, assim como promove uma interação social.

Com a presente dissertação, pretende-se, ainda, contribuir para o aumento de estudos que relacionem inteligência emocional e adição à internet, de forma a poder obter-se um conhecimento fundamentado e pertinente para os técnicos que intervêm na área da saúde e educação. Este trabalho apresenta algumas limitações. De entre estas, ressalta o facto de a amostra ser muito heterogénea e ter sido recolhida por conveniência através da internet, acrescida de outra limitação que diz respeito à natureza do estudo, o facto de ser um estudo transversal, em oposição a um estudo longitudinal. Estas limitações exigem cuidado na generalização dos resultados obtidos. O presente estudo necessita, assim, de confirmação com a realização de outros estudos no mesmo âmbito, se possível, com amostras ainda mais alargadas.

ANEXOS

ANEXO 1

Inteligência Emocional

Ao longo das últimas décadas, o conceito de inteligência emocional torna-se num tópico de interesse no meio científico e académico, bem como no setor público e privado (Cherniss, 2010; Mortana, Ripolla, Carvalhob, & Bernala, 2014). A inteligência emocional é uma ferramenta útil para diversas áreas. Desde a década de 1990, a inteligência emocional foi estudada pelos investigadores que se concentraram sobre os possíveis resultados de inter-relacionar este constructo com os domínios da vida, tais como negócios, psicologia ou educação (Akudman, Hatipoğlu, & Yüksesebilgili, 2015).

A inteligência emocional define-se como a capacidade de reconhecer os nossos sentimentos e os dos outros, de nos motivarmos e de gerirmos otimamente as emoções. Refere-se às qualidades distintas mas complementares da inteligência académica - capacidades puramente cognitivas medidas pelo QI. É também a capacidade de uma pessoa se motivar a si mesma e persistir a despeito das frustrações; de controlar os impulsos e adiar a recompensa; de regular o seu estado de ânimo e impedir que o desânimo subjugu a faculdade de pensar; de sentir empatia e de ter esperança. Estudos existentes sobre a inteligência emocional sugerem que esta pode ter uma influência mais forte do que o QI em jovens e adultos avaliados (Davies, Stankov, & Roberts, 1998; Hedlund & Sternberg, 2000; Mayer & Cobb, 2000).

Efetivamente, Brackett e Geher (2006) afirmam que o QI não pode ser substancialmente alterado pela experiência ou pela educação, e que as competências emocionais fundamentais são apreendidas e aperfeiçoadas espontaneamente pelos indivíduos. Portanto, a diferença reside nas capacidades da inteligência emocional que engloba o autocontrolo, o zelo e a persistência, bem como a capacidade de auto motivação. Um dos argumentos a favor da importância da inteligência emocional assenta na ligação entre sentimento, carácter e instintos morais. Denote-se que as posições éticas fundamentais que os indivíduos optam ao longo das suas vidas decorrem de capacidades emocionais subjacentes. Por exemplo, o impulso é o meio através do qual a emoção se exprime, logo a origem do impulso é um sentimento que se traduz em ação (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011; Goleman, 2012).

Aqueles que agem meramente por impulsos, que se traduzem num défice de autocontrolo, sofrem de uma falha moral: a capacidade de controlar o impulso é a base da vontade e do carácter. Assim sendo, a origem do altruísmo reside na empatia, na capacidade de ler e compreender as emoções dos outros; aqueles que não conseguem exercê-la falham ao nível da compaixão. O sentimento desempenha um papel crucial na orientação da pessoa através da indeterminável sequência de decisões ao longo do ciclo de vida (Goleman, 2012).

De acordo com a literatura científica, existem quatro componentes psicológicas fortemente correlacionadas com a IE: personalidade, relações interpessoais, capacidade de raciocínio abstrato e conhecimento emocional. Segundo Mayer e Salovey (1997), qualquer concepção de IE deve incluir aspectos cognitivos, de modo que a capacidade de raciocínio abstrato deve correlacionar-se com a IE. Também estabelecem duas diferenciações: a primeira, entre IE e conhecimento emocional, que define aquela como capacidade de resolução de problemas emocionais e este como aprendizagem das emoções; e a segunda, entre o conhecimento adquirido e a inerente capacidade, que operacionaliza esse conhecimento em termos de consciência emocional não-verbal e expressão de emoção. Portanto, a dificuldade de identificar sentimentos e em expressar sentimentos devem ser negativamente associados com a Inteligência Emocional. Além disso, a IE deve demonstrar utilidade preditiva, para além da demonstrada pela personalidade e da capacidade de raciocínio abstrato. Mayer e Salovey (1993) especularam que IE pode levar a uma melhor priorização de necessidades e objetivos de vida.

A inteligência emocional é tema de duas áreas de investigação psicológica. A primeira, cognição e afeto, envolve os processos cognitivos e emocionais que interagem para melhorar o pensamento (Bower, 1981; Isen, Shalcker, Clark, & Karp, 1978; Zajonc, 1980). Na verdade, emoções como raiva, felicidade e medo, assim como os estados de humor, preferências e estados físicos influenciam a forma como as pessoas pensam, tomam decisões e executam diferentes tarefas (Forgas & Moylan, 1987; Mayer & Bremer, 1985; Salovey & Birnbaum, 1989). A segunda constitui uma evolução para os próprios modelos da inteligência. Ao invés de ver estritamente a inteligência como uma componente analítica que se associa com a memória, o raciocínio, o julgamento e o pensamento abstrato, os investigadores começaram a considerar a inteligência como uma área mais ampla de capacidades mentais (Cantor & Kihlstrom, 1987; Gardner, 1983/1993; Sternberg, 1985).

Na atualidade, há duas principais abordagens científicas para a inteligência emocional ser : o modelo de capacidade e os modelos mistos. O primeiro modelo considera a inteligência emocional como uma inteligência *standard* e argumenta que o construto se enquadra nos critérios tradicionais da inteligência (Mayer, Roberts, & Barsade, 2008; Mayer & Salovey, 1997; Mayer, Salovey, & Caruso, 2008). Os defensores deste modelo propõem que a inteligência emocional seja avaliada pelo desempenho individual com critério de correção, sem respostas certas ou erradas, determinadas por uma pontuação de algoritmos complexos. Os modelos mistos defendem a concepção que abarca aptidões com traços de personalidade e competências, como otimismo, autoestima, e autoeficácia emocional. Os defensores desta abordagem utilizam instrumentos de autorrelato, em oposição a avaliações de desempenho, para medir a inteligência emocional (Mayer, Caruso, & Salovey, 2000).

Evidências científicas do estudo de Lazarus (1991) revelam que as emoções são funcionais quando a informação daí advinda é recebida, interpretada com precisão, integrada no pensamento e comportamento, e gerida de forma eficaz. Segundo a teoria da inteligência

emocional, o cognitivo, o fisiológico e as mudanças comportamentais que acompanham as respostas emocionais são adaptáveis - estas mudanças preparam-nos para responder ao acontecimento que causou a ocorrência da emoção. As emoções desempenham funções sociais importantes, transmitindo informações sobre pensamentos das outras pessoas, intenções e comportamentos (Keltner & Haidt, 2001; Ekman, 2003). Na verdade, a capacidade de integrar as informações emocionais em atividades cognitivas é essencial para o funcionamento eficaz no decurso da vida (Damásio, 2006).

Para Reyes, Brackett, Rivers, White, & Salovey (2012), o conhecimento da emoção e as capacidades que compõem a inteligência emocional podem ser ensinadas e desenvolvidas, o que levou os autores a concluir que existem correlações diretas e positivas entre o clima emocional numa sala de aula, o empenho dos estudantes, o seu desempenho académico e a inteligência emocional.

Brackett, Rivers e Salovey (2011) sugerem que o construto da inteligência emocional é um conjunto de capacidades mentais que envolvem a resolução de problemas emocionais medido com testes de desempenho, em oposição a um leque de características e aptidões apercebidas resultante de baterias de autorrelato. A preferência por modelos de capacidade torna possível desenvolver ferramentas válidas de desempenho, ou analisar a medida em que a construto contribui para o comportamento do dia-a-dia de uma pessoa.

A maioria dos estudiosos da IE foi confrontada com a grande diversidade das concepções existentes. Alguns investigadores definiram a IE como uma capacidade de raciocinar sobre a emoção; outros equacionaram o conceito com uma lista de características como realização, flexibilidade, felicidade e autorrespeito. Outros ainda acharam muito confusa a adição de tais características, e questionaram se essa definição podia ser identificada como tal (Locke, 2005).

Um conceito científico como a Inteligência Emocional surge no contexto de termos científicos conjuntos e nos seus significados. Cronbach & Meehl (1955) referiram-se a este contexto como uma rede nomológica, sistema de significados, com a qual a maioria dos cientistas estão familiarizados, e que foram estabelecidos pela sua utilidade. Para o termo "inteligência emocional" ser válido, deve-se encaixar nessa rede de conceitos. Para Carroll, (1993) a inteligência emocional é um vocábulo paralelo a outros, tais como a inteligência da compreensão verbal, a da organizacional perceptual, ou a da ampla visualização. Tudo isto modifica o nome: inteligência. Por exemplo, a compreensão verbal diz respeito à forma como um indivíduo compreende, racionalizando com informação verbal. A IE representa aptidões que unem inteligência e emoção para aprimorar o pensamento.

A inteligência emocional engloba a receção, a compreensão, a descrição, e a utilização das emoções, e determina o caminho do indivíduo na forma como lida com acontecimentos positivos e negativos da vida. Por outras palavras, a inteligência emocional pode afetar diretamente o quotidiano das pessoas, pois a vida é cheia de acontecimentos agradáveis e

desagradáveis (o casamento, um bom emprego, ou o divórcio e perda do emprego) e a forma de lidar com estes eventos pode ser determinante (Ciarrochi, 2006). Portanto, um nível ótimo de inteligência emocional pode ser fundamental para lidar com acontecimentos da vida, de forma a que os eventos negativos causem o mínimo de danos psicológicos, bem como obter maiores benefícios dos eventos positivos. Portanto, a inteligência emocional pode manifestar-se de forma significativa na prevenção e controlo de comportamentos destrutivos, como a adição à internet (Nabiei, Karamafrooz, & Afsharnia, 2014).

Lopes et al. (2004) revelaram correlações positivas entre a capacidade de gerir as emoções e a qualidade das interações sociais. Estes estudos foram considerados pioneiros na medida em que examinaram a validade incremental de uma medida de capacidade de inteligência emocional através de relatórios de amigos sobre a qualidade da relação social (estudo 1) e de um estudo diário da interação social (estudo 2). Como previsto, a capacidade de gerir as emoções foi associada, de forma mais confiável, com a qualidade das interações sociais do que com as outras competências emocionais. Além disso, verificou-se que tanto as pontuações de gestão emocional como a qualidade percebida das interações sociais partilham de medidas de estratégias positivas de autoapresentação. Estes resultados sugerem que pessoas com fortes habilidades emocionais podem usar o suporte emocional para melhorar suas relações com os amigos e contar com estratégias positivas de autoapresentação para interagir com os outros de forma mais eficaz.

A capacidade de gerir emoções é suscetível de contribuir para as interações sociais de forma confortável, suave e espontânea, na medida em que aumenta as emoções positivas, previne conflitos e facilita as funções executivas, além de focar na atenção flexível (Lopes et al., 2004). Tal raciocínio é coerente com outros estudos que têm enfatizado relações entre a sociabilidade e a emocionalidade positiva (Lopes, Salovey, & Straus, 2003; Brackett, Mayer, & Warner, 2004; Beers, Côté, Lopes, & Salovey, 2005). No entanto, a adaptação social é um constructo multifacetado, pois os indivíduos podem ser razoavelmente bem ajustados num contexto, mas menos bem ajustados noutra. Portanto, tanto a teoria como a prática de investigação sugerem que a competência social não representa um domínio coeso de habilidade pessoal (Hall & Bernieri de 2001; Lopes et al., 2004).

O estudo de Beers, Côté, Lopes, & Salovey (2005) sugere que as capacidades de regulação emocional foram relacionadas com vários indicadores de qualidade das interações sociais dos indivíduos com os seus pares. Essas capacidades implicam uma modulação de experiência emocional para obter estados afetivos desejados e resultados adaptativos. A regulação emocional é crucial para a inteligência emocional (Gross & John, 2002; Salovey, Mayer, & Caruso, 2002). Os indivíduos diferem na capacidade de regular as emoções; alguns escolhem estratégias mais bem-sucedidas do que outros. Uma explosão inadequada de raiva pode destruir um relacionamento para sempre. Por outro lado, a capacidade de perceber e compreender as emoções influencia a interação social de forma mais indireta, ajudando as pessoas a interpretar sinais internos e sociais e, assim, orientar a autorregulação emocional e

comportamento social. A regulação das emoções pode influenciar a interação social através de vários mecanismos, dos quais sobressai o aspeto emocional de encontros sociais (Keltner & Haidt, 2001). Outros estudos defendem que a regulação emocional pode promover ou facilitar as expectativas positivas para a interação social e o uso de estratégias eficazes de interação social (Larsen, 2000; Salovey, Mayer, & Caruso, 2002).

O estudo de Akudman, Hatipoğlu, e Yükssekbilgili (2015) teve como objetivo analisar a inteligência emocional de acordo com as gerações e concluiu que a inteligência emocional não difere entre as gerações X (abrange os nascimentos entre 1962 e 1977) e Y (nascimentos a partir de 1978). Cada geração tem diferentes valores e perspetivas de vida, mas a IE é uma variável comum e indiferente em ambas as gerações.

Note-se que Zemke (2008) revela que cada geração difere da outra em termos de crenças, valores e prioridades, por ser uma consequência direta da época em que viveram. Segundo Oliveira (2009), a geração X é caracterizada tanto pelo seu conservadorismo, valorizando os processos pré-estabelecidos e a hierarquia, como pelo seu pragmatismo racional, persistência e dedicação com os seus objetivos e autoconfiança na tomada de decisões. Já a geração Y é pró-ativa, integrada e criativa num contexto de globalização, sempre em contato com a Internet e com os rápidos e constantes avanços tecnológicos, e de cultura de diversidade, embora se caracterize pelo egocentrismo, traçando um perfil individualista, centrada na hiperestimulação emocional e na interatividade no meio digital. Apesar disso, tanto a geração X como a Y coexistem no mesmo meio (Ladeira, Costa, & Costa, 2013).

A inteligência emocional faz parte da inteligência social e é um conceito relativamente novo. A inteligência social (IS) é a capacidade humana de compreender e responder ao que acontece no mundo de uma forma eficaz, tanto a nível pessoal como social. A pessoa socialmente inteligente é naturalmente capaz de se dar bem com as pessoas, de fazer amigos facilmente e de ser ponderado no relacionamento humano. Note-se que o conceito de IS inclui o potencial de manipulação dos outros (Sembiyan & Visvanathan, 2012; Nagler, Reiter, Furtner, & Rauthmann, 2014).

No estudo de Austin, Farrelly, Black e Moore (2007) é referido um conceito que funde IE e IS: a inteligência socio emocional (ISE). Este constructo híbrido serve como um termo genérico para várias qualidades, habilidades, aptidões e características, incluindo a competência de comunicação, inteligência emocional e social (Riggio & Reichard, 2008; Furtner, Rauthmann, & Sachse, 2010). Não é só no âmbito interpessoal (como a codificação e a descodificação de informações sociais), mas também intrapessoal (regulação das emoções, por exemplo) que são capacidades consideradas fundamentais para o indivíduo (Nagler et al., 2014). Embora este macro constructo esteja associado à manipulação emocional, que envolve a capacidade de influenciar as emoções dos outros, a ISE é amplamente considerada como adaptativa, desejável e positiva (Paulhus & Williams, 2002; Grieve & Mahar, 2010; Veselka, Schermer, & Vernon, 2012; Jones & Figueredo, 2013).

A manipulação emocional está também relacionada com o controlo sócio emocional, pois regular as próprias emoções e a dos outros é útil na manipulação do outro. É importante regular as emoções do próprio indivíduo quando está em público, ser capaz de desempenhar papéis sociais e apresentar-se de acordo com a influência efetiva que detém sobre as emoções dos outros (De Raad, 2005; Austin et al., 2007). Os resultados do estudo de Nagler et al. (2014) apoiam a noção de que a IE pode ter um aspeto mal adaptativo nas relações interpessoais. O estudo de Anari (2012) escreve que a alta IE é importante para os estudantes, pois reflete as altas capacidades sociais que os ajudam nas interações com os outros. No entanto, o autor sublinha que as investigações neste domínio ainda estão na etapa inicial.

A literatura sugere que a inteligência emocional varia consoante o género. Devido à sua natureza biológica, as mulheres experienciam emoções positivas e negativas com mais intensidade do que os homens (Harrod & Scheer, 2005). Também para estes autores, desde a infância, as mulheres são orientadas numa filosofia de vida emocional e social, enquanto os homens são ensinados a ser fortes e emocionalmente estáveis. Petrides e Furnham (2006) concordam que há diferenças no que diz respeito ao género, pois cada grupo experiencia, de forma singular, responsabilidades, situações de vida e perspetivas.

Contrariamente à literatura citada, as conclusões do estudo de Badawy e Magdy (2015) indicam que o género não afeta a inteligência emocional. E, em relação à idade, os resultados mostraram que existe uma relação positiva entre esta variável e a IE. Os autores defendem que com o avanço da idade, conquista-se mais experiência e sabedoria. De acordo com os resultados obtidos por estes autores, são os idosos têm pontuações significativamente elevadas comparativamente com a dos jovens. Portanto, os estudos sugerem que os idosos são socialmente mais inteligentes e mais capazes de gerir os seus sentimentos e compreender tanto a linguagem corporal como os sentimentos dos outros.

Mandell e Pherwani (2003), e de acordo com o estudo que realizaram, encontraram uma diferença significativa nas pontuações médias de IE entre homens e mulheres. Estes resultados são suportados pelo estudo comparativo de Shahzad e Bagum (2012), que concluíram que os homens e as mulheres têm o mesmo nível de IE. Todavia revelaram a existência de diferentes pontuações nas subdimensões de IE.

Harrod e Scheer (2005) investigaram a relação entre a IE e as características demográficas (idade, género, rendimento familiar, localização da residência e nível de educação dos pais) nos jovens, cujas idades estavam compreendidas entre os 16 e os 19 anos. Os resultados mostraram que os níveis de IE estão relacionados positivamente com o género feminino, a educação dos pais e rendimento familiar. As mulheres têm níveis de IE mais elevados do que os homens. As pontuações de IE diferem com a idade. Segundo o estudo de Karniz (2005), na idade dos dez anos, ambos os géneros refletem as mesmas emoções com níveis extremamente elevados, verificando que as raparigas sentem o mesmo grau de raiva relativamente aos

rapazes, contudo, aos treze anos, a raiva das raparigas torna-se principalmente passiva (difamação, bisbilhotice, vingança indireta, entre outras).

Fariselli, Ghini e Freedman (2006) encontraram uma relação positiva, mas fraca, entre a idade e a IE. A amostra do estudo revela que a idade tem apenas um peso de 1,6% da IE.

Vários estudos testaram a correlação entre a IE, a idade e o género. Extremera, Fernandez e Salovey (2006) concluíram que as mulheres apresentaram maior IE do que os homens e que, com o envelhecimento, a IE aumenta também para ambos. Numa amostra com adolescentes, Alumran e Punamaki (2008) identificaram que as raparigas apresentam maior IE do que os rapazes, embora não haja diferenças na idade. Os resultados do estudo de Gaitniece-Putane (2006) mostraram que a idade, o género e a sua inter-relação podem influenciar a IE, especificamente as dimensões de empatia e de responsabilidade social. Adicionalmente, os sujeitos na faixa etária dos 30-35 anos apresentaram maiores pontuações de IE.

Billings, Downey, Lomas, Lyord and Stough (2014) hipotetizaram a existência de uma relação entre a Compreensão das Emoções, um subdomínio da IE e a realização escolar nos pré-adolescentes (9-13 anos). Os resultados desse estudo forneceram um apoio parcial para a hipótese mencionada, que está em linha com a literatura (Downey, Mountstephen, Lloyd, Hansen, & Stough, 2008; Peters, Kranzler, & Rossen, 2009; Qualter, Gardner, Pope, Hutchinson, & Whiteley, 2012), que encontraram relações significativas nessa relação.

Nos estudos com adolescentes, os investigadores evidenciaram que a dimensão Compreensão das Emoções está significativamente relacionada com vários resultados escolares (Di Fabio & Palazzeschi, 2009; Pope, Roper, & Qualter, 2012; Downey, Lomas, Billings, Hansen, & Stough, 2014). Peter et al. (2009) concluíram que a dimensão da Compreensão das Emoções está associada com a capacidade intelectual geral, leitura e notas da matemática nos alunos com idades entre os 10 e os 18 anos. Também em concordância com a investigação de Mayer et al. (2008), o comportamento das habilidades da IE enquadra-se no desenvolvimento exponencial com a idade, e Austin (2010) relata que as mulheres tendem a ter pontuações mais altas nas dimensões da IE do que os homens.

A inteligência emocional é considerada como a componente mais importante no sucesso de uma relação social. IE não é uma habilidade natural, pois pode ser desenvolvida, alterada e treinada pelas próprias pessoas (Martines, Fernandez-Berrocal, & Extremera, 2006; Petrides & Furnham, 2006; Di Fabio & Palazzeschi, 2008).

Efetivamente, diferentes estudos evidenciam as diferenças entre género na IE.

Adição à Internet

No século XXI, os rápidos desenvolvimentos e mudanças têm afetado as vidas das pessoas quer de forma positiva quer negativa. Os avanços tecnológicos contínuos e os níveis imprevistos de riqueza material têm melhorado o bem-estar geral das pessoas no mundo (Sisk, 2008). À medida que a tecnologia se torna mais presente no cotidiano de cada um, e está acessível em qualquer lugar ou a qualquer hora, infelizmente para muitos resulta no abuso da tecnologia, o que pode desenvolver uma tendência aditiva, como a Adição à Internet (AI) (İstklar, 2009).

A adição à Internet é um conceito muito vasto. Não há nem uma definição conclusiva nem consistente para esta problemática. Apesar dos esforços realizados para alcançar uma definição uniforme e a sua inclusão no DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual*), os estudiosos e clínicos depararam-se com dificuldades na definição da adição à Internet como uma perturbação de controlo impulsivo (Block, 2008; Negovan, 2010; Oktuğ, 2010); consequentemente, a maioria dos investigadores acredita que a definição pode ser explicada pelos comportamentos *online*, como o uso excessivo de certas aplicações, e horas desreguladas/patológicas/problemáticas na Internet (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011).

Young (1999) descreve como AI revela adições substanciais, providenciando um efeito de automedicação, permitindo um alívio emocional momentâneo e um comportamento de alheamento. Sugere quatro formas de despoletar o início de uso excessivo da Internet: (1) aplicações, uma função *online* específica que é particularmente problemática para o adito; (2) emoções, estar *online* é gratificante e calmante e bloqueia a dor, a incerteza, ou o desconforto; (3) cognição, a internet funciona como alívio de pensamentos não-adaptativos ou catastróficos; e (4) acontecimentos na vida, insatisfação com uma ou múltiplas áreas da vida (incluindo a ausência de relações significativas ou íntimas). O mesmo autor defende que estas condições, isoladamente ou em conjunto, podem levar a uma maior propensão para a adição.

Griffiths (1998) concluiu que a AI tem seis componentes em comum com outros tipos de adição: (1) saliência (domínio do pensamento, sentimento e comportamento); (2) alterações de humor (internet como mecanismo para as resolver); (3) tolerância (a crescente atividade da internet necessária para alcançar os efeitos de prazer prévios); (4) sintomas de abstinência (sentimentos desagradáveis ou efeitos físicos quando a atividade é reduzida ou descontínua); (5) conflito (entre o adito e as outras pessoas, outras atividades, ou entre elas); e (6) recaída (tendência a repetir o uso de padrões excessivos após a abstinência ou controlo).

Chou, Condrón e Belland (2005) reconhecem a adição à internet como uma crescente ameaça com impacto na qualidade de vida de um indivíduo.

De acordo com Young (1999), a adição à internet é um termo de significado alargado que cobre uma grande variedade de comportamentos e problemas de controlo de impulsos, que

pode estar categorizada em cinco subtipos específicos de adição: (1) ciber-sexual - o uso compulsivo de *websites* de cibersexo e ciber-pornografia; (2) ciber-relações - envolvimento excessivo em relações online; (3) uso compulsivo da Internet - jogos, compras ou trocas online de forma obsessiva; (4) informação excessiva - a compulsão de pesquisa de informação online e de “web surfing”; e (5) computador - jogar jogos de computador de forma compulsiva.

A maior parte dos adictos da Internet são jovens do sexo masculino, contudo é um problema transversal a todos os grupos sociais e diferentes idades (Caldwell & Cunningham, 2010; Özcan & Gokcearslan, 2013; Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014).

Durante os últimos anos, Kaltiala-Heino, Lintonen e Rimpela (2004) têm estudado a adição à internet e o seu impacto sobre as atividades do foro social e a saúde psiquiátrica. Os resultados desses estudos põem em evidência que existe uma relação significativa entre o uso de internet e sinais psiquiátricos, como solidão, depressão e obsessão. Também se encontra uma relação significativa entre o uso de internet e a autoconfiança. Um estudo de Niemi, Griffiths e Barnyard (2005) demonstra que há uma significativa relação entre sinais psiquiátricos e stresse. Para Hamissi et al. (2013) gastar tempo e dinheiro no mundo virtual reduz a disposição das pessoas para realizar atividades sociais e académicas, resultando num desequilíbrio interpessoal.

De facto, uma investigação de Yen et al. (2008) revela que os adolescentes com elevado uso de Internet apresentam mais sintomas psicopatológicos quando comparados com os seus pares com baixa percentagem do uso da mesma. Concluem também que a adição à Internet está relacionada com diversas patologias como depressão ou ansiedade fóbica, com vários fatores de risco psicossociais (hostilidade e isolamento social). Todavia, a metodologia e os resultados dos estudos iniciais têm sido revistos e criticados. Kraut (1998) defende que a utilização patológica da Internet reduz as interações sociais do indivíduo na vida real e, conseqüentemente, o seu bem-estar psicológico diminui até inclusivamente chegar ao ponto de se isolar, de sentir solidão e deprimir-se. A fim de dar resposta ao seu desequilíbrio pessoal, o sujeito liga-se cada vez mais à Internet, o que se torna no “paradoxo da Internet” (Beranuy et al., 2009). E assim, uma tecnologia social usada para promover a comunicação entre indivíduos e grupos, com efeitos positivos, associa-se a uma diminuição da participação social e do bem-estar psicológico, e esta associação é de natureza causal (Kraut et al., 1998). Ou seja, embora esta tecnologia fomenta as relações sociais entre os sujeitos, acarreta conseqüências negativas das mesmas (Kraut et al., 2002).

Bargh e McKenna (2004) concluíram que existe um efeito benéfico deste paradoxo na vida comunitária; a existência da adição à internet como uma entidade do foro clínico e a forma como o abuso da Internet pode influenciar o desajuste psicológico, permanece em debate.

No estudo de Engelberg e Sjöberg (2004), o uso da Internet está significativamente relacionado com a solidão e adesão e, de forma mais fraca, com a inteligência emocional. Concluíram que os utilizadores frequentes da Internet tendem a ser solitários, têm valores

desviantes e falta-lhes um certo grau de capacidades do foro emocional e social. Parker, Taylor, Eastabrook, Schell, e Wood (2008) revelam que a inteligência emocional é um forte preditor dos comportamentos relacionados com a utilização aditiva da internet.

Já Young (2007) argumenta que o comportamento compulsivo em utentes que apresentam dependência da Internet serve para reduzir uma tensão emocional subjacente, bem como uma recompensa para o comportamento futuro. Neste sentido, e de acordo com Young, os sujeitos aditivos à internet refugiam-se no computador a fim de encontrar alívio nos momentos de tensão dolorosa nas suas vidas.

Parece estar definido o facto de que o uso desadequado da Internet pode produzir distúrbios psicológicos em certos tipos de utilizadores. O desafio será o de identificar os utilizadores em risco, para estabelecer as variáveis que predis põem para o desenvolvimento de patologias relacionadas com a Internet e, se possível, desenvolver medidas preventivas, nomeadamente a personalidade como um dos fatores de risco (Young, 2007).

Há estudos que revelam, num conjunto de participantes de utilizadores compulsivos de computador, o facto de aproximadamente metade dos participantes preencherem os critérios para o transtorno da personalidade, sendo o do borderline o mais frequente, seguido do antissocial. Outro fator de risco reside na própria história clínica do transtorno afetivo, ansiedade e abuso de substâncias. Portanto, os problemas psicológicos podem ser não só uma consequência mas também uma causa da desadequada utilização da Internet. Por outro lado, os estados emocionais negativos ou a sua desregulação podem levar a uma variedade de comportamentos aditivos e/ou compulsivos. Nesta linha, a compreensão da consequência patológica na adolescência, bem como o impacto destes comportamentos, pode ser distorcida pela indefinição de atividades recreativas no uso da Internet. Comparando o grupo dos adolescentes com o grupo dos adultos, as implicações financeiras da sobreposição dessas atividades pode ser muito menos importante para a compreensão da disfunção do que a quantidade de tempo dedicada a estas atividades (Kaltiala-Heino et al., 2004).

Além disso, porque o jogo *online* e a utilização da Internet de forma excessiva são geralmente tratados como problemas de saúde mental separados mas, com uma etiologia única, a existência de um fator de preocupação disfuncional subjacente tem implicações importantes para a prevenção e tratamento desses problemas. Uma perspectiva comumente reconhecida de comportamentos relacionados com a dependência *online* nos jovens envolve uma vulnerabilidade emocional subjacente, que interage com os aspetos de regulação da emoção e as atividades de utilização da Internet, produzindo dependência emocional (Kaltiala-Heino et al., 2004).

Ste-Marie, Gupta, e Derevensky (2006) concluíram que os adolescentes tendem a alcançar níveis mais elevados de stresse, depressão e ansiedade, e são também mais propensos a comportamentos de fuga, utilizando estratégias emocionais para reduzir o stresse e melhorar o humor negativo (Bergevin, Gupta, Derevensky, & Kaufman, 2006).

Os resultados do estudo de Siyez (2015) demonstraram que o benefício social medeia a relação entre a dependência de aprovação ou da empatia e o uso excessivo da internet. Os estudantes universitários com um maior nível de dependência de aprovação e menor nível de empatia obtêm mais benefícios sociais da internet, o que pode levar ao aumento do uso excessivo da internet.

Waldo (2014) apresentou uma descrição sobre a adição à internet nos adolescentes e examinou as diferenças significativas em termos de gênero, tipo de escola, comportamentos *online* e desejabilidade social. Os resultados desta pesquisa evidenciaram uma forte relação positiva com a adição à internet na adolescência. Segundo Crowne e Marlow (1983), a desejabilidade social é definida como a tendência para fornecer auto descrições positivas numa tentativa de parecer significativamente moral, honrado e virtuoso, negando traços indesejáveis como comportamentos desviantes sexuais ou abuso de drogas. Esta estratégia é usada pelos adolescentes para ser aceite pelos seus pares sociais devido às normas sociais consistentes e esperadas (Fleming, 2012).

A maioria dos adolescentes são utilizadores frequentes da internet. A adição à internet é um problema de saúde mental global (Chou & Hsiao, 2000). Estudos epidemiológicos mostraram que a média internacional prevalente na adição à internet nos adolescentes variava de 0,9% a 38% (Xu et al., 2012).

Hasanzadeh, Beydokhti e Zadeh (2012) concluíram que o uso da internet facilita e retarda o desenvolvimento psicossocial entre os estudantes universitários, sendo que os adolescentes do gênero masculino têm níveis mais elevados de adição à internet do que as do gênero feminino. Estes dados são concordantes com os resultados de Mazalin e Moore (2004), Chen e Fu (2009), Sato (2006), Beutel (2011), e Kennedy, Wellman e Klement (2003), que estudaram a população adolescente para comparar as diferenças dos níveis de adição à internet relativamente ao gênero. A maioria dos estudos nesse campo indica que as jovens geralmente procuram amigas próximas e preferem comunicações anónimas (Young, 1999; Chou, Condron, & Belland, 2005). Os adolescentes preferem socializar online mais do que pessoalmente, devido ao anonimato providenciado pela internet (Razieh, Ghasemipoor, Ajdari, & Sadeghigooghari, 2012).

Laconi, Tricard e Chabrol (2015) exploraram as relações entre a adição à internet, o tempo gasto *online* e as variáveis psicopatológicas em relação a homens, mulheres, jovens adultos (18-30 anos) e adultos (31-65 anos). Concluíram que o tempo despendido na procura de informação nos jogos se encontrou correlacionado com sintomas depressivos e que as diferenças entre mulheres, homens e jovens adultos são estatisticamente significativas, enquanto a visualização de vídeos e o tempo passado *online* eram significantes entre mulheres e jovens adultos.

Contrariamente, os resultados do estudo de Alavi, Maracy, Jannatifard e Eslami (2011) sugerem que os alunos do gênero masculino tendem a usar Internet com mais frequência do

que as mulheres, logo o risco de IA masculino é cerca de três vezes mais alto do que o feminino. No entanto, não houve um efeito estatisticamente significativo no estado civil sobre IA. Alguns estudos realçaram que os adolescentes solteiros do género masculino apresentaram uma maior tendência para a utilização da Internet. Consequentemente, será o grupo de maior risco de IA (Dargahi & Razavi, 2007; Ko, Yen, Yen, Lin, e Yang, 2007; Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007).

A investigação de Frangos, Frangos e Kiohos (2010) revelou associações significativas de IA com o género, local de uso do computador, situação familiar e desempenho académico. O perfil de um utilizador adito à Internet é uma pessoa do género masculino que navega constantemente na Internet, tem baixo desempenho escolar e pode ser divorciado. Portanto, os autores concluíram que os estudantes do género masculino (12-18 anos) têm elevada tendência à IA. Esta diferença de género pode ser explicada pela preferência dos homens em utilizarem a Internet para a satisfação sexual, contrariamente ao que ocorre com as mulheres, bem como o aumento da frequência de jogos online em comparação com o género feminino (Ybarra & Mitchell, 2005; Tsai et al., 2009). Apesar destes resultados, alguns estudos não encontraram qualquer relação entre o género e IA (Hall & Parsons, 2007; Weinstein, Donavi, Elhadif, Bukovza, & Yarmulnik, 2015).

Os adolescentes e os jovens adultos são os utilizadores de Internet que parecem ser particularmente o grupo de risco no desenvolvimento da adição à internet (Chakraborty, Basu, & Vijaya Kumar, 2010; Kuss, van Rooij, Shorter, Griffiths, & van de Mheen, 2013; Özcan & Gokcearslan, 2013), mas existem poucos estudos que incidam sobre os idosos (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012). Mesmo nos que investigam esta problemática, há uma maior prevalência entre os homens (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna, & Vasquez-Medina, 2012), embora alguns investigadores não tenham encontrado qualquer diferença entre homens e mulheres (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013) e outros tenham relatado maior prevalência entre as mulheres (King, Delfabbro, Zwaans, & Kaptis, 2013; Rehbein & Möble, 2013).

Em suma, as percentagens de prevalência e de correlações entre os utilizadores de Internet e a IA revelam ausência de consenso na utilização da internet entre o género e idade (Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng, 2009).

Relação entre Inteligência Emocional e Adição à Internet

Atualmente existem ainda poucos estudos que relacionem explicitamente a adição à internet e a inteligência emocional. Investigações revelam que no mundo dos estudantes universitários, aqueles que são menos adictos ao uso abusivo da internet passam mais tempo no correio eletrônico e têm uma pontuação total superior em medidas de avaliação da inteligência emocional (Engelberg & Sjöberg, 2004; Parker et al., 2008; Beranuy et al., 2009; Far, Samarrein, Yekleh, Tahmasebi, & Yaryari, 2014).

Num estudo de Engelberg e Sjöberg (2004), o uso da internet estava de forma significativa relacionado com a solidão e a adesão a valores idiossincráticos e, de forma mais fraca, à inteligência emocional. Os autores concluíram que os utilizadores frequentes da internet tendem a ser solitários, têm valores desviantes e falta de um certo grau de habilidades emocionais e sociais.

Hamissi et al. (2013) avaliam a relação entre IE (Inteligência Emocional) e AI (Adição à Internet). Os resultados mostram que a autoavaliação das pontuações da IE tem uma relação negativa com as da AI. Por outras palavras, os sujeitos com uma elevada IE parecem conseguir controlar a sua dependência em relação à internet, comparativamente com os sujeitos com baixa IE. Parker et al. (2008, 2004) afirma a relação entre os vínculos e os comportamentos relacionados com a dependência, incluindo o uso abusivo da internet (ou seja, a preocupação disfuncional) e a inteligência emocional.

Parker et al (2008) verificam que a IE é um bom índice para avaliar a adição como comportamento - uso excessivo da internet e jogos online, e além disso, estabelecem uma relação significativa entre IE e AI. Estes estudos revelam que os alunos com pontuações elevadas de IE são menos aditos à internet. Uma prática interativa e a pontuação da IE são duas formas diferentes de prevenção da AI para melhorar a relação individual e social do cidadão.

Khoshaklagh e Faramarzi (2012) correlacionam a inteligência emocional com a adição à internet, o que vai ao encontro dos dados de Salovey et al. (2002), e Parker et al. (2004) que evidenciam uma relação significativa entre a inteligência emocional, transtornos mentais e adição à internet. O aparecimento de sintomas fisiológicos e emocionais, sentimentos de hostilidade e pensamentos de agressividade são efeitos adversos da dependência e do uso abusivo da internet. Consequentemente, estes indivíduos têm dificuldades de expressar as suas emoções em diferentes situações do quotidiano, incluindo as interações sociais e familiares, compreensão de pensamentos e sentimentos dos outros, revelando baixa inteligência emocional.

Todavia, o estudo de Reisoglu et al. (2013) revela que a inteligência emocional não é um preditor da adição à internet, o que contraria outros resultados da literatura relacionada. Os

dados deste estudo indicam uma fraca relação entre inteligência emocional e adição à internet, pois esta associação varia com as diferenças individuais e culturais. Estes resultados estão de acordo com o estudo de Mesgarani et al. (2013) que revela que não há uma relação estatisticamente significativa entre a procura de sensações e a adição à internet e inteligência emocional, em utilizadores de cybercafés.

Beranuy et al. (2009) corroboram a hipótese do uso incorreto da internet estar associado ao *stress* psicológico, num estudo que explora os efeitos da internet e do telemóvel sobre a inteligência emocional, enquanto para Tsai (2009) a adição à internet está correlacionada com a autoestima, falta de relacionamento interpessoal, comportamento impulsivo e agressivo (Jafari & Fatehizadeh, 2011). A maioria dos adictos da internet tendem a ficar isolados socialmente, pois apresentam falhas de comunicação e de habilidades emocionais relacionadas com a inteligência emocional (Lu Yu, 2010).

Far et al. (2014) concluíram que uma inteligência emocional baixa gera obstáculos ao bom relacionamento interpessoal e na vida diária, sublinhando que tal facto pode resultar no uso excessivo da internet. O tempo excessivo passado em frente de um computador o uso abusivo da internet pode funcionar em detrimento de diversos aspetos das suas vidas, incluindo os sociais, funcionais, físicos e psicológicos com risco para um leque de doenças e, em extremo, até a morte. Com os avanços na computadorização e no poder e disponibilidade da internet, este problema pode tornar-se cada vez mais prevalente.

Jafari e Fatehizade (2011) apoiam a existência de correlações entre a adição à internet e a inteligência emocional e afirmam que a IE pode predizer 29% dessa adição.

De acordo com a revisão de literatura de Deshpande (2014), a internet é considerada um instrumento de grande valor. Apesar de parecer difícil de acreditar, numa sociedade tão dependente da comunicação, as pessoas sofrem cada vez mais da doença da alta tecnologia simplesmente conhecida como adição à internet, que toma diversas formas problemáticas manifestadas na obsessão à internet, excesso de informação e adição ao jogo *online*. Esta adição é horizontal a todos os grupos etários na sociedade, embora se considere que o grupo mais suscetível é o da juventude. Esta revisão aglomera vinte e cinco estudos que exploram as relações entre adição à Internet, a inteligência emocional e o locus de controlo. Alguns desses estudos demonstram o impacto da adição à internet num alargado leque de aspetos comportamentais e psicológicos (Chak & Leung, 2004; Douglas et al., 2008; Cho et al., 2010; Ying, 2011; Mesgarani, Shafiee, Ahmadi, & Zare, 2013), enquanto outros pesquisaram esse impacto entre indivíduos de diferentes idades e diferentes níveis comportamentais como personalidade, solidão, suporte social, fatores motivacionais, entre outros (Bargh & McKenna, 2004; Hardie & Yi Tee, 2007, Jahanian & Seifury, 2008, Romano, Osborne, Truzoli, & Reed, 2013; Samarein et al., 2013).

Um estudo de Parker (2005) concluiu que a inteligência emocional é um preditor moderado a forte de adições relacionadas com comportamentos aditivos, como o jogo online e o uso da

internet, tanto nos grupos de adolescentes mais jovens como nos mais velhos. Os que tinham capacidades interpessoais mais baixas reservam mais tempo para atividades aditivas do que os que passam menos tempo nesses comportamentos, pelo que não desenvolvem capacidades interpessoais ajustadas à sua idade.

O estudo de Oskembay et al. (2015) mostra que é possível influenciar a adição à internet através do desenvolvimento e fomento da inteligência emocional. A maioria das investigações em torno de emoções e da estabilidade emocional (Zhichkina, 2004; Tolegenova, 2009, & Nikmanesh, Kazemi, & Khosravy, 2014) revelam que as pessoas que navegam no ciberespaço podem alcançar uma resposta emocional mais satisfatória do que aquela que o seu meio envolvente lhes oferece. Esta adição pode influenciar negativamente os traços de personalidade dos adolescentes e pode afetar a instabilidade emocional e impulsividade. O estudo conclui que as pessoas aditivas à internet têm características de baixo nível de inteligência emocional. Esta funciona como um mediador que pode afetar o nível da adição à internet e pode prevê-la. Estes resultados estão em linha com os dados do estudo de Khoshakhlagh e Faramarzi (2012) que revelaram que a inteligência emocional é o melhor preditor da adição à internet. Além disso, existe uma relação significativa entre a inteligência emocional, transtornos mentais e dependência de internet (Nikmanesh, Kazemi, & Khosravy, 2014).

Seo, Kang e Chae (2012) levaram a cabo um estudo cujo objetivo era explorar as relações entre a competência emocional e o uso de jogos *online* nos adolescentes. Os resultados do estudo indicaram que a competência emocional foi correlacionada negativamente com o uso excessivo de jogos *online*. A competência emocional é a capacidade de ser consciente e de expressar as emoções baseando-se na inteligência emocional (EI). As competências emocionais estão correlacionadas com a inteligência emocional. É necessário um certo nível de inteligência emocional para se aprender a competência emocional. Por exemplo, a capacidade de reconhecer com precisão o que a outra pessoa está a sentir, capacita o desenvolvimento de uma competência específica, como a influência que um sujeito pode exercer sobre o outro. Da mesma forma, as pessoas que são mais capazes de regular as emoções terão mais facilidade para desenvolver uma competência como a iniciativa (Sutton, 2006). Os resultados deste estudo demonstraram que os utilizadores de alto risco de jogos online apresentaram menor competência emocional, ou seja, emoção positiva, expressão emocional e EI mais baixa do que os utilizadores em geral. Portanto, os adolescentes que jogam online abusivamente poderiam ser afetados de forma mais negativa na sua competência emocional, quando comparados com os que jogam a moderadamente. Estes resultados são consistentes com estudos prévios (Whang, Whang, & Lee, 2004; Siu, 2009 e Starcevic, Berle, Porter, & Fenech, 2011) que mostraram níveis mais altos de emoções negativas como depressão, solidão, raiva, hostilidade e ansiedade fóbica nos jogadores de alto risco. As correlações entre o jogo *online* e a competência emocional foram estatisticamente significativas, mas relativamente baixas (Seo, Kang, & Chae, 2012).

Parker et al. (2008) concluíram que a inteligência emocional é um forte preditor de comportamentos relacionados com a dependência, como o uso excessivo de Internet e jogos de azar *online*.

Os resultados do estudo de Seo et al. (2012) implicam que os jogos *online* dos adolescentes e a sua competência emocional estão intimamente correlacionadas. Os jogadores de alto risco têm níveis relativamente baixos de emoção positiva, expressão emocional e EI. Para além disso, não parece haver diferença na competência emocional entre géneros nos jogadores de alto risco.

Anexo 2

O estudo que se apresenta tem como objetivos; avaliar os níveis de inteligência emocional e adição à Internet dos participantes; comparar os níveis da adição à Internet em função dos níveis de Inteligência Emocional; avaliar a relação preditiva IE com a AI; avaliar as diferenças nestas variáveis em função da idade - jovens e adultos; avaliar a adição à Internet comparativamente entre jovens e adultos e entre géneros.

Definição de variáveis

Existem várias definições de variável, embora coexistam todas num mesmo princípio: ao qual se pode atribuir uma medida, são particularidades de pessoas, de objetos ou de situações estudadas numa investigação, podendo-se atribuir valores numerais (Fortin, 2009).

Uma variável pode ser definida como “qualquer característica da realidade que pode tomar dois ou mais valores mutuamente exclusivos. Refere-se ainda a qualquer característica que numa experiência é manipulada, medida ou controlada” (Freixo, 2011, p.174). Segundo o mesmo autor, para operacionalizar variáveis é necessário um trabalho de construção e seleção, tornando-as compreensíveis e operáveis. Este autor também refere que a operacionalização deve obedecer a três fases: definição de conceitos, determinação de dimensões e precisar os indicadores. As variáveis permitem assim, descobrir e expressar as relações existentes entre os fenómenos.

Existem vários tipos de variáveis, salientam-se pela sua importância, as variáveis dependente e independente.

Variável dependente

Para a realização da segunda etapa desta investigação torna-se necessário definir as variáveis deste estudo.

A variável dependente é aquela cujos valores são em princípio o resultado de variações de uma ou mais variáveis independentes e respetivas condições, ou seja, resposta que reflete os efeitos da variável independente manipulada. Face à manipulação da variável independente (X), a variação daí resultante vai refletir-se na variável dependente, ou seja «Y» (Freixo, 2011, p.176).

A variável dependente é definida como a “variável de resultado que interesse ao pesquisador, a variável que é formulada como uma hipótese para depende de outra variável, por vezes chamada de critério” (Polit & Hungler, 2004, p.373).

Resumindo, considera-se a variável dependente como sendo a correspondente ao fator ou fenómeno que se pretende explicar ou descobrir e que é determinado pelas variáveis independentes. A variável dependente desta investigação diz respeito à adição à Internet.

A variável foi mensurada com recurso à estatística inferencial, nomeadamente através de testes paramétricos, com base no programa estatístico, SPSS 20. Foi utilizado um grau de probabilidade de erro (p-value) ≤ 0.05 , considerando um intervalo de confiança de 95%. Foram também tidas em conta as medidas de tendência central ou de localização como médias e medidas de variabilidade ou dispersão como amplitude de variação, coeficiente de variação e desvio padrão, de acordo com as características das variáveis em estudo.

Variáveis independentes

A variável independente, também chamada muitas vezes de tratamento ou intervenção ou simplesmente de variável experimental, é a que o investigador manipula num estudo experimental para medir o seu efeito na variável dependente (Fortin, 2009). Também pode ser conceituada como “a variável que segundo a crença, causa ou influencia a variável dependente, em uma pesquisa experimental a variável independente é aquela que é manipulada” (Polit & Hungler, 2004, p.373).

A variável independente está relacionada com a variável dependente no sentido que uma influencia a outra. A referida relação constitui a base da predição exprimindo-se pela formulação de hipóteses. Assim, as variáveis independentes correspondem às condições ou fatores que influenciam direta ou indiretamente a variável dependente (Almeida & Freire, 2003).

Existem muitas variáveis independentes que podem ser causa do problema em estudo. Contudo e tendo por base a revisão da literatura efetuada, optou-se por selecionar o género, a idade e a Inteligência Emocional.

Tipo de estudo

O tipo de estudo consiste na descrição da estrutura utilizada, em conformidade com as questões de investigação, de modo a descreverem-se variáveis ou grupos de sujeitos, bem como explorar as relações entre as variáveis e/ou verificar hipóteses de causalidade (Fortin, 2009). A mesma autora refere que os estudos de investigação dividem-se em duas grandes categorias: estudos analíticos e estudos descritivos. Os estudos descritivos objetivam a descrição de frequências sem procurar quais os fatores causais, enquanto os estudos analíticos visam os fatores causais ou de associação (Quivy & Campenhoudt, 2008).

A presente investigação é do tipo quantitativo, transversal, descritivo, correlacional e preditivo, na medida em que este tipo de estudo garante uma grande variedade de estudos descritivos (Coutinho, 2011). Quanto ao estudo descritivo, procura-se descobrir a incidência e a distribuição de determinados traços ou atributos de uma determinada população, sem que o investigador os procure explicar.

Trata-se igualmente de um estudo correlacional, porquanto se procurou determinar a relação entre variáveis (Coutinho, 2011).

Assume-se como um estudo transversal, porquanto os dados foram recolhidos num só momento no tempo numa amostra representativa de jovens e adultos, seja para descrever, seja para detetar possíveis relações entre as variáveis (Coutinho, 2011).

Caracteriza-se também como estudo preditivo, na medida em que engloba a validade preditiva e a validade concorrente, através da relação dos resultados com os resultados de um ou mais critérios externos (Coutinho, 2011).

Recorreu-se à estatística paramétrica, cuja utilização de testes paramétricos requer que estejam reunidas duas condições: que as variáveis de natureza quantitativa tenham uma distribuição normal e que as variâncias populacionais sejam homogéneas, caso se esteja a comparar duas ou mais amostras. Assim, para o estudo da normalidade da distribuição das variáveis usou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov, (KS) enquanto para testar a homogeneidade das variâncias se recorreu ao teste de Levene, na medida em que este se assume como um dos mais potentes (Marôco, 2014). Deste modo, usou-se o teste t de Student para a comparação de médias de uma variável quantitativa em dois grupos de sujeitos diferentes, desconhecendo-se as respetivas variâncias populacionais.

Outro teste estatístico utilizado foi o coeficiente de correlação de Pearson que é uma medida de associação linear usada para o estudo de variáveis quantitativas sendo que os valores oscilam entre -1 e +1; se a associação for negativa a variação entre as variáveis ocorre em sentido contrário, isto é, o aumento dos índices de uma variável está associado, em média, à diminuição da outra; se for positiva a variação das variáveis ocorre no mesmo

sentido (Pestana & Gageiro, 2014). Como indicadores de referência são apontados os seguintes valores absolutos:

- $r < 0.2$ - associação muito baixa
- $0.2 \leq r \leq 0.39$ - associação baixa
- $0.4 \leq r \leq 0.69$ - associação moderada
- $0.7 \leq r \leq 0.89$ - associação alta
- $0.9 \leq r \leq 1$ - associação muito alta

A comparação dos coeficientes deve ser feita em termos do seu valor ao quadrado designado por coeficiente de determinação (r^2) que indica a percentagem de variação de uma variável explicada pela outra (Pestana & Gageiro, 2014).

Recorreu-se também à regressão regressão múltipla stepwise que é um modelo estatístico usado para prever o comportamento de uma variável dependente (Y) a partir de uma ou mais variáveis relevantes de natureza essencialmente intervalar ou rácio, as variáveis independentes (X), dando informação sobre a margem de erro dessas previsões. Nos modelos de regressão linear simples ou múltipla, a variável dependente Y é uma variável aleatória de natureza contínua, sendo esta em alguns casos qualitativa e expressa em função de duas ou mais variáveis de natureza categórica, isto é, admite dois ou mais valores. Na regressão, a correlação que mede o grau de associação entre duas variáveis é usada para prever a variável dependente. Quanto maior for a correlação entre X e Y melhor a previsão e quanto menor essa correlação maior a percentagem de erro na previsão (Marôco, 2014).

Bibliografia

- Akudman, G., Hatipoğlu, Z., & Yüksesbilgili, Z. (2015). A research about emotional intelligence on generations. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Review*, 3(4), 124-133.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793-800.
- Almeida, L. & Freire, T. (2003). *Metodologia da investigação científica em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilibrios.
- Alumran, J. I. A., & Punamaki, R. (2008). Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence and coping styles in Bahraini Adolescents. *Individual Differences Research*, 6(2), 104-119.
- Anari, N. N. (2012). Teachers: Emotional intelligence, job satisfaction and organizational commitment. *Journal of Workplace Learning*, 24(4), 256-269.
- Austin, E. J., Farreley, D., Black, C., & Moore, H. (2007). Emotional intelligence, Machiavellianism and emotional manipulation: Does IE have a dark side? *Personality and Individual Differences*, 43, 179-189.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, H. (2007). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Austin, E. J. (2010). Measurement of ability emotional intelligence: Results for two new tests. *British Journal of Psychology*, 101(3), 563-578.
- Badawy, T. A., & Magdy, M. M. (2015). Assessing the impact of emotional intelligence on job satisfaction: An empirical study on faculty members with respect to gender and age. *International Business Research*, 8(3), 67-78.
- Bargh, J., & McKenna, K. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 573-590.

- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 1182-1187.
- Bergevin, T., Gupta, R., Derevensky, J., & Kaufman, F. (2006). Adolescent gambling: Understanding the role of stress and coping. *Journal of Gambling Studies*, 22, 195-208.
- Beutel, M.E., Braehler, E., Glaesmer, H., Kuss, D. J., Wolfling, K., & Muller, K. W. (2011). Regular and problematic leisure-time internet use in the community: results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 291-296.
- Billings, C. E. W., Downey, L. A., Lomas, J. A., Lloyd, J., & Stough, C. (2014). Emotional intelligence and scholastic achievement in pre-adolescent children. *Personality and Individual Differences*, 65, 14-18.
- Block, J. J. (2008). Issues for the DSM-V: Internet Addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brackett, M. A., & Geher, G. (2006). Measuring emotional intelligence: Paradigmatic shifts and common ground. In J. Chiarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence and everyday life* (pp. 27-50). New York: Psychology Press.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Personal, Social, Educational, and Workplace Implications. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88-103.
- Brown, J.D. (2006). Emerging adults in a media-saturated world. In Arnett JJ, Tanner JL (eds). *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (pp. 279-299). Washington DC: American Psychiatric Associatio.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. (1987). *Personality and Social Intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Carroll, J. B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies*. New

York: Cambridge University Press.

- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-570.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Vijaya Kumar, K. G. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123-132.
- Chen, S. Y., & Fu, Y. C. (2009). Internet use and academic achievement: Gender differences in early adolescence. *Adolescence*, 44(176), 797-812.
- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110-126.
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction and internet use. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80.
- Cho, S. I., Lee, Y. S., Baek, H. T., Han, D. H., Kee, B. S., & Park, D. B. (2010). Insecure attachment and impulsivity-inattention problem in adolescent with a high risk of substance or internet addiction. *Journal on Korean Neuropsychiatric Association*, 49, 390-400.
- Ciarrochi, J. (2006). The current state of emotional intelligence research: Answers to some old questions and the discovery of some new ones. In J. Ciarrochi, J. R. Forgas & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed) (pp. 251-260). Hove, England: Psychology Press/Erlbaum Taylor & Francis.
- Coutinho, C.P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52, 281-302.
- Crowne, D. & Marlowe, D. (1983). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *ISI*. Retrieved from [http:// www.garfield.library.upenn.edu /classics1983/A1983QJ72_000001.pdf](http://www.garfield.library.upenn.edu/classics1983/A1983QJ72_000001.pdf)

- Damásio, A.R. (2006). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Dargahi, H., & Razavi, M. (2007). Internet addiction and factors related with it in Tehran city. *Quarterly Journal of Payesh*, 6(3), 265-272.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.
- De Raad, B. (2005). The trait-coverage of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 673-687.
- Deshpande, A. P. (2014). Internet addiction: It's impact on emotional intelligence and locus of control on individuals: A review of literature. *Indian Streams Research Journal*, 4 (2).
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2008). Emotional intelligence and self-efficacy in a sample of Italian high school teachers. *Social Behaviour and Personality*, 36(3), 315-326.
- Di Fabio, A., & Palazzeschi, L. (2009). An in-depth look at scholastic success: Fluid intelligence, personality traits or emotional intelligence? *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 581-585.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Journal on Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Downey, L. A., Lomas, J., Billings, C., Hansen, K., & Stough, C. (2014). Scholastic success: Fluid intelligence, personality and emotional intelligence. *Canadian Journal of School Psychology*, 29(1), 40-53.
- Downey, L. A., Mountstephen, J., Lloyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008). Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 60(1), 10-17.
- Ekman P. (2003). Darwin, deception, and facial expression. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 205-221.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment.

CyberPsychology & Behavior, 7, 41-47.

Extremera, N., Fernandez-Berrocal, P., & Salovey, P. (2006). Spanish version of the Mayor-Salovey-Caruso Emotional Intelligence test (MSCEIT). Version 2.0: Reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18, 42-48.

Far, N. S., Samarrein, Z. A., Yekleh, M., Tahmasebi, S., & Yaryari, F. (2014). Relationship between the components of emotional intelligence and internet addiction of students in Kharazmi university. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 3(1), 60-66.

Webgrafia

Fariselli, L., Ghini, M., & Freedman J. (2006). *White Paper: Age and Emotional Intelligence, Six Seconds: The Emotional Intelligence Network*. Disponível em: http://www.6seconds.org/sei/media/WP_EQ_and_Age.pdf, acessado a 13-04-2015.

Fleming, P. (2012) Social desirability, not what it seems: A review of the implications for self-reports. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 11, 3-22.

Forgas, J. P., & Moylan, S. (1987). After the movies: Transient mood and social judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 467-477.

Frangos, C. C., Frangos, C.C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 51-8.

Freixo, M.J.V. (2011). *Metodologia Científica - Fundamentos Métodos e Técnicas*. 3ª Edição. Lisboa: Instituto Piaget.

Furtner, M. R., Rauthmann, J. F., & Sachse, P. (2010). The socioemotionally intelligent self-leader: Examining relations between self-leadership and socioemotional intelligence. *Social Behavior and Personality*, 38, 1191-1196.

Gaitniece-Putane, A. (2009). Gender and age differences in emotional intelligence, stoicism and aggression. *Baltic Journal of Psychology*, 7(2), 26-42.

Gardner, H. (1983/1993). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

- Goleman, D. (2012). *Trabalhar com Inteligência Emocional*. Círculo de Leitores.
- Goleman, D. (2014). *Inteligência Emocional*. Círculo de Leitores.
- Grieve, R., & Mahar, D. (2010). The emotional manipulation-psychopathy nexus: Relationships with emotional intelligence, alexithymia and ethical position. *Personality and Individual Differences*, 48, 945-950.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 61-75). San Diego: Academic Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence*. New York: Guilford.
- Hall, J. A., & Bernieri, F. J. (2001). *Interpersonal sensitivity: Theory and measurement*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M., & Babaie, F. (2013). The relationship between emotional intelligence and technology addiction among university students. *International Journal of Collaborative Research on Internet Medicine & Public Health*, 5(5), 310-319.
- Hardie, E., & Yi Tee, M. (2007). Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 34-44.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503-512.
- Hasanzadeh, R., Beydokhti, A., & Zadeh, F. D. (2012). The prevalence of Internet addiction among university students: A general or specific problem? *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2, 5264-5271.

- Hedlund, J., & Sternberg, R. J. (2000). Too many intelligences? Integrating social, emotional and practical intelligence. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 136-167). San Francisco: Jossey-Bass.
- Isen, A. M., Shalke, T. E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility, of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1-12.
- Istklar, A. (2009). Examining Psychological Well-Being and Self-Esteem Levels of Turkish Students in Gaining Identity Against Role During Conflict Periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39.
- Jafari, N., & Fatehizade, M. (2011). Prediction of internet addiction, based on emotional intelligence among Isfahan university students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 12 (3).
- Jahanian, R., & Seifury, Z. (2008). The impact of internet addiction on students' mental health in technical and vocational colleges in Alborz Province. *Journal on Computers in Human Behavior*, 24, 2475-3064.
- Jones, D. N., & Figueredo, A. J. (2013). The core of darkness: Uncovering the heart of the dark triad. *European Journal of Personality*, 27, 521-531.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpela, A. (2004). A Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 years-old adolescents. *Addiction Research & Theory* 12(1), 89-96.
- Karniz, L. (2005). *Emotional intelligence as zeitgeist, as personality and treatment*. Multilingual Matters Limited.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2001). Social functions of emotions. In T. Mayne, & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 192-213). New York: Guilford Press.
- Kennedy, T., Wellman, B., & Klement, K. (2003). Gendering the digital divide. *IT & Society*, 1, 72-96.
- Khoshakhlagh, H., & Faramarzi, S. (2012). The relationship of emotional intelligence and

mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*, 4(4-3), 133-141.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Zwaans, T., & Kaptsis, D. (2013). Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological Internet and video-game users. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47, 1058-1067.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1-8.

Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M. et al. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A crosssectional study. *BMC Public Health*; 11: 595.

Kraut, R. E., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1032.

Kraut, R. E., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966

Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior* 29(5), 1987-1996

Laconi, S., Tricard, N., & Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic Internet uses according to gender, time spent online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-244.

Webgrafia

Ladeira, L. B., Costa, D. V. F., & Costa, M. P. C. (2013). *O conflito de gerações e o impacto no ambiente de trabalho*. IX Congresso Nacional de Excelência em Gestão. Disponível em: http://www.excelenciaemgestao.org/Portals/2/documents/cneg9/anais/T13_0574_3783.pdf, acessado a 22-04-2015.

Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Law, K. S., Wong, C.S.; & Song, L. J. (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89: 483-496.
- Locke, E.A. (2005). Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 425-431.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Strauss, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Lu Yu, D. T. L. S. (2013). Internet addictions in Hong Kong adolescents: A three-year longitudinal study. *Journal of Paediatric and Adollescent Gynaecology*, 26, 10-17.
- Mandell, B., & Pherwani, S. (2003). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: A gender comparison. *Journal of Business and Psychology*, 17(3), 387-404.
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Martines, D., Fernandez, B., & Extremera, N. (2006). Ethnic group differences in perceived emotional intelligence within the United States and Mexico. *Ansiedad y Estres*, 12(2-3), 317-327.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). Introdução. In *Emotional intelligence: science and myth* (pp. 1-29). Cambridge, Massachusetts: The Massachusetts Institute of Technology Press.
- Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- Mayer, J. D., & Bremer, D. (1985). Assessing mood and affect-sensitive tasks. *Journal of*

Personality Assessment, 49, 95-99.

- Mayer, J. D., & Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12, 163-183.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Caruso, D. , & Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 4: 267-298.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63, 503-317.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence : The case for ability scales. In R. Bar-On, & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace* (pp. 3-34). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mesgarani, M., Shafiee, S., Ahmadi, E., & Zare, F. (2013). Studying the relationship between internet addiction and emotional intelligence, sensation seeking and meta-cognition among those who are referred to cafes. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 5, 889-893.
- Mortana, R. A., Ripolla, P., Carvalhob, C., & Bernala, M. C. (2014). Effects of emotional intelligence on entrepreneurial intention and self-efficacy. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(3), 97-104.
- Nabiei, A., Karamafrooz, M. J., & Afsharnia, K. (2014). The comparison of emotional intelligence and hardiness in addicts and non-addicts. *Kwait Chapter of Arabian of Business and Management Review*, 3(7), 196-204.
- Nagler, U. K. J., Reiter, K. J., Furtner, M. R., & Rauthmann, J. F. (2014). Is there a "dark

intelligence"? Emotional intelligence is used by dark personalities to emotionally manipulate others. *Personality and Individual Differences*, 65, 47-52.

Negovan, V. (2010). Dimensions of Students' Psychosocial Well-Being and Their Measurement: Validation of a Students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*, 6, 85-104.

Niemz, K., Griffiths, M. D., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.

Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., & Khosravy, M. (2014). Study Role of Different Dimensions of Emotional Self-Regulation on Addiction Potential. *Journal of Family & Reproductive Health*, 8(2), 69-72.

Oktuğ, Z. (2010). Gender Differences in Internet Addiction and Tendency to Express Emotions. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 1, 39-53.

Oliveira, S. (2009). *Geração Y: A era das conexões - tempo dos relacionamentos*. São Paulo: Clube dos Autores.

Oskembaya, F., Kalymbetova, E., Tolegenova, A., Kabakova, M., Bakiyeva, S., Nugmanova, S. (2015). Addictive behavior among adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 406-411.

Özcan, S., & Gokcearslan, S. (2013). An outcome evaluation study on Internet addiction. *Global Journal on Technology*, 3, 790-795.

Padilla-Walker, L.M., Nelson, L.J., Carroll, J.S. et al. (2010). More than a just a game: video game and internet use during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*; 39:103-113.

Parker, J. D. A. (2005). The relevance of emotional intelligence for clinical psychology. In R. Schulze, & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 271-287). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.

Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36, 107-115.

Parker, J. D. A., Taylor, R.N., Eastabrook, J.M., Schell, S.L., & Wood, L.M. (2008). Problem

gambling in adolescence: relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 45, 174 - 180.

- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556-563.
- Pestana, M.H., & Gageiro, J.N. (2014). *Análise categórica, árvores de decisão e análise de conteúdo em ciências sociais e da saúde com o SPSS*. Lisboa: Edições Lidel.
- Peter, C., Kranzler, J. H., & Rossen, E. (2009). Validity of Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test: Youth version - research edition. *Canadian Journal of School Psychology*, 24(1), 76-81.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2006). The role of trait emotional intelligence in a gender specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(2), 552-569.
- Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., & Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *Journal of Addiction, Research & Therapy*, 56.
- Piaget, J. (1988). *A formação do símbolo na criança*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Polit, D. & Hungler, B. (2004). *Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização*. (A. Thorell, Trad.). São Paulo: Artmed Editora.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Patrão. I. M. (2013). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91-98.
- Pope, D., Roper, C., & Qualter, P. (2012). The influence of emotional intelligence on academic progress and achievement in UK university students. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 37(8), 907-918.
- Qualter, P., Gardner, K. J., Pope, D. J., Hutchinson, J. M., & Whiteley, H. E. (2012). Ability emotional intelligence, trait emotional intelligence and academic success in British secondary schools: A 5 year longitudinal study. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 83-91.

Quivy, R & Campenhoudt, L. V. (2008). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva Publicações Lda.

Razieh, J., Ghasempoor, A., Ajdari, Z., & Sadeghigooghari, N. (2012). The relationship between internet addiction and anxiety in the universities students. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4, 942-949.

Rehbein, F., & Möble, T. (2013). Video game and Internet addiction: Is there a need for differentiation ? *Sucht*, 59, 129-142.

Reisoğlu, İ., Gedik, N., & Goktas, Y. (2013). Relationship between pre-service teachers' levels of self-esteem, emotional intelligence and problematic internet use. *Education & Science*, 38(170), 152-167.

Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal Of Educational Psychology*, 104(3), 700-712.

Riggio, R. E., & Reichard, R. J. (2008). The emotional and social intelligences of effective leadership: An emotional and social skill approach. *Journal of Managerial Psychology*, 23(2), 169-185.

Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., & Reed, P. (2013). Differential psychological impact of internet exposure on internet addicts. Open-access Peer-reviewed *Universal Scholarly electronic Journal*, 8.

Salovey, P., & Birnbaum, D. (1989). Influence of mood on health-relevant cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 539-551.

Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. R. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 159-171). New York: Oxford University Press.

Samarein, Z. A., Far, N. S., Yeklesh, M., Tahmasebi, S., Ramezani, F. Y. V., & Sandi, L. (2013). Relationship between personality traits and internet addiction of students at Kharazmi university. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2, 10-17.

Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 49(7-8), 279-283.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., & Golden, C. J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167-177.
- Seo, M., Kang, H. S., & Chae, S. (2012). Emotional competence and online game use in adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing, 30*(12), 640-646.
- Shazad, S., & Bagum, N. (2012). Gender differences in trait emotional intelligence: A comparative study. *Business Review, 7*(2), 106-112.
- Sembiyan, R., & Visvanathan, G. (2012). A study on social intelligence of college students. *International Journal of Current Research, 4*(1), 231-232.
- Sisk, T. D. (2008). Power Sharing after Civil Wars: Matching Problems to Solutions. In J. Darby, & R. Mac Ginty (Eds.), *Contemporary peacemaking. Conflict, peace processes and post-war reconstruction* (pp. 195-209). New York: Palgrave Macmillan.
- Siyez, D. M. (2015). The effect of approval dependence and empathy on excessive internet use through social benefit among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry, 16*, 30-36.
- Ste-Marie, C., Gupta, R., & Derevensky, J. (2006). Anxiety and social stress related to adolescent gambling behavior and substance use. *Journal of Child & Adolescent Substance Use, 16*(4), 55-74.
- Starcevic, V., Berle, D., Porter, G., & Frenech, P. (2011). Problem video game use and dimensions of psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction, 9*, 248-256.
- Sternberg, R. J. (1985). *The Triarchic mind: A new theory of human intelligence*. New York, NY: Penguin.
- Sui, A. F. Y. (2009). Trait emotional intelligence and its relationship with problem behavior in Hong Kong. *Personality and Individual Differences, 47*, 553-557.
- Sutton, M. (2006). Emotional intelligence and competence in a knowledge citizen's world. *South African Journal of Information Management, 8*(4).
- Tolegenova, A. A. (2009). *Psychophysiological research of emotional intelligence*. Moscow:

Almaty.

- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., ... Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction: A survey of university freshman. *Psychiatry Research, 167*, 294-299.
- Veselka, L., Schermer, J. A., & Vernon, P. A. (2012). The dark triad and an expanded framework of personality. *Personality and Individual Differences, 53*, 417-425.
- Waldo, A. D. (2014). Correlates of Internet addiction among adolescents. *Psychology, 5*, 1999-2008.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., & Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry, 27*(1), 2-7.
- Wong, C.S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly, 13*: 243-274.
- Whang, L. S. M., Whang, H. Y., & Lee, S. J. (2004). *The state of internet addiction*. Seoul, South Korea: Korean Agency for Digital Opportunity and Promotion.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology and Behavior, 7*(4), 443-450.
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C.H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... Shen, X. M. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: A survey in Shanghai, China. *BMC Public Health, 12*.
- Ybarra, M., & Mitchell, K. J. (2005). Exposure to Internet pornography among children and adolescents: A national survey. *Cyberpsychology and Behavior, 8*, 473-486.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology and Behavior, 10*(3), 323-329.
- Yen, J. Y., Ko, C., Yen C., Chen S., Chung, W., & Chen, C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 62*(1), 9-16.

- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 357-364.
- Ying, Y. (2011). Psychological and behavioral characteristics of severe internet addicts. *CSCW Journal of Behavioral Sciences*.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*; 1: 237- 244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In L. Vandecreek, & T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* (pp. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no interferences. *American Psychologist*, 35, 161-175.
- Zemke, R. O. (2008). Respeito às gerações. In: S. R. H. Mariano, & V. F. MAYER (Org.), *Modernas Práticas na Gestão de Pessoas* (pp. 51-55). Rio de Janeiro: Elsevier.
- Zhichkina, A. (2004). *Social psychological aspect of communication in internet*. Moscow: Aspect Press.