



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Usos e Abusos da Internet nos Tempos Atuais Dependência e Ansiedade Social

Telma Moderno Capitão

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

Orientador: Prof. Doutor Manuel Joaquim da Silva Loureiro

Covilhã, outubro de 2014

Resumo

As novas tecnologias vieram revolucionar a forma como interagimos com o meio envolvente, sendo que a Internet tem um papel preponderante nas modificações sentidas.

Estas modificações são observados quer a nível comportamental, quer a nível cognitivo e as conseqüências das mesmas não são unilaterais, ou seja, tanto há aspetos positivos como negativos. A presente investigação foca-se num dos aspetos negativos inerente à internet, que tem sido alvo de atenção da comunidade científica nos últimos anos, isto é, a utilização patológica da mesma. Neste sentido, torna-se pertinente observar na população portuguesa de que forma a internet interfere no quotidiano dos sujeitos e correlacioná-la com a ansiedade social, visto ser uma das perturbações frequentemente associada à utilização patológica da mesma.

O protocolo da recolha de dados é composto por quatro questionários, sendo eles o questionário sociodemográfico, o *Internet Addiction Scale*, o *Online Cognition Scale* e a Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social. A amostra é composta por 1018 sujeitos (39,3% do sexo masculino e 60,7% do sexo feminino), foi recolhido através da plataforma Google Docs e presencialmente com alunos da Universidade da Beira Interior.

De acordo com os dados obtidos verifica-se que 0,8% da população Portuguesa apresenta um vício grave da internet e 10,6% um vício moderado. A utilização patológica da internet é superior nos indivíduos de sexo masculino, sendo corroborado por diversas investigações internacionais mas por sua vez, a ansiedade social é superior nas mulheres. A faixa etária onde os níveis de utilização patológica da internet são superiores é nos adolescentes e jovens adultos, indo ao encontro da literatura, visto ser uma população de risco, quer pelo acesso, facilidade e disponibilidade.

Contrariamente à revisão bibliográfica efetuada que sugere que os indivíduos com habilitações académicas superiores são os que apresentam níveis mais elevados de utilização patológica da internet, constatou-se que estes valores são encontrados em indivíduos com o 3º Ciclo do ensino básico.

Palavras-Chave

Utilização Patológica da Internet, Ansiedade Social, Tecnologias, Universidade da Beira Interior

Abstract

New technologies have revolutionized the way we interact with the environment, and the Internet have a major role in the changes experienced and there are both positive and negative aspects.

This research focuses on one of the negative aspects of internet, which has been subject of attention from the scientific community in recent years, the problematic internet use.

In this context, it is pertinent to note in the Portuguese population how the internet affects the daily lives of the subjects and correlate it with social anxiety, as it is one of the disorders that are frequently associated with pathological Internet use.

The protocol for data collection consists of four questionnaires, namely the sociodemographic questionnaire, the Internet Addiction Scale, the Online Cognition Scale and the Scale for Anxiety Situations Social Interaction. The sample comprised 1018 subjects (39.3% male and 60.7% female) and was collected via the Google Docs platform and in person with students from the University of Beira Interior.

According to the data obtained it is found that 0.8% of the Portuguese population has a serious addiction to internet and 10.6% a moderate addiction. Pathological Internet use is higher among male individuals, being supported by various international studies but in turn, social anxiety is higher in women. The age where levels of pathological Internet use are superior is in adolescents and young adult and the literature suggests that it's a population at risk, whether for access, ease and availability.

Contrary to the literature review conducted which suggests that individuals with higher academic qualifications are those with higher levels of pathological Internet use, it was found that these values are found in individuals with the 3rd cycle of basic education.

Keywords

Internet Addiction, Social Anxiety, Technologies, University of Beira Interior

Agradecimentos

Aos meus pais,

Por tudo.

Pelo amor que sempre me transmitiram, pelo apoio prestado, pela escuta, pela compreensão, pelos (tantos) esforços que tiveram de fazer, por acreditarem em mim e mostarem-me o quão importante é ser uma pessoa lutadora e sem dúvida, por terem-me permitido chegar a este tão aguardado momento, Obrigada!

À Soraia,

Por ser a melhor irmã do mundo, por preencher e alegrar os meus dias, pela paciência, ajuda e apoio. *“Whitout you, I’m nothing”*.

Aos amigos do coração,

Por me terem apoiado ao longo de todos anos, por acreditarem em mim, pela amizade, pelos risos, pelas partilhas, por me fazerem sentir segura.

Em especial, à Vanessa, Soraia, Susete, Cátia, Bianca, André e Tiago e ainda à Ana, por ter estado tão presente ao longo deste ano e mostrar-se sempre pronta para me ajudar.

Sem esquecer as pessoas que preencheram estes cinco anos na Covilhã, com destaque para a Carolina, Mariana, Carolina M., Cláudia, André, Rafael, Rui e Marisa.

Ao Professor Manuel Loureiro,

Pela orientação, por ter permitido avançar com este tema, pelo entusiasmo e apoio, pelos conhecimentos transmitidos e pela disponibilidade.

*“... the Internet can be socially liberating,
the prozac of social communication.”*

Morahan-Martin & Schumacher, 2000.

*“The use of informations technologies and social
networks has completly changed social relationships and the
process of socialization.”*

Suissa, 2014

Índice

Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento Teórico	3
1.1. A Internet	3
1.2. Critérios de Diagnóstico da Utilização Patológica da Internet	4
1.2.1. DSM-V: Internet Gaming Disorder	4
1.2.2. Critérios de Diagnóstica da Utilização Patológica da Internet	6
1.3. Perturbação Psiquiátrica ou não?	8
1.4. Primeiras Investigações	9
1.5. Fatores de Risco, Motivos e Consequências da Utilização Patológica da Internet	11
1.6. Etiologia	14
1.6.1. Teoria Cognitivo-Comportamental	14
1.6.2. Outras Teorias	18
1.7. Comorbilidade	19
1.8. Redes Sociais	21
1.9. Tratamento	23
1.10. Ansiedade Social	24
1.11. Papel mediador da internet na ansiedade social	25
1.12. “Vantagens e desvantagens” da comunicação online	26
1.13. Etiologia	28
1.13.1. Modelo comportamental de abordagem social (Social Approach Behavior Model)	28
1.13.2. Outras Teorias	29
1.14. Questão de investigação, objetivos e hipóteses	30
Capítulo II - Metodologia	33
2.1. Participantes	33
2.2. Instrumentos	35
2.2.1. Internet Addiction Scale (IAS)	36
2.2.2. Online Cognition Scale (OCS)	37
2.2.3. Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social (EASIS)	38
2.3. Procedimentos	38
Capítulo III - Resultados	41
3.1. Estatísticas Descritivas	41
3.2. Estatísticas Inferenciais	42
Capítulo IV - Discussão dos Resultados	59
Considerações Finais e Limitações	75
Bibliografia	79

Lista de Figuras

Figura 1- Modelo Cognitivo-Comportamental da Utilização Patológica da Internet segundo Davis (2001)	17
Figura 2- Modelo Comportamental da Abordagem Social de King & Poulos (1998)	29

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Estatísticas Descritivas da IAS, OCS e Ansiedade Social	41
Tabela 2- Frequência da Internet Addiction Scale	41
Tabela 3- Correlação entre os níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social	42
Tabela 4 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social entre géneros	42
Tabela 5- Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social entre faixas etárias	43
Tabela 6 - Análise da variância (ANOVA one-way) entre as faixas etárias	44
Tabela 7 - Teste Post-Hoc Gabriel da faixa etária	44
Tabela 8 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social entre habilitações literárias	45
Tabela 9 - Análise da variância (ANOVA one-way) entre habilitações literárias	46
Tabela 10 - Teste Post-Hoc Gabriel das habilitações literárias	46
Tabela 11 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente à percepção de tempo despendido no computador	47
Tabela 12 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente ao número de horas passado na internet	48
Tabela 13 - Análise da variância (ANOVA one-way) entre os diferentes números de horas despendidos na internet semanalmente	49
Tabela 14 - Teste Post-Hoc Gabriel do número de horas semanais que os sujeitos passam na internet	50
Tabela 15 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social no que concerne ao fato do Facebook fazer parte da rotina diária dos sujeitos	51
Tabela 16 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente a experienciar ansiedade quando não possuem uma ligação à internet	51
Tabela 17 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente à desinibição sentida na internet	52
Tabela 18 - Utilização Patológica da Internet e níveis e ansiedade social face a insónias iniciais	53
Tabela 19 - Níveis de utilização patológica da internet relativamente à preferência dos sujeitos com quem comunicam online	54
Tabela 20 - Análise da variância (ANOVA one-way) entre a preferência dos sujeitos com quem comunicam online	54
Tabela 21 - Teste Post-Hoc de Gabriel da preferência das pessoas com quem comunicam online	55
Tabela 22 - Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social, entre sujeitos que acedem à internet a partir de dispositivos móveis	56
Tabela 23 - Correlação entre os níveis da dificuldade de controlo de impulsos e a IAS	57
Tabela 24 - Níveis de utilização patológica da internet em indivíduos que responderam ao protocolo de investigação pela internet e os que responderam presencialmente	57

Lista de Acrónimos

UPI - Utilização Patológica da Internet

IAS - Internet Addiction Scale

OCS - Online Cogntion Scale

AS - Ansiedade Social

Introdução

A internet alterou profundamente a experiência humana (Correa, Hinsley & Zúñiga, 2010), estando atualmente presente na maior parte das áreas da interação humana. Isto é, é utilizada como uma forma de entretenimento, para manter contacto com amigos, por exemplo através das redes sociais e é uma ferramenta indispensável no meio académico e laboral (Quiñones-García & Korak-Kakabadse, 2014).

Neste sentido, a investigação acerca das suas repercussões na saúde mental do indivíduo começou nos meados dos anos 90, contudo têm-se assistido a um aumento significativo dos estudos realizados acerca da utilização patológica da internet.

Uma das grandes questões associada a esta problemática é sem dúvida perceber se estamos perante uma perturbação psiquiátrica independente de outras ou se pelo contrário, é a manifestação de uma psicopatologia já existente. Por isso, ainda não existe atualmente terminologia, critérios de diagnóstico ou etiologia que sejam consensuais.

Independentemente da sua categorização e sendo uma perturbação psiquiátrica ou não, sabe-se que estamos perante um fenómeno preocupante e alarmante nas sociedades modernas, principalmente na população que é considerada de risco, ou seja, os adolescentes e jovens adultos.

Atendendo à atualidade do tema, torna-se pertinente efetuar uma investigação que procure indagar qual a prevalência da utilização patológica da internet em Portugal, quer pelo fato de ainda ser um fenómeno pouco estudado no país, quer pela dimensão que a internet ocupa cada vez mais no dia-à-dia dos indivíduos.

Por sua vez, a ansiedade social assume-se como uma das perturbações com maiores índices de comorbilidade relativamente à utilização patológica da internet. Assim, parece existir uma predisposição para sujeitos que sofram de ansiedade social em utilizar a internet de forma excessiva, apresentando-se como um meio onde podem evitar muitos dos seus receios aquando a interação com outros indivíduos.

Deste modo, a presente investigação tem como objetivos gerais verificar qual a prevalência da utilização patológica da internet na população portuguesa e ainda, constatar se existe uma relação entre a utilização patológica da internet e ansiedade social. Para uma melhor compreensão da temática em estudo, os dados obtidos serão cruzados com variáveis sociodemográficas, como o género, faixa etária, habilitações literárias, número de horas despendido na internet, desinibição online, perceção subjetiva de uma utilização patológica da internet e verificar se os utilizadores de smartphones registam níveis mais elevados na utilização excessiva da internet.

Este trabalho pode ser dividido em duas grandes partes, o enquadramento teórico e o corpo empírico. Na primeira parte, proceder-se-á ao enquadramento teórico dos temas em questão, fazendo uma revisão da literatura existente até ao momento. Num primeiro momento, serão apresentados alguns dados relativamente à utilização da internet de uma forma geral e

seguidamente explicitar-se-á as diversas definições do conceito de utilização patológica da internet, possíveis critérios de diagnóstico, o surgimento das investigações acerca da temática, fatores de risco, consequências e motivos, qual a possível etiologia da utilização patológica da internet e serão fornecidas algumas luzes acerca do tratamento psicoterapêutico e psicofarmacológico. Tendo em consideração que atualmente uma das principais atividades desempenhadas online é a utilização das redes sociais, tornou-se pertinente inclui-las no enquadramento teórico da utilização patológica da internet.

Seguidamente, será apresentado a definição e ansiedade social e os critérios de diagnósticos inerentes, tal como a relação existente entre esta e a utilização excessiva da internet.

Na segunda secção do presente trabalho, que diz respeito ao corpo empírico, explicitar-se-á a natureza do estudo, os objetivos, a amostra, os instrumentos utilizados no protocolo de investigação e os procedimentos a este inerentes. Seguir-se-á a apresentação dos resultados obtidos e discussão dos mesmos, procurando integrar estes resultados com outras investigações efetuadas ao longo dos últimos anos acerca desta temática.

Para finalizar o trabalho, serão tecidas algumas considerações finais, referindo quais as limitações do presente estudo e orientações para futuras investigações.

Capítulo I - Enquadramento Teórico

1.1. A Internet

Uma das mais notáveis mudanças ocorrida na sociedade nos séculos XX e XXI está relacionada com o aumento exponencial dos media na nossa cultura e consequentemente nas nossas vivências diárias (Huesmann, 2007), sendo que a nível mundial estima-se que cerca de 2 biliões da população tenha acesso à internet (Markovitzky, Anholt & Lipsitz, 2012).

Assim, a internet estabeleceu-se como um meio de comunicação por volta do ano de 1995 (Shaffer, Hall & Vander Bilt, 2000) e desde essa altura que o número de utilizadores e potencialidades da mesma têm crescido exponencialmente. A internet é então utilizada para comunicar, como uma forma de entretenimento, pesquisas, educação, trabalho, entre outros (Kaut, et al., 1998). A capacidade para alterar o nosso quotidiano prende-se essencialmente com a sua fácil de acessibilidade e conveniência (Warden, Phillips, & Ogloff, 2011). E enquanto agente que aglomera a informação é a experiência comunicacional mais intensa que a nossa sociedade já vivenciou (OberCom, 2014).

No que concerne ao acesso à internet em Portugal, verifica-se um aumento gradual ao longo dos anos, assim em 2013 o número de agregados domésticos com acesso à internet foi de 57,2%. Estima-se que cerca 73% da população aceda à internet diariamente mas apenas 38,5% o fazem a partir de dispositivos móveis (OberCom, 2014).

Na investigação “Sociedade em Rede” observaram que os portugueses consideram que a internet seria o terceiro media mais difícil de deixar de utilizar, sendo que a televisão ocupa o primeiro lugar e o telemóvel o segundo.

Assim, a utilização da internet e possível adição à mesma tem sido alvo de inúmeros estudos, pois parece ser um fenómeno crescente na sociedade em que vivemos (Shaw & Black, 2008) e tem reunido a atenção da comunidade científica, verificando-se um aumento exponencial das investigações relativamente a esta temática (Kuss, Griffiths, Karlila & Billieux, 2014).

Neste sentido, os primeiros registos acerca da preocupação do uso excessivo do computador remontam aos anos 70, nomeadamente por parte de cientistas e académicos. Contudo, apenas no início dos anos 90 é que começam a surgir investigações acerca desta temática, destacando-se diversos autores como Young, Griffiths ou Goldberg (Shaw & Black, 2008).

Atualmente ainda não existe uma definição consensual acerca da utilização excessiva da internet, nem sobre os critérios de diagnóstico da mesma. Assim, é possível encontrar diversas definições e critérios de diagnóstico apesar de existirem semelhanças entre todos.

Deste modo, todas elas convergem no mesmo sentido, referindo que contrariamente a uma utilização patológica ou excessiva, existe uma utilização “saudável” da internet. Esta última é definida como o acesso à internet com um objetivo específico, durante um período de

tempo apropriado e sem desconforto cognitivo ou comportamental quando se deixa de utilizar (Davis, 2001).

Para começar, no que concerne à terminologia existem várias definições, entre os quais, vício da internet (*internet addiction*), uso problemático da internet (*problematic internet use*), uso compulsivo da internet (*compulsive internet use*) ou uso patológico da internet (*pathological internet use*).

Ao longo da presente investigação iremos adotar o termo “utilização patológica da internet”, apesar de outros termos poderem ser empregues consoante a definição adotada pelos autores citados.

Independentemente de não existir consenso quanto à definição e terminologia, fica a certeza de que o vício da internet é um fenómeno clínico recente e de rápido crescimento (Saville, Gisbert, Koppo & Telesco, cit in Adiele & Olatokun, 2014), estimando-se que cerca de 6 a 13% da população mundial seja viciada na internet (ETforecasts, cit in Lee & Stapinski, 2012).

A nível europeu as investigações apontam que a percentagem de indivíduos que utiliza de forma patológica a internet esteja compreendida entre 1 a 8%. Os maiores níveis de utilização excessiva da internet são encontrados a sul e a centro da europa (23% em Espanha), registando valores consideravelmente mais altos que os países do norte da Europa (Tsitsika, et al., 2014).

Diversos países têm-se mantido alertas no que concerne a este fenómeno e consideram-no uma potencial ameaça para a saúde pública, existindo uma preocupação crescente acerca dos efeitos adversos que podem surgir de uma utilização mal adaptativa da internet (Fu, Chan, Wong & Yip, 2010). As estatísticas apontam que na China cerca de dez milhões de jovens sejam viciados na internet (Block, cit in Adiele & Olatokun, 2014), considerando que um em cada seis utilizadores da internet já desenvolveram um certo nível de dependência da mesma (Fu, et al., 2010).

1.2. Critérios de Diagnóstico da Utilização Patológica da Internet

1.2.1. DSM-V: Internet Gaming Disorder

O DSM-V não faz referência à utilização patológica da internet, contudo propõe um conjunto de critérios para a “Internet Gaming Disorder”, necessitando ainda futuras investigações para ser integrado como uma perturbação.

O reconhecimento dos vícios comportamentais por parte da comunidade psiquiátrica representa uma mudança na forma como as adições têm sido conceptualizadas até à atualidade, neste sentido espera-se que os estudos acerca da utilização patológica da internet e da perturbação dos jogos na internet tendam a aumentar (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014). A Associação Psiquiátrica Americana (2013) refere que numa revisão efetuada a 240 investigações

foram encontradas semelhanças a nível comportamental entre a perturbação de jogos online e o abuso de substância.

Neste sentido, os critérios propostos no DSM-V no que concerne à “Internet Gaming Disorder” são:

Uma utilização persistente e recorrente da internet com o intuito de jogar, frequentemente com outros jogadores que conduzem a alterações clinicamente significativas na vida do sujeito durante um período de pelo menos 12 meses, indicado por cinco (ou mais) dos seguintes critérios:

- (1) Preocupação com jogos da internet. (O indivíduo pensa acerca do jogo anterior ou antecipa o próximo jogo; os jogos online tornam-se a atividade dominante da vida do sujeito).
- (2) Sintomas de abstinência quando não podem jogar. (Os sintomas incluem irritabilidade, ansiedade ou tristeza, contudo não estão presentes sintomas físicos).
- (3) Tolerância. (Necessidade de passar cada vez mais tempo na internet a jogar).
- (4) Tentativas falhadas de controlar a participação em jogos online.
- (5) Perda de interesse por hobbies ou atividades que anteriormente lhes davam prazer.
- (6) Continuação da utilização excessiva dos jogos na internet apesar do conhecimento acerca dos problemas psicossociais inerentes.
- (7) Ocultação do tempo que despende na internet a jogar a familiares ou terapeutas.
- (8) Utilização dos jogos online como uma forma de escapar ou aliviar humor negativo (sentimentos de desespero, culpa ou ansiedade).
- (9) Meter em risco ou perder uma relação significativa, trabalho ou performance académica por causa da participação em jogos online.

Assim, a “Internet Gaming Disorder” é definida como um padrão excessivo e prolongado da utilização da internet para jogar jogos, resultando em sintomas cognitivos e comportamentais.

Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling & Beutel (2013) argumentam que incluir o vício da internet, pelo menos como um diagnóstico secundário que precisa de futuras investigações seria benéfico, pois assim os estudos empíricos acerca deste fenómeno iriam aumentar, permitindo uma melhor compreensão do mesmo. Segundo os autores, também iria ajudar os pacientes, visto possibilitar a criação de linhas de intervenção psicoterapêutica mais especializadas.

Todavia serão ainda necessários vários estudos que permitam colmatar a falta de consenso acerca da sua conceptualização, instrumentos estandardizados e estudos epidemiológicos representativos acerca das características, fatores de risco e prevalência, com a finalidade de ser considerada uma perturbação na próxima edição do DSM (Müller, et al., 2013).

1.2.2. Critérios de Diagnóstica da Utilização Patológica da Internet

Segundo alguns investigadores, o vício da internet pode ser agrupado nas perturbações do uso de substâncias, outros consideram que se enquadra numa perturbação obsessivo-compulsiva e alguns autores acreditam que se insere nas perturbações do controlo de impulsos (Shaw & Black, 2008). Para os autores Bread & Wolf (2001) a utilização problemática da internet pode ser categorizada como uma perturbação do controlo de impulsos sem outra especificação (Warden et al., 2011). Outros acreditam tratar-se de uma dependência (Young, 1998) e Aboujaoude, Koran, Gamel, Large & Serpe (2006) postulam que é uma junção dos fatores supracitados. Numa visão oposta, temos os investigadores que defendem que não se trata de nenhuma perturbação mas sim de um fenómeno sociológico que não deve ser “medicalizado” (Chakraborty, Basu & Kumar, 2010).

Em 2002, um estudo realizado demonstrou que os indivíduos com fraco controlo de impulsos eram os que manifestavam níveis mais elevados de utilização excessiva da internet. Corroborando esta informação, outras investigações verificaram que a falta de controlo de impulsos está frequentemente associada com a utilização patológica da internet. (Yellowless & Marks, 2007).

Black, Belsare & Schlosser em 1999 descreveram a utilização compulsiva do computador como causa de sofrimento pessoal, social, ocupacional ou financeiro (Shaw & Black, 2008). Por sua vez, em 2000 Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy definiram vários critérios de ordem cognitiva e comportamental através dos quais é possível observar o uso problemático da internet, sendo estes: (1) utilização incontrolável da internet; (2) dificuldades sociais, ocupacionais ou funcionais causadas pelo uso excessivo da internet; e (3) não estar presente apenas em fases maníacas ou hipomaníacas (Shapira, et., 2003). Referir ainda que no estudo realizado por estes autores encontraram resultados que sustentam a hipótese de que os sujeitos que utilizam excessivamente a internet preenchem critérios para a perturbação de controlo de impulsos sem outra especificação (Warden et al., 2011).

Através dos critérios de diagnóstico para o jogo patológico, Young (1998) propôs que existe vício da internet quando estão presentes cinco ou mais destes sintomas (1) preocupação com a internet; (2) aumento significativo do tempo despendido na internet para obter satisfação; (3) dificuldade em controlar, reduzir ou parar a utilização da internet; (4) sentimentos de irritabilidade, inquietação ou depressivos quando tentam parar/controlar a utilização; (5) ficar mais tempo online do que pretendido; (6) pôr em risco um relacionamento significativo, trabalho ou educação por causa da internet; (7) mentir acerca do envolvimento com a internet e (8) utilizar a internet de forma a escapar de problemas ou para aliviar sentimentos disfóricos (Warden et al., 2011).

Beard & Wolf (2001) apontam como crítica o fato dos cinco primeiros critérios propostos por Young não interferirem necessariamente de forma negativa na rotina dos indivíduos (Yellowless & Marks, 2007).

A par dos critérios supracitados, Griffiths (1999) propôs ainda a presença de tolerância, no sentido em que o indivíduo tem de aumentar significativamente o tempo que passa na internet para obter satisfação; de saliência, isto é, a internet torna-se o aspeto mais significativo da vida do sujeito; a alteração do humor, na medida em que em este melhora aquando a utilização da internet; e ainda a recaída que acontece quando o indivíduo torna a utilizar excessivamente a internet após tentar reduzir o tempo despendido online (Warden et al., 2011).

No que concerne ao conceito de saliência, Adiele & Olatokun (2014) identificaram-na como o bloqueio dos pensamentos negativos do dia-à-dia aquando a utilização da internet e consequentemente a preferência por estar online do que socializar com outras pessoas, sendo que os indivíduos acreditam que as suas vidas sem internet seriam bastante aborrecidas, apresentando frequentemente pensamentos acerca da internet quando não estão conectados.

Neste sentido, o estudo efetuado por Liu, Bao & Wang (2010) parece corroborar a existência de saliência nos utilizadores viciados, sugerindo que esta população pensa frequentemente acerca da internet quando estão offline, sentindo necessidade de voltarem a estar online para se sentirem satisfeitos (Adiele & Olatokun, 2014).

Outros fatores que parecem ter um papel importante no vício da internet são a utilização excessiva e o tempo que despendem online, podendo dormir menos horas para poderem ficar na internet, adiar tarefas importantes, tentar esconder o número real de horas que passam online e ainda modificar o seu humor quando estão offline (Adiele & Olatokun, 2014).

Assim, a utilização excessiva da internet aumenta de forma linear consoante o aumento do número de horas que os utilizadores passam online, sugerindo que quanto mais tempo um sujeito utilizar a internet, a probabilidade de se tornar viciado também aumenta. (Rook, et al., cit in Adiele & Olatokun, 2014). E ainda, num estudo efetuado por Christakis, Moreno, Jelenchick, Myaing & Zou (2011) os sujeitos admitiram que passam mais tempo online do que aquilo que pretendiam (Adiele & Olatokun, 2014).

Por sua vez, Odaci & Kalkan (2010) verificaram igualmente que os utilizadores patológicos da internet se sentem aborrecidos, ansiosos e irritáveis quando não estão conectados à internet, indicando que as alterações de humor também estão relacionadas com a utilização excessiva da internet, indo ao encontro da informação supracitada.

É possível observar que a antecipação parece ser outro fator fulcral para o vício da internet. Isto é, a necessidade de se ligar à internet para aceder ao site, rede social e afins em que esteja a pensar, negligenciando atividades online importantes, como por exemplo, verificar o email (Adiele & Olatokun, 2014).

A falta de controlo é outro dos fatores que parece ter um papel preponderante na utilização patológica da internet, no sentido em que existe uma incapacidade para reduzir o tempo que o utilizador passa online (Adiele & Olatokun, 2014). A literatura aponta que a maior parte dos sujeitos que usam excessivamente a internet já o tentaram fazer mais que uma vez

mas sem conseguir concretizar essa tarefa com sucesso (Young, 2007; Muñoz-Rivas, Fernandez & Gamez-Guadix, cit in Adiele & Olatokun, 2014).

Tendo em conta os fatores supracitados, é possível interrogarmo-nos acerca das relações sociais destes indivíduos, neste sentido, parece existir uma negligência da vida social, na medida em que preferem estar na internet do que conviver presencialmente com outros indivíduos, procurando criar relações online.

As evidências encontradas por Hardie & Tee (2007) indicam que os utilizadores patológicos despendem bastante tempo em atividades online, de forma a evitar sentirem-se solitários no mundo real (Adiele & Olatokun, 2014).

Mais recentemente, a equipa liderada por Wölfling propôs outro conjunto de critérios para a utilização a patológica, sendo eles (1) Tolerância (necessidade de passar mais tempo online); (2) sintomas de abstinência quando não estão online; (3) Perda de controlo (passar mais tempo online do que previamente estipulado, tentativas falhadas de reduzir o tempo online, experienciar o tempo que despende online como exagerado); (4) Desejo incontrolável de estar online; (5) Preocupação excessiva acerca da internet; (6) Consequências negativas que se repercutem a nível familiar, social, de saúde ou em outras atividades; (7) Evitamento de sentimentos negativos; e (8) Despender, pelo menos, 4 horas por dia de semana na internet (Müller, Glaesmer, Brähler, Woelfling & Beutel, 2013).

1.3. Perturbação Psiquiátrica ou não?

Os vícios às tecnologias são definidos como vícios não químicos que envolvem a interação do homem-máquina (Griffiths, cit in Warden et al., 2011). Para Griffiths é possível distinguir dois tipos de vício às tecnologias, o passivo (por exemplo, televisão) e o ativo (por exemplo, jogos de computador). Nesta linha, o vício da internet seria considerado ativo uma vez que o utilizador interage com o objeto do vício (Warden et al., 2011).

Em alguns casos torna-se complicado efetuar a distinção entre a utilização patológica e saudável, tendo em conta que a utilização da mesma é comum na nossa sociedade e indispensável para alguns trabalhos (Shaw & Black, 2008).

Assim, a literatura indica que aqueles que são viciados na internet despendem uma parte significativa do seu tempo na internet e os seus pensamentos são frequentemente relacionados com este tema (Shaw & Black, 2008).

Atualmente é debatido se é possível tornar-se viciado numa entidade que é apenas uma conexão num computador, sendo que um dos problemas é determinar qual o elemento aditivo na utilização da internet. Neste sentido, fica em dúvida se os indivíduos são viciados no processo de estabelecer comunicação com os outros, na informação que é possível obter navegando na internet, em salas de chat e redes sociais, no anonimato e desinibição que é permitido ou ainda se é uma combinação de todos estes fatores (Griffiths, cit in Warden et al., 2011). Todavia, seja qual for o motivo, é pouco provável que seja baseado em aspetos químicos, ou seja, não apresenta uma das principais características que os profissionais de saúde reconhecem como a base de um vício (Warden et al., 2011).

De igual forma, alguns investigadores duvidam da real existência desta perturbação, acreditando que a utilização excessiva da internet é uma manifestação de outras perturbações ou problemas na vida do sujeito (Griffiths, cit in Adiele & Olatokun, 2014) ou que a dependência que têm na internet pode existir na “vida real”, nomeadamente no que concerne à utilização da internet para conteúdos sexuais ou gasto de dinheiro (Yellowless & Marks, 2007).

Este é um dos cerne da questão no que diz respeito a considerar a dependência da internet como perturbação psiquiátrica, uma vez que esta não parece existir de forma independente mas sim como sendo comórbida a outras perturbações psiquiátricas, sendo por isso desnecessário a criação de critérios independentes para esta utilização excessiva (Fu, et al., 2010).

Todavia, no estudo levado a cabo pelos autores supracitados, estes parecem ter encontrado evidência que a utilização patológica da internet distinguiu-se de forma específica e independente de outras perturbações ou condições psicossociais (Fu, et al. 2010).

Segundo Young, Pistner & O'Mara (2000) existem cinco subtipos de vício na internet, vício cybersexual (fazer download de pornografia ou utilização de salas de chat de teor sexual), vício cyber-relacional (no qual os relacionamentos online tornam-se mais importantes que os relacionamentos da vida real), compulsões da internet (jogo patológico ou compras online), sobrecarga da informação (os indivíduos passam a maior parte do tempo a procurar, recolher ou organizar informação) e vício do computador (não se restringe apenas a atividades realizadas online) (Shaw & Black, 2008).

1.4. Primeiras Investigações

A utilização da terminologia “vício da internet” surgiu no ano de 1995 quando o psiquiatra Ivan Goldberg decidiu conjugar critérios para as perturbações do uso de substâncias e do controlo de impulsos, segundo o DSM-IV para criar uma nova perturbação, o vício na internet (Goldberg, cit in Warden et al., 2011). Estes critérios estavam disponíveis no seu site pessoal, juntamente com informação acerca de um grupo de apoio a viciados na internet. Contudo, ambos eram ficcionais e apenas uma forma de Goldberg fazer com que a comunidade científica pensasse acerca da constante necessidade de estar a criar novas patologias. Todavia, o conceito foi rapidamente difundido pelos media e começou a ser empregue mundialmente (Warden et al., 2011).

Outras investigações que impulsionaram a relevância desta temática foram as publicações de Young (1996) e Griffiths (1998) (Warden et al., 2011).

O primeiro estudo foi então realizado por Kimberly Young, no qual a autora desenvolveu um instrumento com sete questões baseadas nos critérios para o diagnóstico da dependência de substâncias para averiguar o vício da internet, sendo a sua amostra composta por 496 sujeitos (Young, 1996).

Assim, quem respondesse que “sim” a 5 ou mais dos 8 itens apresentados era considerado viciado na internet, obtendo um total de 396 sujeitos viciados.

Os itens propostos por Young foram (1) sente-se preocupado com a internet (pensa no que realizou anteriormente na internet ou antecipa a próxima sessão online?); (2) sente necessidade de aumentar o tempo despendido na internet para conseguir obter satisfação?; (3) já tentou, sem sucesso, reduzir ou parar a utilização da internet?; (4) sente-se triste, deprimido, ansioso ou irritável quando tenta reduzir ou parar a utilização da internet?; (5) fica mais tempo online que do que o que tinha originalmente planeado?; (6) já meteu em risco a perda de uma relação significativa, trabalho, estudos ou carreira por causa da internet?; (7) já mentiu a familiares ou terapeutas no que concerne ao número de horas em que está na internet?; e (8) utiliza a internet como uma forma de escapar de problemas ou para reduzir humor disfórico? (Young, 1996).

Os resultados da investigação indicaram que os utilizadores dependentes utilizam mais frequentemente a internet para comunicar ou interagir com outros e relataram alterações nas suas relações sociais ou laborais enquanto os sujeitos não dependentes utilizam tendencialmente a internet para obter informações ou para manter contacto com pessoas próximas. Verificaram, de igual forma, que os sujeitos dependentes passam menos tempo com as pessoas que os rodeiam em prol de estarem sozinhos à frente de um computador (Young, 1996).

Aquando a realização do estudo, a internet ainda não era um meio acessível à maior parte da população, sendo financeiramente mais cara do que atualmente e com navegação limitada. Assim, Young (1996) também identificou problemas financeiros por parte dos utilizadores dependentes, tendo em conta que gastavam imenso dinheiro para poder obter mais *giga-bytes*, com o objetivo de navegar mais tempo na internet.

Por fim, 54% dos sujeitos dependentes não demonstraram interesse em reduzir o tempo despendido na internet, referindo sentirem-se “completamente viciados”, sendo que os restantes 46% tentaram reduzir o tempo que passam online, contudo sem sucesso (Young, 1996).

No que concerne ao número de horas despendido na internet, o estudo levado a cabo por Young indicou que os utilizadores dependentes passam cerca de 40 horas semanais na internet comparativamente com 4 horas dos utilizadores não dependentes e verificou ainda que ao contrário do que seria expectável, a maioria dos sujeitos viciados eram mulheres (60% da amostra) (Young, 1996). Apesar das diversas limitações inerentes, foi sem dúvida um ponto de partida para a discussão desta temática na comunidade científica (Warden et al., 2011).

No estudo levado a cabo por Davis, Flett & Besser em 2002 com o objetivo de validar a Online Cognition Scale, verificaram que a utilização problemática da internet vai além do número excessivo de horas que é despendido online, sendo que existem diversos fatores cognitivos envolvidos.

Através da revisão bibliográfica efetuada é possível indagar que a investigação acerca desta temática apenas começou a meio dos anos noventa. Assim, é compreensível que ainda não exista consenso científico acerca da definição, terminologia e critérios de diagnóstico (Lee, 2009).

1.5. Fatores de Risco, Motivos e Consequências da Utilização Patológica da Internet

De acordo com os resultados encontrados por Mythily, Qiu & Winslow (2008) os utilizadores que passam 5 horas ou mais na internet por dia, apresentam sintomas de utilização excessiva da internet, sendo este um valor apontado em diversas investigações (Odaci & Kalkan, 2010).

Contudo, de acordo com as investigações recentes o número de horas passado na internet pela população viciada eleva-se para 48 horas ou mais semanais. O número de horas que os indivíduos espendem na internet pode ser encarado como uma forma de evitar contatos interpessoais, aumentando a solidão e comunicação apenas com sujeitos que conhecem do mundo virtual (Tonioni et al., 2012).

A literatura indica que a utilização da internet como forma de melhorar o estado de humor, o fato de encontrar benefícios e a percepção de ter mais controlo no mundo online do que offline são preditores de uma utilização patológica da internet, originando diversas consequências (Caplan, 2002). Associado a estes fatores, verificaram que os indivíduos que fazem uso de serviços de chat (Facebook, Skype ou salas de chat) e jogam online são os que apresentam maior propensão para utilizar excessivamente a internet, quando comparados com indivíduos que fazem uso da mesma com outros propósitos (Caplan, Williams & Yee, cit in Lee & Stapinski, 2012).

Outra área de investigação desta temática recai sobre a utilização social da internet, tendo em conta que esta é uma atividade solitária mas com potencialidades para promover as relações sociais do indivíduo (Davis, et al., 2002).

Assim, os sujeitos podem aumentar a sua comunicação online contudo reduzem as suas interações cara-a-cara, sendo que os utilizadores patológicos da internet são muitas vezes solitários e com contatos interpessoais reduzidos (Davis, et al., 2002).

Um estudo conduzido por Kraut, Patterson & Landmark (1998) registou que 8% da amostra apontaram uma diminuição das atividades sociais, 13% afirmou que passava menos tempo com a família e amigos e 26% indicou que recebia menos telefonemas (Shaw & Black, 2008).

No que concerne à diferença de géneros, a literatura parece indicar que a maioria dos utilizadores patológicos da internet são do sexo masculino, enquanto uma grande percentagem das mulheres são utilizadores moderados. Neste sentido, consideram que ser do género masculino pode ser um preditor do vício da internet (Adiele & Olatokun, 2014), contudo os diversos estudos efetuados na área mostram resultados inconsistentes relativamente a este assunto (Fu, et al., 2010).

Todavia e no que concerne a Portugal não parecem existir diferenças de género, estimando-se que 51% dos utilizadores sejam do sexo masculino e os restantes 49% do sexo feminino (OberCom, 2014).

Relativamente à faixa etária, os níveis de utilização patológica da internet parecem prevalecer em adolescentes e jovens adultos (Tonioni et al., 2012). Estes dados vão ao encontro da investigação efetuada por Rosen, Whaling, Carrier & Cheever (2013), na qual constataram que as gerações mais novas são aquelas que manifestam maior sintomatologia ansiógena, sendo que uma das causas prende-se com a impossibilidade de aceder ao mundo virtual, em determinados momentos.

Atendendo ao fato desta faixa etária ser um período crucial para o desenvolvimento social e emocional (Oguz, Zayim, Ozel & Saka, cit in Odaci & Kalkan, 2010), uma das possíveis explicações encontrada para esta prevalência parece ser a necessidade de afirmação da sua própria identidade, pertença a um grupo e aprovação. Deste modo, encontram na internet um ótimo meio para alcançar estas características, fazendo proveito das mais variadas ferramentas possibilitadas pela mesma (Odaci & Kalkan, 2010). Na investigação levada a cabo por Khazaal e colaboradores verificaram que os sujeitos viciados na internet manifestam mais interesse em utilizar a internet para comunicar com pessoas que desconhecem na sua vida real (Tonioni et al., 2012).

De igual forma, os dados portugueses corroboram as investigações efetuadas, uma vez que, as populações mais jovens são as que mais utilizam a internet. Ou seja, verifica-se que na faixa etária entre os 15-24 anos 94,1% dos jovens utiliza a internet, assim como entre os 25-34 anos, 85,8% utilizam a internet (OberCom, 2014).

Relativamente à escolaridade, os dados recolhidos em Portugal indicam que a utilização da internet aumenta exponencialmente com o aumento do grau académico. No que concerne aos indivíduos com um grau de ensino superior, estima-se que 92,7% utilize a internet e ainda da população com a habilitação escolar de ensino secundário 87,2% utilizam a internet (OberCom, 2014).

Alguns investigadores da área alertaram para o fato dos estudantes serem uma população de risco, uma vez que têm acesso online de forma gratuita e rápida (Nalwa & Anada, 2003 cit in Yellowless & Marks, 2007) e necessitam de navegar constantemente na internet para a concretização dos trabalhos académicos solicitados (Hansen, cit in Yellowless & Marks, 2007).

Seguindo a ideia anterior, Anderson (2001) verificou que os estudantes que utilizam excessivamente a internet irão possivelmente dar prioridade a atividades online em vez de dormir, o que em última instância irá afetar a sua saúde e desempenho (Yellowless & Marks, 2007).

Através da revisão bibliográfica foi possível perceber que a procrastinação está frequentemente associada com a utilização excessiva da internet. Num estudo conduzido por Lavoie & Pychyl, verificaram que a procrastinação e consequente diminuição de um bom desempenho académico ou laboral é influenciada pelo número de horas que o indivíduo depende online. De acordo com a amostra deste estudo, 50% indicou que utilizam a internet para procrastinar, sendo que 47% do tempo que passam online é inútil (Davis, et al., 2002).

Num estudo efetuado em 2011 com 500 estudantes universitários constataram que 73% da amostra afirmou não ser capaz de estudar sem ter algum dispositivo tecnológico perto de si

e 38% relataram não conseguir passar mais de dez minutos sem ir ao computador, smartphone ou tablet (Rosen, Carrier & Cheeer, 2013).

Assim, outra das principais características do vício na internet é o excesso de tempo “não-essencial” que os utilizadores passam online. Em ambas as investigações levadas a cabo por Black, et al. (1999) e por Shapira, Goldsmith & Keck (2000) verificaram que os utilizadores passavam cerca de 27/28 horas semanais na internet “não-essenciais”. A literatura considera que as atividades online “não-essenciais” incluem, pesquisas na internet, salas de chat, jogos online, pornografia e compras (Shaw & Black, 2008).

No estudo supracitado de Shapira et al. (2000), os utilizadores viciados apontaram como principais consequências o decréscimo das interações familiares e sociais e ainda as dificuldades em permanecer concentrados nas suas ocupações laborais.

Deste modo, a utilização patológica da internet parece ter repercussões a nível laboral, sendo que o desperdício de tempo e recursos no local de trabalho a navegar na internet denomina-se cyberslacking ou cyberloafing. Enquanto a evolução da internet influenciou de forma positiva a produção e progresso em alguns postos de trabalho, permite de igual forma que o trabalhador faça uma má gestão do seu tempo na internet e procrastine (Lavoie & Pychyl, cit in Warden, 2011).

As atividades mais comuns durante o trabalho são a consulta do email, navegar rapidamente na internet e ainda ligar o Facebook. O sujeito encara estas atividades como inofensivas, uma vez que despense pouco tempo para as efetuar (Warden et al., 2011). Contudo, Young & Case (2004) demonstraram igualmente que a pornografia, utilização de aplicações para comunicar e jogar jogos são comuns entre os trabalhadores (Yellowless & Marks, 2007).

No que concerne à população estudante, a utilização excessiva da internet parece estar relacionada com resultados académicos negativos ou inferiores aos que atingiram anteriormente devido ao tempo que passam online (Adiele & Olatokun, 2014), à privação de sono e falta de concentração durante as aulas (Young, cit in Adiele & Olatokun, 2014).

Relativamente à privação de sono, parece também interferir a utilização de redes sociais, uma vez que com os smartphones é possível estar conectado à internet a qualquer hora, prejudicando a qualidade e quantidade de sono (Rosen, et al., 2013).

A literatura indica que existe um conjunto de atividades que os utilizadores problemáticos parecem preferir aquando estão na internet. Assim, aquando a utilização do computador, navegar na internet é a atividade que mais efetuam. Dentro desta, os comportamentos online mais comuns são jogos online, procura de informação e conversar com outros utilizadores (Canbaz, Sunter, Peksen & Canabaz, cit in Adiele & Olatokun, 2014).

Em 2012, Fisoun, Floros, Geroukalis, Ioannidi, Farkonas & Sergentani levaram a cabo uma investigação na qual verificaram que os indivíduos do género masculino utilizam tendencialmente a internet para a satisfação pessoal, enquanto os utilizadores fêmeos preferem usar a internet para comunicarem com outras pessoas. Estes resultados foram de encontro aos resultados de Young (2007), nos quais os homens apresentam comportamentos

maioritariamente comportamentos ligados a atividades sexuais, jogos online e apostas. Por sua vez, as mulheres utilizavam frequentemente a internet para comunicar e para fazer compras online (Adiele & Olatokun, 2014).

Assim, parece sobressair-se a utilização da internet por motivos intrínsecos (atividades sexuais, jogos, entretenimento ou navegar na internet) quando comparados com motivações extrínsecas (estudar, trabalhar ou aprender) (Adiele & Olatokun, 2014).

1.6. Etiologia

As causas para a utilização problemática da internet são ainda desconhecidas, contudo as investigações realizadas até ao momento parecem apontar para fatores de ordem psicológica, neurobiológica e para as influências culturais (Shaw & Black, 2008).

Apesar da visão divergente de diversos autores parece cada vez mais claro que esta utilização patológica se assemelha a outras perturbações do controlo de impulsos (Morahan-Martin, cit in Adiele & Olatokun, 2014).

Segundo Griffiths (2000), a internet possibilita ao sujeito a experiência de entrar numa realidade alternativa e para Shaffer (1996) permite a aceleração subjetiva do tempo, tal como experienciado com algumas drogas, uma vez que muitos utilizadores acabam por despender mais tempo na internet do que pretendiam ou podiam (Warden et al., 2011).

De acordo com Grohol (1999) o vício da internet prende-se com uma fase transitória que ocorre em sujeitos que começam a utilizar a internet. Deste modo, o autor identifica três fases distintas (Warden, et al., 2011).

A primeira fase ocorre quando o indivíduo é exposto às atividades que pode realizar online e fica encantada ou obcecado com a tecnologia, num segundo momento o indivíduo começa a ficar desiludido com a internet e evita a sua utilização, sendo que por fim existe um equilíbrio entre as fases anteriores que possibilitam uma utilização não-patológica da internet ao indivíduo (Grohol, cit in Warden, 2011).

De acordo com a investigação de Caplan, Williams & Yee (2009) apenas 2% da variância da utilização problemática a internet é explicada através das atividades desempenhadas online, tendo verificado que 36% era explicada pelo perfil psicológico dos utilizadores (Lee & Stapinski, 2012).

Tendo em conta a revisão bibliográfica efetuada parecem existir quatro grandes linhas que pretendem explicar a utilização patológica da internet, são elas, a teoria cognitivo-comportamental, a teoria neurbiológica, a teoria da falta de competências sociais e a teoria dos mecanismos culturais.

1.6.1. Teoria Cognitivo-Comportamental

De acordo com Davis (2001) é possível explicar o começo da utilização problemática da internet e a sua continuação através da teoria cognitivo-comportamental (Shaw & Black, 2008).

Neste sentido, este modelo distingue o uso patológico específico e generalizado. A utilização patológica específica pressupõe que o indivíduo esteja viciado numa função específica da internet por exemplo jogos online, compras ou pornografia. Tendo em conta a especificidade destas ações, é possível afirmar que estes vícios são passíveis de existir fora do mundo virtual (Davis, 2001).

Por sua vez, o uso patológico generalizado indica uma utilização multidimensional da internet, realizando atividades que seriam impossíveis de fazer fora da internet, nomeadamente, salas de chat, navegar na web ou email (Shaw & Black, 2008). Estes utilizadores tendem a desperdiçar imenso tempo a navegar na internet sem um objetivo específico. A necessidade pelo contato social em meios virtuais e o reforço obtido originam um aumento do desejo de permanecerem no mundo virtual (Davis, 2001).

Assim, o autor pretende distinguir quem utiliza realmente a internet de forma patológica do resto da população (Warden et al., 2011).

Pratarelli, Browne & Johnson (1999) descreveram um modelo baseado em quatro fatores acerca da utilização problemática da internet que pretende descrever quatro níveis de utilizadores da internet. Desta forma, o primeiro fator foca-se em comportamentos disfuncionais associados com a utilização excessiva da internet; o segundo fator descreve o acesso funcional e produtivo à internet; o terceiro fator evidencia a utilização da internet para a gratificação sexual ou obtenção de ganhos sociais; e o quarto fator destaca os indivíduos que são desinteressados das tecnologias e conseqüentemente da internet (Davis, 2001). Apesar deste modelo encontrar a sua utilidade em classificar os tipos de utilizadores não esclarece acerca da etiologia da utilização patológica da internet.

Para a compreensão do modelo cognitivo-comportamental da utilização patológica da internet (UPI) proposto importa referir alguns conceitos, nomeadamente, o que é uma causa necessária, suficiente e contribuidora (Abramson, Metalsky & Alloy, cit in Davis, 2001).

Neste sentido, o conceito de causa necessária diz respeito a um fator etiológico que tem de estar presente, ou ter previamente ocorrido, para que os sintomas se manifestem. Por sua vez, a causa suficiente é um fator etiológico cujo presença ou ocorrência garante o aparecimento de sintomas. Por último, a causa contribuidora diz respeito a um fator etiológico que aumenta a probabilidade de determinados sintomas ocorrerem (Abramson, Metalsky & Alloy, cit in Davis, 2001).

Importa ainda fazer a distinção entre os conceitos de causa proximal e distal. Assim, tendo em conta a ocorrência de determinados sintomas algumas das causas têm uma origem proximal, ou seja, perto da manifestação da sintomatologia. Por sua vez, a causa distal está presente quando está ocorrendo no muito antes da presença de sintomatologia, estando distante dos mesmos (Abramson, Metalsky & Alloy, cit in Davis, 2001).

- Causa Contribuidora Distal

Com o intuito de compreender o papel da causa contribuidora distal, esta deve ser encarada segundo a perspectiva de diátese-stress. Segundo esta abordagem, o comportamento

anormal resulta de uma vulnerabilidade predisposta (diátese) e de um acontecimento de vida (stress). Transpondo estes conceitos para a UPI, a existência de psicopatologia seria então a diátese, sendo considerada a causa distal necessária. Neste caso, a psicopatologia tem de estar presente ou ter anteriormente ocorrido para que os sintomas da UPI se manifestem, apesar de não ser uma causa suficiente (Davis, 2001).

O fator stressor, neste modelo, é a introdução da internet na vida do sujeito. Esta pode ser considerada uma experiência que o indivíduo tenha tido na internet, como pesquisar pornografia, fazer compras online ou utilizar um serviço de chat. Deste modo, a exposição a estes fatores parece ser, de igual forma, uma causa distal necessária (Davis, 2001).

Isoladamente, a diátese-tese não provoca o aparecimento de sintomas mas aparentam ser catalisador para o desenvolvimento da UPI. Deste modo, é de realçar a importância do reforço positivo que o indivíduo obtém com esta experiência, uma vez que irá fazer com que o sujeito repita a experiência inúmeras vezes (Davis, 2001).

- Causa Contribuidora Proximal

Um dos aspetos centrais deste modelo são, sem margem para dúvidas, as cognições mal-adaptativas específicas. Estas cognições assumem-se como uma causa proximal suficiente para provocar a sintomatologia associada à UPI, existindo dois subtipos, as cognições acerca do *self* e as cognições acerca do mundo (Davis, 2001).

As cognições acerca do *self* são guiadas por um estilo cognitivo ruminativo, o que origina uma UPI mais severa e prolongada. Estas ruminações estão frequentemente associadas a pensamentos acerca da sua própria utilização da internet, incluindo pensamentos acerca da utilização exagerada da internet, pesquisa sobre o tema ou conversar sobre o mesmo. Outro tipo de cognições acerca do *self* são a dúvida, percepção de pouca eficácia e uma autoavaliação negativa (Davis, 2001). Estas atuam como uma forma de reforçar as cognições mal-adaptativas, perpetuando o ciclo vicioso. (Davis, 2001).

No que concerne às cognições mal-adaptativas acerca do mundo, estas são caracterizadas pela generalização de eventos específicos. Isto é, estes sujeitos acreditam que só na internet é que são respeitados, que ninguém gosta deles no mundo offline ou que a internet é o único amigo que dispõem. Este pensamento dicotómico em termos de tudo ou nada atua como uma forma de exacerbar a dependência do indivíduo relativamente à internet (Davis, 2001).

O resultado originado por estas cognições mal-adaptativas pode ser a UPI específica ou a UPI generalizada (Davis, 2001).

- Utilização Problemática da Internet (UPI)

Como anteriormente referido, a utilização patológica da internet específica diz respeito à utilização excessiva e abusiva de algumas funções específicas da internet. A UPI específica parece ser o resultado da existência prévia de psicopatologia associada à atividade que os sujeitos desempenham online (Davis, 2001).

Relativamente à utilização patológica da internet generalizada, esta é caracterizada pela quantidade de tempo que passam na internet, sem um objetivo específico, desperdiçando o seu tempo, por passarem horas em salas de chat, verificar vezes sem conta o email, participar em fóruns, respondendo à maior parte dos tópicos (Davis, 2001).

Para a UPI generalizada parecem contribuir os contextos sociais do indivíduo, nomeadamente, a falta de suporte social por parte da família e amigos ou isolamento social. Importa ainda referir o papel da procrastinação quer no desenvolvimento, quer na manutenção deste tipo de utilização, uma vez que não cumprem com as suas responsabilidades, interferindo no funcionamento do dia-à-dia do sujeito. (Davis, 2001).

Os indivíduos que utilização patologicamente a internet de forma generalizada são considerados mais problemáticos que os restantes, sendo que esta patologia não existiria sem a internet. Ou seja, apesar de provavelmente sofrerem de algum tipo de psicopatologia, terem cognições mal-adaptativas ou serem socialmente isolados, sendo que anteriormente não dispunham de um meio para expressar a sua angústia, assim a internet surge como um “refúgio” do indivíduo ou como o meio de comunicação com o mundo exterior (Davis, 2001).

- Sintomas da UPI

O enfoque dos sintomas da utilização patológica da internet, segundo este modelo, recai nos sintomas cognitivos. Assim, enfatizam os pensamentos obsessivos acerca da internet, o diminuído controlo de impulsos, a incapacidade de passar menos tempo na internet e a crença de que a internet é o seu “melhor amigo”, sentindo que a internet é o único sítio onde se sentem bem (Davis, 2001).

Outros dos sintomas associados à UPI são pensamentos acerca da internet quando não estão online, antecipação desse mesmo momento e a falta de prazer em algumas atividades se não estiver conectado à internet, existindo uma diminuição do prazer em atividades que anteriormente eram tidas como agradáveis (Davis, 2001).

Estes pensamentos podem originar um isolamento do indivíduo, pois, eventualmente, irá preferir passar o seu tempo com amigos online do que em interação com amigos no mundo offline, agindo como uma forma de manter o ciclo vicioso da UPI (Davis, 2001).

Por fim, os sujeitos que fazem uma UPI parecem sentir alguns remorsos face ao tempo que despendem online, optando, por vezes, por mentir aos seus familiares e amigos. Este comportamento evidencia que o sujeito tem noção que não está a agir da melhor forma, contudo não consegue parar, perpetuando os sintomas supracitados (Davis, 2001).

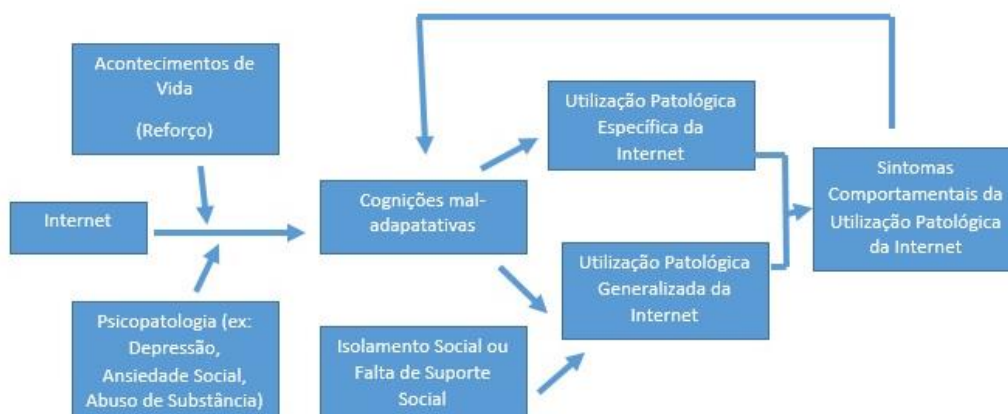


Figura 1- Modelo Cognitivo-Comportamental da Utilização Patológica da Internet segundo Davis (2001)

Assim, parecem conduzir a resultados negativos no trabalho ou na escola, à degradação das relações interpessoais, os indivíduos tendem a negar ou a mentir acerca do tempo que despendem na internet ou ainda a utilizar a internet como uma forma de fugir aos seus problemas (Shaw & Black, 2008).

Ao longo do tempo, esta utilização da internet tende a intensificar-se e continua a perpetuar os resultados negativos em contextos laborais ou escolares, a diminuir a autoestima e a percepção de utilidade e reduzem a interação social (Shaw & Black, 2008)

1.6.2. Outras Teorias

Teoria da falta de competências sociais

Segundo Caplan (1998) a utilização patológica da internet pode estar relacionada com um défice das habilidades sociais do sujeito. Assim, afirma que (1) indivíduos deprimidos e solitários apresentam uma visão negativa acerca das suas competências sociais; (2) existem diversas características da comunicação online que são atrativas para este tipo de sujeitos; (3) na internet é possível inventar, exagerar ou intensificar aspetos positivos acerca das pessoas (Shaw & Black, 2008).

Desta forma, estes indivíduos vêm a internet como um meio onde podem controlar a opinião que os outros terão acerca de si, acreditando que é mais fácil comunicar online, menos arriscado e mais empolgante que a interação cara-a-cara (Shaw & Black, 2008).

Teoria Neurobiológica

Esta teoria centra-se na disfunção de alguns neurotransmissores, nomeadamente a serotonina e dopamina. Desta forma, os inibidores de recaptção de serotonina têm sido utilizados no tratamento farmacológico do uso problemático da internet, uma vez que foram detetadas semelhanças com o distúrbio obsessivo-compulsivo (Sussman, cit in Shaw & Black, 2008).

No que concerne à dopamina, esta tem sido apontada como tendo um papel importante na dependência da recompensa, que parece perpetuar vícios comportamentais. Contudo, não existem evidências empíricas que sustentam a ligação deste neurotransmissor com o vício da internet (Shaw & Black, 2008).

Mecanismos Culturais

A utilização da internet apenas ocorre se a utilização ou o acesso a um computador ou smartphone for possível. Assim, vários estudos têm sido realizados por exemplo, nos Estados Unidos, Finlândia, Itália, China ou Reino Unido, contudo parece pouco provável que o uso problemático da internet possa ocorrer em países em que o acesso a esta seja limitado e restrito apenas a uma parte da população (Shaw & Black, 2008).

1.7. Comorbilidade

Atualmente é debatido se a utilização patológica da internet é uma perturbação independente de outras ou se surge devido à existência prévia de outras perturbações ou vulnerabilidades (Gonul, cit in Odaci & Kalkan, 2010).

Assim, no que concerne à comorbilidade com outras perturbações, cerca de 86% dos sujeitos que utilizam excessivamente a internet preenchem critérios para outra perturbação, podendo esta utilização ser considerada com uma sintoma de outra psicopatologia (Ahn, cit in Tonioni, et al., 2012).

Num estudo efetuado por Black, et al. (1999) verificaram que 30% dos sujeitos preencheram critérios para outras perturbações, nomeadamente perturbações de humor (24%), perturbações de ansiedade (19%), uso de substância (14%) e perturbações psicóticas (10%) (Shaw & Black, 2008). Por sua vez, Shapira, et al. (2000) registaram que 40% da sua amostra preenchia critérios para fobia social e Bernardi & Pallanti em 2009 observaram uma prevalência de 15% de fobia social em adultos com utilização patológica da internet (Bozkurt, Coskun, Ayaydin, Adak & Zoroglu, 2013).

No que concerne à perturbação de abuso de substância, a revisão bibliográfica efetuada indica que um número elevado de indivíduos que utilizam excessivamente a internet preenche ou já preencheu critérios para esta perturbação. Estes dados são consistentes com as afirmações dos autores que defendem que o vício da internet advém de outros vícios que as pessoas tenham no seu dia-à-dia (Yellowless & Marks, 2007).

Young & Rodgers (1998) realizaram um estudo no qual averiguaram que os sujeitos viciados na internet apresentavam níveis elevados de depressão, sugerindo que a baixa autoestima, a falta de motivação, o medo da rejeição e a necessidade de aprovação social parecem ser alguns dos fatores mediadores que contribuem para o aumento da utilização da internet, que parece atuar como uma estratégia de coping para lidarem com as suas emoções (Shaw & Black, 2008).

Rosen, et al., (2013) verificaram, numa investigação levada a cabo com 1335 sujeitos, que aqueles que despendem mais tempo online, bem como os sujeitos que utilizavam ativamente o Facebook evidenciaram mais sintomas clínicos de depressão, comprando com a restante população.

Na investigação levada a cabo por Morahan-Martin & Schumacher (2000) com população estudantil demonstram que os sujeitos com uma utilização patológica da internet apresentaram níveis mais elevados de solidão que os utilizadores não patológicos (Warden et al., 2011).

Na mesma linha, Ko, et al. (2007) constataram em adolescentes deprimidos que se tornaram viciados na internet, a existência de um agravamento da sintomatologia no ano seguinte, comparando com o grupo de controlo. Neste sentido, inferiram que no processo de ser tornarem viciados na internet, a depressão foi exacerbada. De acordo com os autores, pode estar relacionado com as consequências negativas da utilização patológica da internet,

nomeadamente, diminuição do rendimento académico, conflitos com os pais, isolamento social e sentimentos de rejeição por parte dos pares.

Por sua vez, a equipa liderada por Armstrong (2000) procurou perceber o papel da autoestima para a utilização patológica da internet, sendo que os utilizadores com as pontuações mais baixas na escala de autoestima foram aqueles que apresentaram pontuações mais elevadas na escala relacionada com a utilização patológica da internet (Warden et al., 2011).

Ainda na mesma linha de investigação Kraut, et al. (2002) verificaram que os sujeitos introvertidos que utilizavam a internet frequentemente sentiam-se menos envolvidos na comunidade, aumentaram os seus sentimentos de solidão e relataram baixa autoestima comparativamente com sujeitos introvertidos que não utilizavam a internet com frequência (Erwin, Turk, Heimberg, Fresco & Hantula, 2004).

Contudo, num estudo efetuado em 2011 verificaram que os sujeitos introvertidos demonstraram maiores níveis de autoestima e uma redução dos sentimentos depressivos com a utilização prolongada a internet e com a criação de relações online de suporte e amizade (Weidman et al., 2012). Em 2004, Chak & Leung levaram a cabo uma investigação com 722 utilizadores de internet, com idades compreendidas entre os 12 e os 26 anos e constataram que a utilização problemática da internet está associada com a timidez e locus de controlo externo (Shields & Kane, 2011).

A literatura sugere que a utilização da internet possa ter consequências diferentes em cada indivíduo, consoante os seus traços de personalidade (Erwin, et al., 2004).

Segundo alguns autores, a personalidade narcísica parece ter tido um crescimento exponencial nas últimas décadas e consideram que uma das causas poderá ser a utilização da tecnologia. Isto é, a *Net Generation* (nascida na década de 80) e a *iGeneration* (nascida nos anos 90) sentem uma enorme necessidade em partilhar as suas atividades e acreditam que os seus e-amigos estão interessados em saber isso, gerando uma imagem de grandiosidade e importância. Sugerem, então, que o narcisismo é encorajado e exacerbado nas redes sociais (Rosen, et al., 2013).

De igual forma, Ryan & Xenos (2001) demonstraram que quanto maior for o número de horas passado no Facebook, bem como a frequência em aceder ao mesmo estão associados com níveis elevados de narcisismo.

Parece existir uma relação entre a utilização patológica da internet e a perturbação obsessivo-compulsiva, sendo que o acesso e a utilização da internet não são feitos para sentir prazer mas sim para aliviar sintomatologia ansiógena (Billieux, Gay, Rochat & Van der Linden, cit in Rosen, et al., 2013).

Estes dados parecem ser corroborados por uma investigação efetuada no Reino Unido, na qual 45% dos inquiridos afirmaram sentir-se ansiosos quando não podiam aceder ao seu email ou a redes sociais (Anxiety UK, cit in Rosen, et al., 2013).

A utilização excessiva da internet está, assim, associada com o declínio da comunicação entre familiares, aumento de sentimentos depressivos e de solidão (Erwin, et al., 2004).

Apesar das evidências encontradas nas investigações supracitadas, é possível questionarmo-nos se a solidão e baixa autoestima são causa ou consequência da utilização patológica da internet, não existindo ainda dados empíricos consistentes que permitam colocar um fim a esta questão (Warden et al., 2011).

1.8. Redes Sociais

As redes sociais, nas quais cada utilizador tem o seu perfil, têm vindo a aumentar e a ganhar popularidade ao longo destes últimos anos (Nosko, Wood & Molema, 2010). Atualmente, o Facebook é, a nível mundial, a rede social com maior impacto na internet, estimando-se que existam cerca de mil milhões de utilizadores ativos, sendo mais de metade acede através de dispositivos móveis (Sheldon, 2013) e 90% dos utilizadores são adolescentes e jovens adultos (Rosen, et al., 2013) No que concerne a Portugal, os últimos dados referem que existem cerca de 4,7 milhões de utilizadores desta rede social (Facebook, 2014).

O Facebook foi criada em 2004 com o intuito de conceber uma rede social para os estudantes da Universidade de Harvard, todavia atualmente, qualquer indivíduo com mais de 13 anos pode criar uma conta e tem como objetivo promover o contato, comunicação e partilhas entre os utilizadores.

Os utilizadores das redes sociais são maioritariamente jovens adultos, estimando-se que três quartos desta população tenha, pelo menos, um perfil criado em alguma rede social (Lenhart, cit in Correa, et al., 2010).

Atendendo aos fenómenos originados pelo advento das novas tecnologias e redes sociais, em 2012, Rosen, et al., propuseram uma nova terminologia que poderá definir um dos problemas da sociedade atual, a *iDisorders*. Esta pode ser definida como a relação negativa que existe entre a utilização de tecnologias, como smartphones, tablets ou computadores portáteis, e a saúde mental dos indivíduos (Rosen, et al., 2013).

No que concerne ao Facebook, esta assume-se como a maior rede social alguma vez criada, fornecendo aos seus utilizadores as mais diversas funcionalidades (Rosen, et al., 2013). Uma investigação efetuada em 2012 verificou que quanto mais for a utilização desta rede social, maior serão os níveis de solidão (Lou, Yan, Nickerson & McNorris, cit in Rosen, et al., 2013).

De acordo com Nadkarni & Hofmann (2012), a adição ao Facebook pode ser definida como o medo que os indivíduos sentem de ficarem desconectados do Facebook por poderem estar a perder alguma coisa importante (Suissa, 2014).

De acordo com os autores supracitados, as gerações mais novas, nomeadamente a *iGeneration* e *Net Generation*, verificam com elevada frequência (1 hora ou menos) os seus smartphones, com o intuito de confirmar se têm alguma mensagem nova, notificação no Facebook ou conversas no chat. Este resultado parece estar relacionado com a ansiedade que sentem se não estiverem constantemente a verificar os seus smartphones (Rosen, et al., 2013).

Em adolescentes, a participação nas redes sociais parece ter impacto no bem-estar subjetivo e consequentemente influencia a autoestima dos mesmos (Floros & Siomos, 2013).

De acordo com a literatura, os sentimentos de solidão e ansiedade são considerados fatores que predizem a utilização do Facebook, estando relacionados com dois aspetos que advêm da utilização do mesmo. Assim, parece existir uma ligação emocional, na medida em que o Facebook faz parte das atividades diárias do utilizador e parecem interferir as estratégias de conexão. Estas últimas traduzem-se da forma como os indivíduos utilizam o Facebook para (a) encontrar alguém que conheçam pessoalmente; (b) fazer amigos que não conheçam; e (c) manter relações com pessoas que conheçam do passado (Clayton, Osborne, Miller & Oberle, 2013).

Assim, no estudo levado a cabo por Clayton, Osborne, Miller & Oberle (2013) com o intuito de perceber o papel da solidão e da ansiedade com os dois aspetos do Facebook supracitados, verificaram que a ansiedade prevê os dois aspetos. Estes resultados são corroborados pela literatura que indica que os sujeitos ansiosos utilizam tendencialmente o Facebook para reduzir a sua ansiedade, contactando com outras pessoas online, ao invés de o fazerem presencialmente.

No que concerne à solidão não parece existir uma correlação entre esta e a ligação emocional, prevendo apenas a utilização da rede social para estar conectado com outras pessoas (Clayton, et al., 2013).

Uma das principais características da internet sempre foi a possibilidade de permanecer anónimo, contudo as redes sociais vieram alterar este conceito. Assim, a literatura indica que, atualmente, os sujeitos extrovertidos tendem a utilizar mais este tipo de redes comparativamente com indivíduos introvertidos (Correa, et al., 2010).

A proliferação das redes sociais parece influenciar, de igual forma, o rendimento académico dos estudantes. Neste sentido, Kirschner & Karpinski (2010) averiguaram que os estudantes que passam mais tempo no Facebook, estudam menos horas e apresentam resultados escolares mais baixos. Na mesma linha, Junco & Cotton (2012) verificaram que os estudantes que passam mais tempo online, enquanto estão a efetuar alguma tarefa escolar apresentam notas inferiores aos restantes pares.

No estudo realizado por Giannakos, Chorianopoulos, Giotopoulos & Vlamos em 2012, observaram que o Facebook se relacionou com duas dimensões, a conexão social e o desperdício de tempo. Por sua vez, este último estava associado com a dimensão “só por divertimento”, sendo que investigações prévias relataram que a maioria dos estudantes utiliza o Facebook por divertimento, passar o tempo, organizar festas e encontrar pares românticos. Observaram, ainda, no seu estudo que o Facebook é percebido como fazendo parte da rotina diária dos seus utilizadores, interferindo em diversos campos da vida dos sujeitos.

De acordo com algumas investigações efetuadas que pretendiam indagar quais os motivos para a utilização do Facebook, verificaram que um dos aspetos principais centra-se em manter contacto com pessoas que conhecem pessoalmente, ao invés de ter o intuito de desenvolver novas amizades (Ellison, Steinfield & Lampe, cit in Giannakos, et al., 2012).

Existem algumas semelhanças entre o vício nas redes sociais e os vícios relacionados com abuso de substância, nomeadamente, alterações de humor, saliência (cognitiva,

comportamental e preocupação excessiva acerca das redes sociais), tolerância (necessidade de aumentar o tempo que despendem nas redes sociais), sintomas de abstinência (experenciam sintomas físicos ou emocionais desagradáveis quando não podem aceder às redes sociais), conflitos e recaídas (Kuss & Griffiths, 2011).

O acesso às redes sociais é atualmente facilitado pelos smartphones, parecendo existir um aumento da utilização patológica da internet nos indivíduos que dispõem de smartphones, apesar de ainda ser necessário aprofundar o conhecimento acerca do impacto que estes dispositivos causam a nível psicológico.

Seguindo a ideia supracitada, Walsh (2010) descreve que existem dois componentes envolvidos na utilização excessiva de smartphones, uma cognitiva e outra comportamental. A primeira diz respeito aos pensamentos acerca do telefone, ao desejo de verificar se tem alguma mensagem ou notificação e ainda à ansiedade que é sentida se o utilizador estiver impossibilitado de consultar o mesmo. Por sua vez, a componente comportamental envolve a constante verificação do telefone e a manutenção do mesmo por perto (Harwood, Dooley, Scott & Joiner, 2014).

Assim, segundo Hoffaman, Schmeichel & Baddeley (2012) a adição às redes sociais é mais complicada de tratar que o abuso de substâncias do álcool ou o vício da nicotina devido ao fato de estar disponível a qualquer momento e não ter grandes custos inerentes.

1.9. Tratamento

Atualmente, ainda não existem evidências acerca de qual o tratamento mais eficaz para os utilizadores patológicos da internet, contudo tem sido recomendada uma junção entre a psicoterapia e psicofarmacologia (Chakraborty, et al., 2010), existindo já algumas evidências que ambos os tratamentos têm utilidade para a utilização patológica da internet (Aboujaoude, 2010).

Os investigadores que defendem que esta utilização excessiva da internet é mantida através de processos cognitivos disfuncionais, acreditam que a terapia cognitivo-comportamental é a mais indicada. Desta forma, a reestruturação cognitiva no que concerne à utilização da internet, exercícios comportamentais e exposição gradual, na qual o indivíduo permanece cada vez mais tempo offline, são algumas das técnicas a ser empregues (Yellowless & Marks, 2007).

Young (2007) sugere algumas linhas de intervenção nos quais os terapeutas devem incidir. Assim, (1) o trabalho realizado com o paciente deve ajudá-lo a praticar o comportamento oposto, ou seja, a passar mais horas a realizar atividades que não envolvam o computador; (2) o indivíduo deverá utilizar um alerta ou alarme para o advertir que o tempo estipulado para estar na internet está a acabar; (3) definir o número de horas que pode despende na internet; (4) hierarquizar quais as atividades mais importantes que tem para efetuar na internet em cada sessão; (5) criar listas com cinco desvantagens da utilização excessiva da internet e cinco vantagens da redução do tempo que passa online e tê-las perto do computador; e (6) estipular atividades que não envolvam estar no computador.

Em 2007, Young propôs a terapia cognitivo-comportamental a 114 sujeitos, na qual eles mantiveram um registo das atividades que desempenharam online, foram-lhes transmitidas técnicas de gestão de tempo e foi efetuada reestruturação cognitiva.

Os resultados revelaram que a maioria dos participantes eram capazes de controlar os seus sintomas por volta da oitava sessão e as melhorias foram monitorizadas ao longo de seis meses (Spada, 2014).

Atendendo ao fato da incidência desta adição ser maioritariamente em adolescentes e jovens adultos, Odaci & Kalkan (2010) sugerem que é necessário os pais e professores destes jovens estarem cientes das desvantagens e problemáticas que podem advir desta utilização excessiva.

Por sua vez, no que concerne à psicofarmacologia existem alguns tratamentos com antidepressivos e estabilizadores de humor que se têm mostrado eficazes na redução desta dependência (Yellowless & Marks, 2007).

1.10. Ansiedade Social

A ansiedade social é frequentemente referida como timidez e/ou fobia social. Neste espectro de ansiedade social, a fobia social é o extremo do continuum e a timidez situa-se no extremo oposto, sendo que esta última é considerada uma característica estável e duradoura da personalidade de uma pessoa, que ocorre em contextos sociais. Contrariamente, a fobia social tem um conjunto de sintomas e critérios de diagnóstico inerente (Shepherd & Heldman, 2005).

Neste sentido, a ansiedade social situa-se entre estes dois extremos, uma vez que contém características de ambos e pode ser definida como um estado de ansiedade originado quando o sujeito poderá ser avaliado em determinado contexto social, ou pela imaginação da mesma (Kupper & Denollet, 2012).

O DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) define a Perturbação de Ansiedade Social [300.23 (F40. 10)] como:

- A. Medo acentuado ou ansiedade acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo pode, possivelmente, estar exposto à avaliação por parte de outros;
- B. O indivíduo receia demonstrar sintomas de ansiedade que poderão ser interpretados de forma negativa;
- C. As situações sociais quase sempre provocam medo ou ansiedade;
- D. As situações sociais são evitadas ou enfrentadas com altos níveis de ansiedade ou medo;
- E. A ansiedade ou o medo experienciado é exagerado relativamente à situação social que estão a vivenciar;
- F. O medo, ansiedade ou evitamentos tem uma duração de 6 meses ou mais;
- G. Os sintomas causam mal-estar clinicamente significativo ou deficiência no funcionamento social, ocupacional ou em qualquer outra área importante;

- H. Os sintomas não são devidos aos efeitos fisiológicos diretos de uma substância (por exemplo, droga de abuso, medicação) ou de um estado físico geral;
- I. Os sintomas não são melhor explicados por outra perturbação, tais como, perturbação de pânico ou espectro autista;

No que concerne à prevalência, os dados da APA (2013) nos Estados Unidos da América (EUA) indicam que 7% da população total experiencia este tipo de perturbação. Esta encontra-se em terceiro lugar das perturbações mentais mais comuns nos EUA, sendo antecedida por Perturbações do Humor e Perturbações de Abuso de Substâncias.

Relativamente ao género, esta parece ser mais elevada no sexo feminino e a faixa etária onde são encontrados níveis mais elevados são em adolescentes e jovens adultos (APA, 2013).

Num estudo recente levado a cabo por Caballo, Salazar, Irurtia, Arias & Hofmann (2014) com mais de trinta mil participantes de dezoito países diferentes, chegaram a conclusão que existem diferenças entre homens e mulheres no que concerne à ansiedade social, apesar de serem reduzidas. Estas foram verificadas maioritariamente aos níveis das subescalas “interação com os outros” e “expressão assertiva de aborrecimento”. Contudo, ao analisarem população clínica registaram que essas diferenças já não se verificam.

O modelo cognitivo-comportamental da ansiedade social (Clark & Wells, 1995) pressupõe que a presença de outras pessoas afeta de forma negativa os pensamentos, autoconceito acerca de si e da sua imagem (uma vez que frequentemente evidenciam sinais de ansiedade ou sudorese) e comportamentos (Erwin, et al, 2004).

1.11. Papel mediador da internet na ansiedade social

Estes indivíduos acreditam que a avaliação feita por parte dos outros será sempre negativa e conseqüentemente preferem isolar-se ou evitar as interações sociais, uma vez que antecipam estas situações como causadores de stress e dor (Erwin, et al., 2004).

Alguns estudos epidemiológicos efetuados verificaram que a utilização patológica da internet em adolescentes e estudantes universitários está associada com sintomas depressivos e ansiedade social (Ko et al., 2014).

Deste modo, a comunicação com os outros, através da internet assume-se como uma forma de escapar às interações face-a-face, podendo esconder aspetos como ficar envergonhado, corar, evidenciar nervosismo através da fala, entre outros e ao mesmo tempo colmatar algumas das suas necessidades interpessoais (Erwin, et al., 2004). Sendo provável que utilizem a internet como uma forma de compensação das suas vidas sociais (Valkenburg & Peter, cit in Weidman, et al., 2012), sentindo mais controlo acerca de aspetos comportamentais que acreditam que possam conduzir a uma avaliação negativa (Lee & Stapinski, 2012). Assim, os níveis de ansiedade social parecem baixar aquando a comunicação online (Ko, et al., 2014).

O medo da avaliação negativa parece, desta forma, motivar a utilização compulsiva e excessiva da internet, sendo que estes sujeitos tentam encontrar aprovação online por parte de outros (Lee & Stapinski, cit in Weidman et al., 2012).

Existe uma panóplia de comportamentos de segurança que os sujeitos com ansiedade social fazem uso frequentemente, como por exemplo, os evitamentos, preparação antes de alguma situação que lhes cause ansiedade ou discurso rápido (Clark & Wells, cit in Lee & Stapinski, 2012).

Através destes comportamentos estes indivíduos vêem a sua ansiedade reduzida, contudo impede-os de aprender novas estratégias de coping funcionais e perceber que as suas habilidades sociais possam estar a ser subestimadas. Deste modo, a comunicação online parece ser, de igual forma, um comportamento de segurança, uma vez que lhes permite comunicar com os outros reduzindo as potenciais ameaças percebidas e ansiedade (Shepherd & Edelman, cit in Lee & Stapinski, 2012).

A incerteza acerca de qual a causa e consequência, ou seja, se os indivíduos aumentam a sua utilização da internet por estarem deprimidos ou ansiosos ou se a utilização excessiva da internet é que potencia estas perturbações tem sido alvo de inúmeros estudos.

Contudo, existem cada vez mais investigações referindo que a utilização problemática da internet advém da ansiedade social e não o contrário, sendo esta considerada um fator de risco (Caplan, 2010). Corroborando estes dados, num estudo longitudinal ao longo de dois anos foi verificado que os sintomas de ansiedade social poderiam prever a utilização patológica da internet (Ko, et al., cit in Bozkurt et al., 2013).

Devido ao vasto leque de informação que está disponível na internet, esta parece ser um meio onde é possível procurar explicações, respostas e possíveis tratamentos para diversas perturbações. Contudo, apesar de a maioria dos sujeitos com ansiedade social terem referido que foram pesquisar informações acerca da sua condição e tratamento, poucos foram aqueles que procuraram ajuda. Este fato pode ser facilmente explicado devido à necessidade de interagir cara-à-cara e terem de falar com sujeitos acerca de si, preferindo não procurar ajuda (Erwin, et al., 2004).

Segunda um estudo efetuado a página de perfil dos indivíduos com níveis elevados de ansiedade social, em redes sociais, parecem mais agradáveis aos olhos dos outros quando comprados com indivíduos com níveis mais baixos de ansiedade social (Weidaman et al., 2012).

1.12. “Vantagens e desvantagens” da comunicação online

Atualmente, a internet mudou a forma como o ser humano interage socialmente, sendo que já não necessita de estar presencialmente com as pessoas para poder manter contato com as mesmas (Weidman et al., 2012).

Um dos principais atrativos na internet é, sem margem para dúvidas, o anonimato que é permitido e a desinibição que advém de não estar presencialmente com outras pessoas. Assim, é possível equiparar a utilização da internet ao consumo do álcool, enquanto desinibidor social, uma vez que ambos podem servir esse propósito (Morahan-Martin & Schumacher, 2000). Importa ressaltar que muitos indivíduos que sofrem de ansiedade ou fobia social parecem utilizar o álcool como uma forma de aliviar a sintomatologia ansiógena experienciada (Carrigan & Randall, cit in Shepherd & Heldman, 2005).

O papel do anonimato parece contribuir para que os utilizadores experienciem uma sensação de controlo e comodidade que é difícil de alcançar nas interações face-a-face (Young et al., cit in Warden et al., 2011).

Qualquer pessoa que utilize a internet pode decidir quem é online, podem escolher diferentes formas de interagir e comunicar, qualquer defeito, seja ele real ou imaginado, é facilmente descartado (Young, Pistner, O'Mara & Buchanan, cit in Warden et al., 2011) e pode deliberar acerca da resposta que irá dar a outra pessoa, sem ter a pressão de estar cara-à-cara com outro sujeito (Weidman et al., 2012).

Assim, parece ser mais fácil e rápido revelar aspetos emocionais na internet aquando a comparação do mundo online e offline. Na perceção destes indivíduos existe menor risco de serem avaliados de forma negativa aquando a comunicação online, comparativamente com a comunicação offline (Lee & Stapinski, 2012).

Existem ainda algumas evidências que alguns indivíduos investem mais tempo e energia nas relações que consideram íntimas e confiáveis no mundo online do que em relações que pressupõem a interação social cara-à-cara (Griffiths, cit in Warden et al., 2011). E segundo Weidman et al., (2012). Um dos motivos para os sujeitos que sofrem de ansiedade social preferirem a comunicação através de um computador parece ser a sua baixa autoestima.

No que concerne às diferenças de género dos utilizadores com ansiedade social parecem não existir diferenças significativas, tal como não foram encontradas diferenças relativamente à idade. Todavia, esta população era maioritariamente solteira quando comparados com sujeitos sem ansiedade social (Erwin, et al., 2004).

Uma investigação com adolescentes diagnosticados com ansiedade social sugere que estes comunicavam online mais frequentemente com pessoas com quem não mantêm uma relação próxima e conversam menos acerca de aspetos íntimos. De igual forma, verificaram que a utilização da internet por parte desta população era primordialmente para evitarem os sentimentos de solidão (Gross, Juvonen & Gable, cit in Erwin, et al., 2004) e denotando-se a existência de um padrão mal-adaptativo da utilização da comunicação eletrónica por parte de adolescentes tímidos (Laghi et al., 2013).

Contrariamente, também se verificou que sujeitos com níveis elevados de ansiedade social tendem a adotar um comportamento passivo quando estão online (Erwin, et al., 2004).

Apesar dos aspetos negativos inerentes à utilização da internet, a literatura indica que esta pode ser benéfica para alguns sujeitos que experienciem problemas psicológicos como depressão, ansiedade e fobia social (Grohol, 1999).

Neste sentido, foram encontradas resultados que sugerem que a internet pode promover um ambiente livre de críticas e seguro que beneficie as pessoas que sofrem de alguma perturbação (Campbell, Cumming & Hughes, 2006). Alguns estudos apontam ainda que a utilização da internet pode diminuir a ansiedade social, bem como reduzir a ansiedade social em interações cara-à-cara, após seis meses (Roberts, Smith & Clare, cit in Shepherd & Heldman, 2005).

A internet parece ser uma forma dos sujeitos introvertidos ou com ansiedade social evitarem sentimentos de solidão e diminuir exponencialmente as relações cara-à-cara. Contrariamente, a literatura indica que sujeitos extrovertidos parecem utilizar a internet como um meio para manter e reforçar relações sociais (Cumming, Butler & Kraut, cit in Erwin, et al., 2004).

Contudo, os sujeitos com ansiedade social que substituem as relações interpessoais por relações online não conseguem ver as suas necessidades sociais realmente cumpridas. É importante ter também em conta que as relações que são desenvolvidas e mantidas online parecem não durar tanto tempo como as relações que são construídas presencialmente (Erwin, et al., 2004).

Um estudo recentemente efetuado vai ao encontro das conclusões supracitadas, na medida em que averiguaram que os contactos sociais online não reduzem os sentimentos de solidão, demonstrando que não são uma forma efetiva de substituir as interações reais. Deste modo, parece estar presente um ciclo vicioso que perpetua a utilização patológica da internet e os sentimentos de solidão (Yao & Zhong, 2014).

No estudo conduzido por Lee & Stapinski (2012) chegaram à conclusão que níveis elevados de ansiedade social estão associados com uma qualidade mais pobre percebida das relações, quer a nível online mas também nas relações interpessoais offline.

Segundo Nie & Erbring (2000) quanto mais tempo os indivíduos passarem a utilizar a internet, menor será o tempo em que mantêm contacto com outras pessoas presencialmente, sendo por isso provável que sintam uma deterioração das suas relações interpessoais (Campbell, et al, 2006). De igual forma, tendem a apresentar um maior número de amigos ou comunicação online do que cara-à-cara (Lee & Stapinski, 2012).

A utilização da internet por sujeitos com ansiedade social parece trazer vantagens e desvantagens, uma vez que o suporte que encontram online parece ser uma forma de colmatar o défice de suporte social que obtêm no “mundo real” e parece existir um aumento da autoestima, promovendo, assim, uma maior confiança nas próximas interações face-a-face que tiverem (Erwin, et al., 2004). Contudo, Yen, Cheng-Fang, Chen-Seng, Peng-Wei, Yi-Hsin & Chin-Hung (2012), constataram que os indivíduos com ansiedade social continuam a apresentar níveis mais elevados da mesma, aquando comparados com o grupo de controlo da investigação.

1.13. Etiologia

1.13.1. Modelo comportamental de abordagem social (Social Approach Behavior Model)

Alguns resultados apontam que a utilização específica de algumas funcionalidades da internet, nomeadamente a comunicação com os outros através do chat, é percebida pelos sujeitos como benéfica para a redução da ansiedade social e pode ser encarada como uma forma de se irem confrontando com a sua fobia e alcançarem alterações comportamentais (Campbell, et al., 2006).

Assim, King & Poulos (1998) desenvolveram um modelo através do qual é possível verificar como a comunicação através de chats pode ajudar os sujeitos que têm fobia social (Fig. 2) (Campbell, et al., 2006).

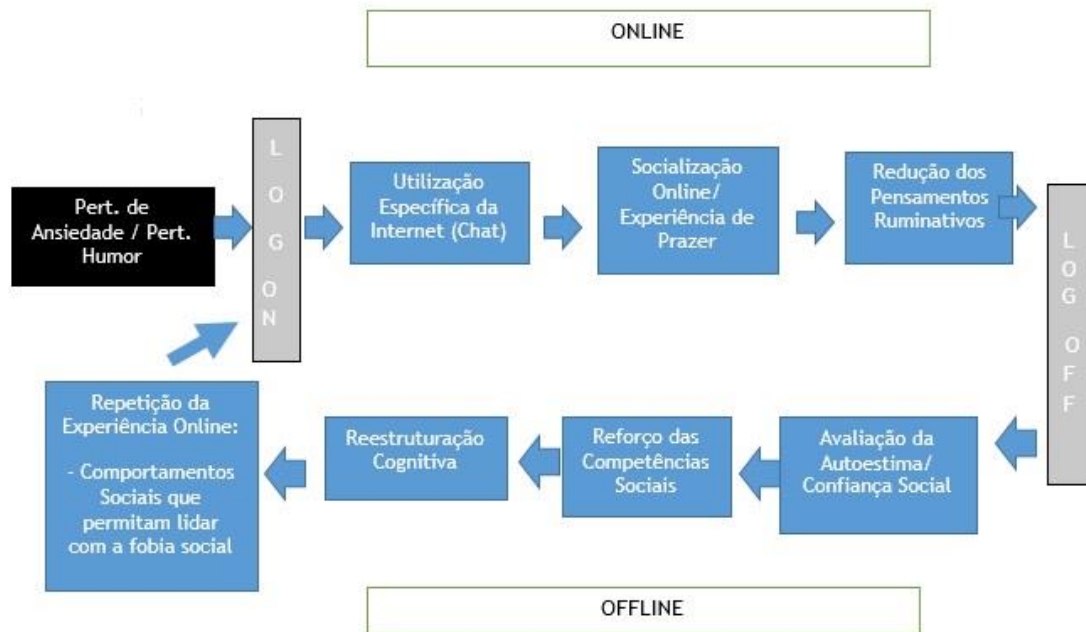


Figura 2- Modelo Comportamental da Abordagem Social de King & Poulos (1998)

Aquando a utilização da internet, é possível que os sujeitos com ansiedade social tenham experiências de socialização agradáveis e satisfatórias, o que pode ajudar a reduzir as crenças mal adaptativas que muitas vezes apresentam acerca das suas competências sociais (Campbell, et al., 2006).

Após esta experiência online positiva, parece existir uma reavaliação da sua autoestima, quando não estão conectados, conduzido a um reforço das suas competências sociais e consequente reestruturação cognitiva (Campbell, et al., 2006).

Apesar destes efeitos benéficos, importa lembrar que só conseguem alcançar bem-estar online prejudicando as suas interações sociais. Neste sentido, os utilizadores que passam mais tempo online indicaram que se sentiam mais confortáveis a falar dos seus problemas no mundo online do que com pessoas que rodeiam o seu dia-à-dia (Erwin, et al., 2004).

1.13.2. Outras Teorias

Existem diversas teorias que procuram explicar as diferentes interações online realizadas pelos sujeitos com ansiedade social e indivíduos extrovertidos. Deste modo, a primeira é a teoria da compensação social e postula que os indivíduos recorrem à internet para criar e desenvolver amizades online, uma vez que criar amizades pessoalmente é mais complicado (Schneider & Amichai-Hamburger, cit in Laghi et al., 2013).

A segunda teoria denomina-se a hipótese de “rich-get-richer” e sugere que os indivíduos extrovertidos que se sentem confortáveis em interagir pessoalmente com os outros, irão utilizar a internet para fortalecer ou aumentar as suas interações sociais (Schneider & Amichai-Hamburger, cit in Laghi et al., 2013)

Na revisão bibliográfica efetuada é possível encontrar evidências para ambas as hipóteses. Segundo Lee (2009) os indivíduos que mantiveram uma interação social online frequente e ativa quando eram adolescentes, demonstram ter uma boa rede de suporte social posteriormente. Por sua vez, Desjarlais & Willoughby (2010) demonstraram que existe uma associação entre níveis elevados de ansiedade social e decréscimo da qualidade das amizades ao longo do tempo (Laghi et al., 2013).

A revisão bibliográfica efetuada refere ainda outro modelo que procura explicar esta associação. O modelo “Real Me” postula que alguns indivíduos têm dificuldade em revelar o seu verdadeiro self na interação com outras pessoas devido ao medo exagerado de rejeição. Assim, tendem a procurar comunicações online anónimas, onde conseguem, mais facilmente, expressar a sua verdadeira personalidade (Bargh, McKenna & Fitzsimons, 2002).

McKenna, Green & Gleason (2002) encontraram evidências que sustentam este modelo, verificando que os sujeitos com ansiedade social evidenciaram maior probabilidade de se comportarem e revelarem o que verdadeiramente são online, comparativamente com a comunicação offline.

1.14. Questão de investigação, objetivos e hipóteses

Englobando toda a informação recolhida através da revisão bibliográfica, justifica-se averiguar quais os níveis de utilização patológica da internet em Portugal, pois apesar de começar a ser uma área amplamente estudada em diversos países, são ainda escassos os dados relativamente à população portuguesa.

De igual forma, julgamos que faz sentido correlacionar esta variável com a ansiedade social, de forma a averiguar se existe alguma relação entre as mesmas. Como supracitado, a literatura aponta a ansiedade social como umas perturbações com maior comorbilidade com a utilização patológica da internet. Assim, estes dois pontos assumem-se como os dois objetivos gerais desta investigação.

Hipóteses

Atendendo aos objetivos previamente estabelecidos para a presente investigação foram formuladas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Existe uma correlação positiva entre a utilização patológica da internet e a ansiedade social.

Hipótese 2: Os níveis de utilização patológica da internet são mais elevados nos homens quando comparados com as mulheres;

Hipótese 3: As mulheres apresentam níveis de ansiedade social mais elevados quando comparativamente com os homens;

Hipótese 4: Estão presentes maiores níveis de utilização patológica da internet na faixa etária dos 13 aos 24 anos, quando se faz a comparação com as restantes faixas etárias.

Hipótese 5: Espera-se que sujeitos com graus académicos superiores tenham índices mais elevados da utilização patológica a internet;

Hipótese 6: Os sujeitos que acreditam que passam demasiado tempo no computador apresentam níveis de dependência da internet e de ansiedade social mais elevados;

Hipótese 7: Encontram-se níveis de utilização patológica da internet mais elevados em sujeitos que despendam mais de 45 horas semanais na internet;

Hipótese 8: Os indivíduos que consideram que o Facebook faz parte da sua rotina, apresentam níveis mais elevados de utilização patológica da internet e de ansiedade social;

Hipótese 9: Os indivíduos que experienciam ansiedade quando não têm internet apresentam maiores níveis de utilização excessiva da internet tal como de ansiedade social;

Hipótese 10: Os indivíduos que se sentem mais desinibidos quando estão online apresentam níveis de utilização patológica da internet e de ansiedade social mais elevados;

Hipótese 11: Os sujeitos que têm dificuldades em adormecer possuem maiores índices de utilização patológica e de ansiedade social.

Hipótese 12: Indivíduos que preferem comunicar online apenas com pessoas que conhecem da internet apresentam maiores níveis de ansiedade social;

Hipótese 13: Os sujeitos que acedem à internet a partir de dispositivos móveis apresentam níveis mais elevados de utilização patológica da internet.

Hipótese 14: Existe uma correlação positiva entre a dificuldade em controlar impulsos e a utilização patológica da internet

Hipótese 15: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos que responderam de forma online e aqueles que responderam presencialmente

Capítulo II - Metodologia

O presente estudo, de índole quantitativa, caracteriza-se como correlacional, descritivo e transversal. Como fizemos transparecer anteriormente os dois objetivos gerais do estudo são verificar quais os níveis de utilização patológica da internet na população portuguesa e indagar se existe uma relação entre a utilização patológica da internet e a ansiedade social.

Deste modo, serão testadas empiricamente hipóteses que relacionem as diferentes variáveis que compõem o estudo, nomeadamente, variáveis sociodemográficas, cognições e comportamentos associados ao uso da internet e níveis de ansiedade social, através da observação de inquéritos.

Para uma maior compreensão deste fenómeno tornou-se imprescindível recorrer a variáveis sociodemográficas, neste sentido existem treze objetivos específicos na presente investigação.

Assim, procurámos averiguar as diferenças da utilização patológica da internet e ansiedade social entre géneros, faixas etárias e habilitações literárias. A percepção de despende demasiado tempo no computador, o número de horas semanais que passam na internet, a rotinização do Facebook e a ansiedade sentido sem a presença de internet foram outras das variáveis contempladas no presente estudo. Pretendemos ainda verificar se os sujeitos se sentem mais desinibidos aquando a comunicação online, se existem diferenças na utilização patológica da internet entre a população que relata ter dificuldades em adormecer, na preferência pelas pessoas com quem comunicam online, ou seja, se são pessoas conhecidas, que apenas conhecem da internet ou se é indiferente. Objetiva-se, ainda, examinar se os utilizadores de smartphones apresentam maiores níveis de utilização excessiva da internet, verificar se a dificuldade no controlo de impulsos está relacionada com valores médios mais elevados na IAS e por fim, indagar se são verificadas diferenças nos resultados apresentados pelos sujeitos que responderam de forma online e pelos que responderam presencialmente.

2.1. Participantes

A amostra do presente estudo trata-se de uma amostra por conveniência, composta por 1018 sujeitos, entre os quais 782 inquéritos foram recolhidos recorrendo à plataforma online *Google Docs* e 236 inquéritos foram respondidos presencialmente por alunos da Universidade da Beira Interior.

Deste modo, a amostra é composta por 400 sujeitos do sexo masculino (39,3%) e 618 (60,7%). Apresentam maioritariamente uma idade compreendida entre os 13 e os 24 anos (73,7%), sendo a média 23,1 anos ($s^2=6,2$). De seguida encontramos a faixa etária entre os 25-34 anos (19,4%), 5,7% dos sujeitos encontra-se entre os 35 e os 44 anos e por fim, 1,2% têm idade compreendida entre os 45-55 anos.

No que concerne ao estado civil, 90% da amostra é solteira ($n=916$), sendo os restantes casados, divorciados ou encontram-se em união de facto.

Relativamente às habilitações literárias, 47,5% já concluiu o ensino secundário, seguindo-se os indivíduos com uma licenciatura (31,3%), ainda 11,4% da amostra total indica ter um mestrado ou doutoramento, sendo que os restantes 9,7 % apresentam o 2 e 3º ciclo de escolaridade.

Destes indivíduos, verificou-se na presente investigação que a maioria é estudante, representando 66,2% da amostra (n=674), 263 sujeitos são trabalhadores (25,8%), 74 são desempregados (7,3%) e os restantes 0,7% têm o estatuto de trabalhador-estudante.

Com a amostra recolhida foi possível obter respostas de sujeitos de todos os distritos de Portugal Continental e contemplar ainda as Ilhas da Madeira e dos Açores. Assim, destaca-se o distrito de Leiria, de onde provém a maioria da amostra (34,3%), o distrito de Castelo Branco (15,8%), de Lisboa (10,4%), de Braga (4,4%) e do Porto (4,3%).

Em relação às atividades que ocupam o tempo dos sujeitos no computador destacam-se a utilização da internet (94,7%), a visualização de séries ou filmes (72,3%), audição de música (71,3%) e ainda a utilização do computador para estudar (45,1%) ou para trabalhar (45,5%).

Mais especificamente, no que concerne à utilização da internet dos indivíduos participantes, 90,1% navegam em sites, 87,7% utilizam os serviços de envio e receção de email, 68,4% efetuam downloads, 55,4% utilizam-na como auxiliar para os seus estudos, 36,1 % para realizar compras online e 32,9% costumam jogar jogos online.

Atendendo ao fenómeno das redes sociais, é pertinente observar que 98,4% da amostra total utiliza o Facebook (n=1002), 84,4% faz uso do Youtube para visualizar conteúdos e destaca-se ainda a utilização do Instagram por parte de 24,4% da amostra. Sendo que 86,3% dos participantes consideram que o Facebook faz parte das suas rotinas (n=879) e 14,8% sente-se “fora” quando não está conectados ao Facebook (n=151).

No que diz respeito ao número de horas semanais despendidas na internet, a média é de 25,98 (SD=18,91), sendo o valor mínimo de 2 horas e o máximo de 152 horas. Verificou-se que a maior parte se encontra entre as 15h - 29h semanais (33,3%), o intervalo de horas seguinte está entre as 2h - 14h semanais (31,4%), por sua vez 19,4% dos sujeitos passam entre 30h - 44h semanais na internet, 8,8% passam cerca de 45h - 59h, sendo que os restantes registaram valores superiores às 60 horas semanais (8%).

Quando questionados acerca de passarem demasiado tempo na internet, 61,7% da amostra total respondeu que “sim” (n=628) e 38,3% afirmou que “não” (n=38,3%). 26,9% dos participantes acredita que passa menos tempo com a sua família por causa da internet, contrariamente aos 73,1% que afirmam que isso não interfere com o seu tempo familiar.

Relativamente ao fato de se sentirem ansiosos por estarem num sítio sem internet, 30,8% da amostra referiu que já lhe tinha acontecido, contrapondo com os 69,2% que responderam de forma negativa.

No que concerne aos relacionamentos online, 37,8% refere que tem amigos que apenas conhece da internet, 19,7% já conheceu um(a) namorado(a) através da internet e no que diz respeito as preferências pelas pessoas com quem falam a maioria aponta preferir falar com pessoas que conhece pessoalmente (78,7%), 19,8% refere gostar de falar com pessoas que

conhece na vida real e com aquelas que apenas conhece da internet e por último, apenas 1,5% dão preferência a amigos virtuais.

Relativamente à questão de disponibilizarem conteúdos pessoais na internet, tais como, estados de espírito, situações do quotidiano, fotos ou localização, 66,8% da amostra afirma que o faz (n=680). No que concerne à pergunta de se considerarem tímidos, os valores obtidos não apresentam grande discrepância, sendo que 52,7% diz que “não” e 47,3% considera que “sim”. Relativamente à desinibição, a maioria refere não se sentir mais desinibida online (67,2%), sendo que os restantes 32,8% consideram que sim.

No que diz respeito ao *Cyberbullying*, 13,6% dos participantes indica já ter utilizado a internet para atacar alguém, sendo que a percentagem dos que já foram vítimas é e 16,4%.

Relativamente aos hábitos de sono, 74,7% da amostra indica não ter dificuldades em adormecer, contrariamente aos 25,3% que referem que sim. Com a mesma percentagem (25,3%) encontram-se os sujeitos que costumam utilizar a internet sob o efeito de alguma substância alcoólica ou drogas (n=285).

Por fim, importa referir que a 75,6% dos participantes acede à internet através de dispositivos móveis (n=770) e que 183 sujeitos consideram que a utilização excessiva da internet é um problema nos seus quotidianos, representando 18% da amostra total.

Tendo em mente a cotação disponibilizada por Young para o IAS, importa referir que 108 sujeitos apresentam um vício na internet moderado, sendo considerados como uma população de risco para desenvolver uma adição à internet grave. Importa referir que 8 sujeitos obtiveram uma pontuação superior a 70, correspondendo então a um vício grave na internet. Em termos percentuais, é possível afirmar que 10,6% encontra-se moderadamente viciada na internet, enquanto 0,8% da amostra já experiencia problemas graves de utilização patológica da internet.

Relativamente à OCS, 24% da população da presente amostra pontuou acima do ponto de corte desta escala (n=256). Em termos de ansiedade social, verificou-se que 216 sujeitos também obtiveram pontuações superiores ao ponto de corte, perfazendo uma percentagem de 19,4%.

2.2. Instrumentos

O protocolo de investigação utilizado no presente estudo é composto por quatro questionários, entre os quais, questionário sociodemográfico (idade, género, ocupação laboral, distrito e questões relacionadas com a utilização da internet de uma forma geral); *Internet Addiction Scale* (Young, 1998); *Online Cognition Scale* (Davis, et al., 2002); e Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social (Mattick & Clarke, 1998), traduzida e adaptada por Pinto Gouveia, Cunha & Salvador (2003).

A escolha de dois instrumentos relativamente à internet prende-se com o fato da *Internet Addiction Scale* abranger uma componente direcionada para o nível comportamental

da utilização patológica da internet e da *Online Cognition Scale* abranger aspetos cognitivos, podendo assim obter resultados destas duas componentes. Através da revisão bibliográfica efetuada foi possível verificar que a escala desenvolvida por Young é a mais utilizada em investigações que concernem esta temática.

2.2.1. Internet Addiction Scale (IAS)

A *Internet Addiction Scale* foi elaborada por Young em 1998 com o intuito de avaliar quantitativamente o vício da internet experienciado pelos sujeitos. Este questionário não está traduzido, nem aferido à população portuguesa, tendo sido por isso necessária a tradução do mesmo para português, a tradução novamente para inglês e por fim, voltar a traduzir para português. Após este procedimento, verificou-se que era possível utilizar este questionário, salvaguardando os seus objetivos.

Assim, é um questionário de autorresposta, composto por 20 itens ao qual o sujeito tem de responder segundo uma escala tipo *Likert*, em que os valores variam de 1 a 5: 1- Nunca/Raramente; 2- Ocasionalmente; 3- Frequentemente; 4- Quase Sempre; e 5- Sempre.

A pontuação mínima que pode ser obtida é 20 pontos e a máxima de 100, neste sentido Young distingue três tipos de utilizadores da internet, resultados inferiores a 50 indicam uma utilização normal; a partir de 50 até 69 o sujeito experiencia problemas frequentes devido à sua utilização da internet; e por fim, pontuações entre 70 e 100 indicam que são viciados na internet.

Referir ainda que este instrumento apresenta uma boa consistência interna, apresentando um alfa de Cronbach de 0,90 na presente investigação. Este valor é corroborando por uma investigação efetuada por Pontes, et al., (2014) com o intuito de validar o Internet Addiction Scale para a população portuguesa. É um dos questionários mais utilizados aquando investigações relacionadas com este temática e pode ser aplicado a adolescentes e adultos.

Num estudo levado a cabo por Windyanto & MacMurrann com o objetivo de testarem estatisticamente este instrumento, identificaram a existência de 5 fatores: saliência, utilização excessiva, negligenciar tarefas a serem realizadas, antecipação e falta de controlo (Lee, 2009).

Nesta tradução efetuada para português optou-se por acrescentar, no item 7, se verificam o Facebook antes de qualquer coisa que seja necessário fazer. Na escala original este item apenas foca a verificação do email, contudo com a crescente utilização das redes sociais, tornou-se pertinente incluir, de igual forma, o Facebook.

Posteriormente, Pontes, et al., (2014) publicaram um estudo no qual é efetuada a validação desta escala. Ao observar a escala portuguesa, constata-se que os autores também optaram por incluir o Facebook no sétimo item. Esta opção justifica-se pela discrepância que existe entre a utilização da internet aquando a criação deste instrumento e os tempos que vivemos atualmente.

2.2.2. Online Cognition Scale (OCS)

A *Online Cognition Scale* foi um instrumento elaborado por Davis, et al. em 2002 e tem como objetivo avaliar as cognições associadas à utilização da internet ao invés dos comportamentos. Esta divide-se em quatro dimensões: Solidão/Depressão, Conforto Social, Controlo de Impulsos e Distrações. Sendo que 6 itens avaliam a primeira dimensão, 10 itens correspondem ao Diminuído Controlo de Impulsos, 7 itens focalizam-se na Distração, 13 itens abordam o Conforto Social.

Assim, constitui-se num questionário de autorresposta que abrange 36 itens, nos quais as respostas são dadas consoante uma escala tipo Likert, sendo que 1- Discordo Fortemente; 4- Não Concordo/Nem Discordo; e 7- Concordo Fortemente.

Foi posto em prática o mesmo processo de tradução empregue na *Internet Addiction Scale*, tendo em que este instrumento não se encontra traduzido, nem aferido à população portuguesa.

Este instrumento pode ser aplicado a adolescentes e adultos e a pontuação mínima possível é 36 pontos, sendo que a máxima é de 252 pontos. O ponto de corte do instrumento situa-se, então, na pontuação 108. Deste modo, os resultados elevados indicam uma utilização problemática da internet (Odaci & Kalkan, 2010). No que concerne à consistência interna, apresenta um alfa de Cronbach de 0,94 (Davis, et al., 2002). No presente estudo o alfa de Cronbach obtido foi de 0.935, demonstrando uma boa consistência interna.

No que concerne às quatro dimensões, a redução do controlo de impulsos diz respeito às cognições obsessivas acerca da internet e à incapacidade para reduzir o tempo que passa online, apesar de desejar diminuir esse período de tempo. Relativamente à consistência internet, esta apresenta um alfa de Cronbach de 0,84 (Davis, et al., 2002).

Por sua vez, a dimensão solidão/depressão foca-se nos sentimentos de inutilidade, baixa autoestima e cognições depressivas relacionadas com a internet, sendo que apresenta um alfa de Cronbach de 0,77 (Davis, et al., 2002).

No que concerne ao conforto social, este sugere que indivíduos solitários têm tendência a utilizar a internet em busca de algum conforto social que não encontram nas relações do seu dia-à-dia. Os sentimentos associados a esta dimensão são a segurança, o conforto que sentem online, o sentimento de pertença a determinada rede social e o fato de não terem medo da rejeição aquando a comunicação online. Relativamente à consistência interna, apresenta um alfa de Cronbach de 0,87 (Davis, et al., 2002).

Por fim, a dimensão distração diz respeito à utilização da internet como uma atividade de evitamento. O indivíduo utiliza a internet de forma a distrair-se de algo stressante, tarefa ou pensamentos ruminativos. Os autores observaram também que esta dimensão está frequentemente associada com a procrastinação. Apresenta uma boa consistência interna, visto que o alfa de Cronbach é de 0,81 (Davis, et al., 2002).

2.2.3. Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social (EASIS)

A Escala de Ansiedade em Situações de Interação Social (EASIS) foi elaborada por Mattick & Clarke em 1998, sendo traduzida e adaptada por Pinto Gouveia, Cunha & Salvador em 1999 para a população portuguesa, aquando a sua introdução num protocolo que pretendia avaliar a fobia social. Posteriormente, foi efetuado um novo estudo em 2003 de forma a confirmar os resultados obtidos anteriormente (Pinto-Gouveia, Cunha & Salvador, 2003).

Esta escala foi projetada para ser utilizada em conjunto com a Escala de Fobia Social (EFS), de igual forma, traduzida e adaptada pelos mesmos autores de forma a discriminar diferentes aspetos da fobia e ansiedade social. Enquanto a EASIS se propõe a avaliar a ansiedade aquando a interação com os outros, a EFS pretende medir o medo sentido quando é realizada determinada atividade ou quando se é observado por outros (Safren, Turk & Heimberg, 1998). Todavia, ambas podem ser utilizadas de forma independente consoante o objetivo para que são empregues (Pinto-Gouveia, Cunha & Salvador, 2003), assim tornou-se pertinente para a presente investigação utilizar apenas a EASIS.

É um questionário de autorresposta, composto por 19 itens e tem como objetivo avaliar a ansiedade que os indivíduos experienciam aquando a interação social, respondendo de acordo com a sua maneira habitual de ser, pretendendo avaliar um traço e não um estado.

O sujeito tem então de responder numa escala tipo Likert que varia de 0 a 4, sendo que: 0- Nada característico da minha maneira de ser; 1-Pouco característico da minha maneira de ser; 2- Moderadamente característico da minha maneira de ser; 3- Muito característico da minha maneira de ser; e 4- Extremamente característico da minha maneira de ser.

Relativamente à sua consistência interna apresenta um alfa de Cronbach de 0,88 (Pinto-Gouveia, Cunha & Salvador, 2003). No presente estudo obtivemos um alfa de Cronbach de 0,905, indicando uma boa consistência interna do instrumento.

A pontuação máxima obtida pelo sujeito pode ser de 76 e a mínima de 0. O ponto de corte é considerado aos 34 valores, sendo que quanto mais elevados forem os valores, maiores os níveis de ansiedade social. Importa ainda referir que os itens 5, 9 e 11 são itens invertidos (Mattick & Clarke, 1998).

2.3. Procedimentos

Com o intuito de iniciar a recolha de dados da presente investigação foram solicitadas as autorizações aos respetivos autores de cada escala. Concomitantemente foi elaborado o questionário sociodemográfico, constituído por variáveis pertinentes para o tema central desta investigação.

Após a construção do protocolo de investigação, foi efetuado um pré-teste com cerca de 15 sujeitos com o intuito de avaliar a clareza e compreensão das questões, possíveis erros e identificar e esclarecer eventuais dúvidas.

Deste modo, o protocolo de investigação foi inicialmente divulgado na plataforma *Google Docs*, através de redes sociais, tendo os dados sido encaminhadas para uma base dados

no SPSS. Numa segunda fase, foram aplicados questionários presencialmente a alunos da Universidade da Beira Interior com o intuito de averiguar se existem diferenças entre os resultados dos sujeitos que respondem de forma online e os sujeitos que respondem presencialmente.

A recolha de dados ocorreu durante um período de sensivelmente dois meses, sendo que os dados foram introduzidos e tratados quantitativamente no programa de análise estatística SPSS (*IBM STATISTICS Version 22*).

Capítulo III - Resultados

Numa fase inicial e antes de se proceder à análise estatística dos dados, foi efetuado o teste Kolmogorov-Smirnov, permitindo verificar que os nossos resultados seguem uma distribuição normal.

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos das estatísticas descritivas, assim como das estatísticas inferências obtidas após o tratamento de dados no programa de análise estatística SPSS (*IBM STATISTICS Version 22*).

3.1. Estatísticas Descritivas

Tabela 1
Estatísticas Descritivas da IAS, OCS e Ansiedade Social

	N	Média	DP	Min-Máx
IAS	1018	34,87	10,93	20-82
OCS	1018	85,84	32,01	36-240
Ansiedade Social	1018	23,32	12,51	19-66

Inicialmente procedeu-se à análise das estatísticas descritivas básicas, de forma a averiguar quais os valores médios da utilização patológica da internet (através da Internet Addiction Scale e da Online Cognition Scale), assim como da ansiedade social da amostra de 1018 sujeitos do presente estudo.

Assim, através da tabela 1, verifica-se que o valor médio da IAS $\bar{X}=34,87$; $s^2= 10,93$, os valores da OCS são $\bar{X}=85,84$; $s^2= 32,01$ e por fim, para a ansiedade social são $\bar{X}=23,32$; $s^2= 12,51$.

Através da análise das médias é possível verificar que nenhum dos valores médios se encontra acima dos pontos de corte das respetivas escalas.

Tabela 2
Frequência da Internet Addiction Scale

	N	Porcentagem Válida
Utilização Normal	902	88,6
Vício Moderado	108	10,6
Vício Grave	8	0,8

De acordo com a cotação proposta por Young, os sujeitos que pontuam entre 20-49 são considerados utilizadores normais da internet, perfazendo um total de 88,6% da presente amostra. Por sua vez, os indivíduos que obtêm uma pontuação compreendida no intervalo de 50 a 69, experienciam problemas frequentes devido à utilização da internet, correspondendo a 10,6% dos sujeitos. Os sujeitos que pontuam acima de 70 valores experienciam problemas significativos relativamente à utilização da internet. Na presente investigação, essa população corresponde a 0,8% da amostra total, como pode ser constatado na tabela 2.

3.2. Estatísticas Inferenciais

Tabela 3
Correlação entre os níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social

		IAS	OCS	Ansiedade Social
IAS	Pearson Correlation	1	,711	,444
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	1018	1018	1018
OCS	Pearson Correlation	0,711	1	,493
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	1018	1018	1018
Ansiedade Social	Pearson Correlation	0,444	0,493	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	1018	1018	1018

De seguida, efetuou-se uma análise correlacional recorrendo ao coeficiente de correlação de Pearson, com o intuito de averiguar qual a relação entre os resultados nas duas escalas que avaliam a utilização patológica da internet e a ansiedade social.

Desta forma, é possível constatar na tabela 3 que existe uma correlação positiva forte estatisticamente significativa ($r=,711$, $p < 0,01$) entre as duas escalas de utilização patológica da internet, associando assim as componentes cognitivas e comportamentais inerentes à mesma.

No que concerne à associação existente entre a IAS e a ansiedade social, verifica-se que existe uma correlação positiva moderada entre as duas dimensões estatisticamente significativa ($r=,444$, $p < 0,05$).

Relativamente à OCS e ansiedade social é possível encontrar resultados semelhantes aos supracitados, na medida em que apresentam, de igual forma, uma correlação positiva moderada estatisticamente significativa ($r=,493$, $p < 0,05$).

Tabela 4
Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social entre géneros

		Género	N	Média	Desvio- Padrão	t	p
IAS	Masculino		400	36,41	10,98	3,63	,000
	Feminino		618	33,87	10,79		
OCS	Masculino		400	92,75	33,24	5,61	,000
	Feminino		618	81,38	30,39		
Ansiedade Social	Masculino		400	23,80	12,19	,99	,322
	Feminino		618	23,01	12,71		

Com o intuito de verificar as diferenças existentes entre géneros, no que concerne às dimensões avaliadas na presente investigação, recorreu-se à comparação de médias através do teste-t.

Assim, observando a tabela 4, verificam-se diferenças estatisticamente significativas relativamente à IAS, $t(1018)=3,63$, $p < 0,01$ e à OCS, $t(1018)=5,61$, $p < 0,01$. No que concerne à ansiedade social não se registam valores estatisticamente significativos, $t(1018)=,99$, $p > 0,05$.

Recorrendo à análise das médias obtidas pelos dois grupos, constata-se que em ambas as escalas os sujeitos do sexo masculino pontuaram mais elevado. Na IAS obtiveram um valor médio de $\bar{X}=36,41$, comparativamente com o valor médio das mulheres $\bar{X}=33,87$. E na escala OCS, os homens registaram um valor médio de $\bar{X}=92,75$ e os sujeitos do sexo feminino de $\bar{X}=81,38$.

Tabela 5
Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social entre faixas etárias

	Faixa Etária	N	Média	Desvio-Padrão
IAS	13-24	750	36,16	11,12
	25-34	198	32,45	10,15
	35-44	58	28,22	6,73
	44-55	12	26,75	3,59
OCS	13-24	750	87,71	32,40
	25-34	198	83,54	30,53
	35-44	58	72,75	29,57
	44-55	12	70,58	22,78
Ansiedade Social	13-24	750	24,55	12,45
	25-34	198	20,54	12,97
	35-44	58	17,41	10,37
	44-55	12	21,33	13,55

Tabela 6
Análise da variância (ANOVA one-way) entre as faixas etárias

		Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Médias dos Quadrados	F	p
	Between Groups	5757,510	3	1919,170		
IAS	Within Groups	115706,880	1014	114,222	16,802	,000
	Total	121464,389	1017			
	Between Groups	16392,708	3	5464,236		
OCS	Within Groups	1025903,995	1014	1011,740	5,401	,001
	Total	1042296,73	1017			
	Between Groups	4740,556	3	1580,185		
Ansiedade Social	Within Groups	153858,048	1014	152,335	10,373	,000
	Total	158598,604	1017			

Com o objetivo de verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre as diversas faixas etárias desta amostra, efetuou-se uma análise da variância ANOVA. Deste modo, é possível constatar que existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à utilização patológica da internet e à ansiedade social, no que concerne à IAS, $F(5757,510, 115706,880) = 16,802$, $p < 0,01$, para a OCS, $F(16392,708, 1025903,995) = 5,401$, $p < 0,01$ e por fim na Ansiedade Social encontramos os valores de $F(4740,556, 153858,048) = 10,373$, $p < 0,01$, como constatado na tabela 6.

Com o intuito perceber qual a faixa etária que apresenta maiores níveis de utilização patológica da internet e ansiedade procedemos à análise das médias. Recorrendo à tabela 5, verificámos que para a utilização patológica da internet os indivíduos que se encontram entre os 13 e os 24 anos são os que apresentam os valores mais elevados, sendo que para a IAS o valor médio é $\bar{X} = 36,16$ e para a OCS é de $\bar{X} = 87,71$. Relativamente à ansiedade social, o valor médio encontrado neste faixa etária é de $\bar{X} = 24,55$.

Tabela 7
Teste Post-Hoc Gabriel da faixa etária

Faixa Etária					
13-24	13-24	13-24	25-34	25-34	34-45
Vs	Vs	Vs	Vs	Vs	Vs
25-34	35-44	45-55	35-44	45-55	44-55
Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}

IAS	3,70 *	7,93 *	9,41 *	4,23 *	5,70	1,47
OCS	4,16	14,95 *	17,1	10,78	12,96	2,17
AS	4,01 *	7,14 *	3,22	3,12	0,79	3,91

Nota. *A diferença das médias é significativa a no nível 0,05.

Recorrendo ao teste Post-Hoc de Gabriel foi possível observar, na tabela 7 que na escala IAS existem diferenças estatisticamente significativas entre a faixa etária dos 13-24 e os restantes grupos, sendo que estes sujeitos são os que apresentam uma média mais elevada, como é possível observar na tabela 7.

No que concerne à OCS, este teste indicou que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de 13 a 24 anos e 35 a 44 anos, sendo novamente mais elevada na faixa etária mais nova.

Por fim, na ansiedade social observámos que o grupo dos 13-24 anos apresenta diferenças estatisticamente significativas em relação aos grupos 25-34 anos e 35-44 anos. Através da análise das médias anteriormente realizada, observámos que é a faixa etária que apresenta maiores níveis de ansiedade social.

Tabela 8
Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social entre habilitações literárias

	Habilitações Literárias	N	Média	Desvio-Padrão
IAS	3º Ciclo	99	38,64	11,95
	Ensino Secundário	484	35,65	11,10
	Licenciatura	319	33,73	10,45
	Mestrado ou Doutoramento	116	31,56	8,87
OCS	3º Ciclo	99	95,55	33,66
	Ensino Secundário	484	85,50	32,51
	Licenciatura	319	85,17	31,53
	Mestrado ou Doutoramento	116	80,86	28,27

Tabela 9
Análise da variância (ANOVA one-way) entre habilitações literárias

		Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Médias dos Quadrados	F	p
IAS	Between Groups	3391,094	4	1130,365	9,698	,000
	Within Groups	118073,296	1013	116,558		
	Total	121464,389	1017			
OCS	Between Groups	12414,542	4	4138,181	4,072	,007
	Within Groups	1029563,271	1013	1016,351		
	Total	1041977,813	1017			

De acordo com a literatura esperam-se valores distintos acerca da utilização patológica da internet entre os indivíduos com diferentes habilitações literárias. Assim, procedeu-se novamente a uma análise da variância ANOVA com o intuito de verificar se os resultados da presente investigação vão ao encontro do que é descrito na literatura.

Deste modo, verificam-se diferenças estatisticamente significativas no que concerne às duas escalas de utilização patológica da internet, sendo que para a IAS, $F(3437,973, 118026,417) = 7,37$, $p < 0,01$ e para a OCS, $F(12705,365, 1029591,338) = 3,125$, $p < 0,01$, como descrito na tabela 9.

Atendendo ao fato de apenas quatro sujeitos da amostra terem uma habilitação literária correspondente ao 2º ciclo, optou-se por agrupá-los juntamente com o 3º ciclo. Assim, recorrendo às estatísticas descritivas, verifica-se na tabela 8 que os indivíduos com um nível de ensino até ao 3º ciclo são os que apresentam maiores níveis de utilização patológica da internet, sendo que apresentam um valor médio de $\bar{X} = 38,64$ na escala IAS e de $\bar{X} = 95,55$ na OCS. De referir, ainda, os valores médios apresentados pelos indivíduos com mestrado ou doutoramento no que concerne à utilização patológica da internet, visto terem sido os valores menores, verificando-se na IAS um valor médio de $\bar{X} = 31,56$ e na OCS de $\bar{X} = 80,86$.

Tabela 10
Teste Post-Hoc Gabriel das habilitações literárias

	Habilitações Literárias					
	3ºC. Vs E.Sec.	3ºC. Vs Licenc.	3ºC Vs Mest.Dout.	E.Sec. Vs Licenc.	E.Sec. Vs Mest.Dout.	Licenc. Vs Mest.Dout.
	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}
IAS	2,99 *	4,91 *	7,07 *	1,92	4,08 *	2,15

OCS	10,02 *	10,45 *	14, 69 *	0,399	4,66	4,26
-----	---------	---------	----------	-------	------	------

Nota. *A diferença das médias é significativa a no nível 0,05.

Através da análise da tabela 10 é possível verificar que as diferenças estatisticamente significativas evidenciadas na análise da variância ANOVA são entre diversos grupos. Deste modo, na IAS, o 3º ciclo apresenta uma diferença de médias estatisticamente significativas relativamente aos sujeitos com ensino secundário, licenciatura e mestrado ou doutoramento. Verificam-se ainda diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos que possuem o ensino secundário e aqueles que têm um mestrado ou doutoramento. Neste caso, o grupo de sujeitos que apresenta uma média maior é o ensino secundário, $\bar{x}=35,65$.

Na OCS os resultados obtidos são semelhantes aos supracitados, encontrando diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos do 3º ciclo e ensino secundário, licenciatura e mestrado ou doutoramento. Analisando a tabela 7 verifica-se que os sujeitos que possuem uma habilitação literária até ao 3º ciclo são os que evidenciam maiores níveis de utilização patológica da internet.

Tabela 11
Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente à percepção de tempo despendido no computador

	Passar demasiado tempo no computador	N	Média	Desvio-Padrão	t	p
IAS	Sim	628	37,75	11,05	11,32	,000
	Não	390	30,22	8,96		
OCS	Sim	628	92,47	32,01	8,67	,000
	Não	390	75,18	29,03		
Ansiedade Social	Sim	628	25,06	12,18	5,72	,000
	Não	390	20,50	12,54		

Com o objetivo de testar a sexta hipótese da presente investigação, recorreu-se ao teste-t para comparar as médias entre os sujeitos que acreditam que passam demasiado tempo no computador e aqueles que não têm essa percepção. Desta forma, é possível observar na tabela 11 que existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à utilização patológica da internet e à ansiedade social. No que concerne à IAS, $t(1018)=11,32$, $p < 0,01$, por sua vez na OCS, $t(1018)=8,67$, $p < 0,01$ e por fim, na Ansiedade Social, $t(1018)=5,72$, $p < 0,01$.

Através da comparação das médias, é possível observar quer na utilização patológica da internet, quer na ansiedade social que os sujeitos que apresentam valores mais elevados são que acreditam que passam demasiado tempo no computador.

Assim, relativamente à IAS, os indivíduos que responderam afirmativamente apresentam um valor médio de $\bar{x}=37,75$, comparativamente com uma média de $\bar{x}=30,22$ dos sujeitos que responderam de forma negativa. Relativamente à OCS, o valor médio dos indivíduos que responderam que “sim” é $\bar{x}=92,47$ e dos que responderam que “não” é $\bar{x}=75,18$. Por último, na escala de ansiedade social, os sujeitos que acreditam que passam demasiado tempo no computador, apresentam um valor médio de $\bar{x}=25,06$, comparativamente com aqueles que responderam de forma negativa, $\bar{x}=20,50$.

Tabela 12
Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente ao número de horas passado na internet

	Nº Horas Semanais	N	Média	Desvio-Padrão
IAS	2-14	317	30,66	9,04
	15-29	336	35,04	10,79
	30-44	196	38,45	11,05
	45-59	89	38,13	10,49
	60-79	50	38,00	12,65
	80-154	22	38,86	12,81
OCS	2-14	317	75,44	29,57
	15-29	336	84,82	31,17
	30-44	196	94,98	31,57
	45-59	89	96,60	33,15
	60-79	50	96,22	30,59
	80-154	22	98,77	33,19
Ansiedade Social	2-14	317	20,94	12,17
	15-29	336	23,21	12,06
	30-44	196	25,22	11,82
	45-59	89	24,38	14,12
	60-79	50	26,34	13,58
	80-154	22	27,04	15,60

Tabela 13

Análise da variância (ANOVA one-way) entre os diferentes números de horas despendidos na internet semanalmente

		Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Médias dos Quadrados	F	p
IAS	Between Groups	9924,488	5	1984,898	18,159	,000
	Within Groups	109634,701	1004	109,307		
	Total	119559,189	1009			
OCS	Between Groups	70061,460	5	14012,292	14,622	,000
	Within Groups	962157,969	1004	958,325		
	Total	1032219,430	1009			
Ansiedade Social	Between Groups	3526,371	5	705,274	4,580	,000
	Within Groups	153997,454	1004	153,997		
	Total	157523,825	1009			

Conforme indicado na literatura, espera-se que os sujeitos que passem um maior número de horas na internet sejam os que apresentam maiores níveis de utilização excessiva da internet, bem como de ansiedade social. Com o intuito de testar sétima hipótese do presente estudo, recorreu-se à análise da variância ANOVA para analisar os diferentes intervalos de horas despendidos na internet, previamente definidos.

De acordo com os resultados obtidos, verificam-se diferenças estatisticamente significativas quer na utilização patológica da internet, uma vez que para a IAS $F(9924,488, 109634,701) = 18,159$, com um nível de significância inferior a 0,05, $p < 0,01$ e na OCS verifica-se que $F(70061,460, 962157,969) = 14,622$, $p < 0,01$, quer na ansiedade social, tendo em conta que $F(3526,371, 153997,454) = 4,580$, $p < 0,01$, como constatado na tabela 13.

Recorrendo à comparação das médias, constatámos relativamente à utilização patológica da internet que os sujeitos que evidenciam níveis mais elevados são os que despendem mais de 30 horas semanais na internet, sendo que em ambas as escalas que avaliam estas dimensões os valores médios encontrados são próximos, em cada um das escalas. Na tabela 12, verifica-se que na IAS, os sujeitos que despendem entre 30 a 44 horas obtiveram um valor médio de $\bar{X} = 38,45$, sendo que os sujeitos que entre 80-154 horas semanais na internet apresentam uma média de $\bar{X} = 38,86$. Relativamente à OCS, constata-se que os indivíduos que despendem entre 45-59 horas semanais na internet obtiveram um valor médio de $\bar{X} = 96,60$ e os que passam entre 60-79 horas semanais apresentam um valor médio de $\bar{X} = 96,22$. Relativamente

à ansiedade social, verifica-se que o valor médio obtido mais elevado é encontrado em sujeitos que despendem mais de 80 horas semanais na internet, $\bar{X}=27,04$.

Tabela 14
Teste Post-Hoc Gabriel do número de horas semanais que os sujeitos passam na internet

	Número de horas semanais na internet						
	0-14 Vs 15-29	0-14 Vs 30-44	0-14 Vs 45-59	0-14 Vs 60-79	0-14 Vs 80-100	15-29 Vs 30-44	15-29 Vs 45-59
	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}
IAS	4,41 *	7,79 *	7,47 *	7,33 *	9,33 *	3,38 *	3,06
OCS	9,32 *	19,49 *	21,11 *	20,72 *	22,56 *	10,16 *	11,79*
AS	2,28	4,31 *	4,01	5,40 *	5,93	2,03	1,73

Nota. *A diferença das médias é significativa a no nível 0,05.

Devido à extensividade da tabela obtida após ser efetuado o teste post-hoc de Gabriel, optou-se por selecionar apenas os valores onde se verificam diferenças estatisticamente significativas. Assim, na tabela 14 é possível verificar que as diferenças estatisticamente significativas são maioritariamente entre o grupo que passam 14 ou menos horas semanais na internet e os restantes. Através da análise das médias é possível verificar que, na IAS, este grupo é o que apresenta níveis mais baixos de utilização patológica da internet, $\bar{X}=30,66$. Nesta escala observa-se ainda que existem diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos que passam entre 15 a 29 horas semanais na internet e os que passam 30-44. Analisando as médias de ambos, constata-se que o último grupo é aquele que apresenta valores mais elevados de utilização patológica da internet, $\bar{X}=38,45$.

Relativamente à OCS, as diferenças das médias estatisticamente significativas são, de igual forma, na sua maioria entre os indivíduos que passam 14 ou menos na internet e os restantes grupos de sujeitos. Recorrendo à tabela 14, observa-se que apresentam uma média inferior aos restantes, $\bar{X}=75,44$. Nesta escala, as diferenças estatisticamente significativas são também encontradas entre os sujeitos que passam 15 a 29 horas semanais na internet, $\bar{X}=84,98$ e os que passam entre 30-44 horas semanais na internet, $\bar{X}=94,98$, e ainda entre aqueles que despendem entre 45 a 59 horas semanais, $\bar{X}=96,60$.

Por último, no que concerne à ansiedade social, encontram-se diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos que passam 14 horas ou menos por semana na internet, $\bar{X}=20,94$ e aqueles que despendem entre 30 a 44 horas, $\bar{X}= 25,22$ e os que passam 60 a 79 horas semanais na internet, $\bar{X}=.26,34$.

Tabela 15

Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social no que concerne ao fato do Facebook fazer parte da rotina diária dos sujeitos

	Facebook fazer parte da rotina	N	Média	Desvio-Padrão	t	p
IAS	Sim	879	35,59	10,88	4,92	,000
	Não	125	30,50	10,30		
OCS	Sim	879	87,50	31,82	3,95	,000
	Não	125	75,52	30,92		
Ansiedade Social	Sim	879	23,82	12,39	3,58	,000
	Não	125	19,56	12,65		

Com o intuito de testar a oitava hipótese do presente estudo, utilizou-se um teste-t para averiguar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos que consideram que o Facebook faz parte das suas rotinas e aqueles não consideram isso.

Assim, constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas no que concerne à utilização patológica da internet e à ansiedade social. Deste modo, na IAS, $t(1018)=4,92$, $p < 0,01$, na OCS, $t(1018)=3,95$, $p < 0,01$ e por fim na Ansiedade Social $t(1018)=3,58$, $p < 0,01$, como é possível observar na tabela 15.

É possível verificar através da análise das médias, que os sujeitos que responderam afirmativamente ao fato do Facebook fazer parte da sua rotina são os que apresentam maiores níveis de utilização patológica e de ansiedade social. Na IAS, o grupo de sujeitos que respondeu que “sim” ($n=879$) apresenta um valor médio de $\bar{X}=35,59$, sendo que os sujeitos que não consideram esta rede social parte da sua rotina apresentam um valor médio de $\bar{X}=30,50$. No que concerne à OCS, a média dos sujeitos que respondeu afirmativamente é de $\bar{X}=87,50$ e a dos indivíduos que responderam “não” é $\bar{X}=75,52$. Relativamente à ansiedade social, o valor médio dos sujeitos que respondeu que “sim” é de $\bar{X}=23,82$ e do grupo de sujeitos que indicou que “não” é $\bar{X}=19,56$.

Tabela 16

Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente a experienciar ansiedade quando não possuem uma ligação à internet

	Ansiedade Sem Internet	N	Média	Desvio-Padrão	t	p
IAS	Sim	313	40,43	11,98	11,45	,000
	Não	704	32,41	9,44		
OCS	Sim	313	99,68	33,80	9,57	,000
	Não	704	79,72	29,19		
Ansiedade Social	Sim	313	26,79	12,74	5,98	,000
	Não	704	21,78	12,10		

Atendendo ao objetivo de avaliar se os sujeitos que experienciam sintomatologia ansiógena quando não possuem ligação à internet são os que evidenciam maiores níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social, realizou-se um teste-t.

Neste sentido, é possível observar na tabela 16 que existem diferenças estatisticamente significativas no que concerne à utilização patológica da internet e à ansiedade social. Relativamente à primeira, que é avaliada através da IAS e OCS, constata-se que para a IAS, $t(1018)=11,45$, $p < 0,01$ e para a OCS, $t(1018)=9,57$, $p < 0,01$. Relativamente à ansiedade social, $t(1018)=5,98$, $p < 0,01$.

Deste modo, analisando as médias é possível observar que os sujeitos que indicam experienciar sintomatologia ansiógena ($n=313$) são os que apresentam valores mais elevados nas três escalas. Na IAS, o valor médio deste grupo de sujeitos é $\bar{x}=40,43$, sendo que os sujeitos que indicam não apresentar sintomatologia ansiógena nessas situações ($n=704$) evidenciam um valor médio de $\bar{x}=32,41$. Na segunda escala, a OCS, o valor médio dos indivíduos que respondeu que “sim” é de $\bar{x}=99,68$, face a um valor médio de $\bar{x}=79,72$ dos que responderam o oposto. Na escala de ansiedade social, os sujeitos que indicam que sentem ansiedade quando não estão possuem uma ligação à internet apresentam um valor médio de $\bar{x}=26,79$, sendo que os que indicam que “não” sentem ansiedade obtiveram uma média de $\bar{x}=21,78$.

Tabela 17
Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social relativamente à desinibição sentida na internet

	Desinibição Online	N	Média	Desvio-Padrão	t	p
IAS	Sim	334	39,38	11,06	9,61	,000
	Não	684	32,66	10,17		
OCS	Sim	334	100,87	32,47	11,07	,000
	Não	684	78,51	29,11		
Ansiedade Social	Sim	334	28,76	12,67	10,126	,000
	Não	684	20,67	11,54		

Através do teste-t, procurou-se perceber se existem diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos que se consideram mais desinibidos na internet ($n=334$) e aqueles que consideram que não se sentem mais desinibidos quando estão online ($n=684$).

Desta forma, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas no que concerne à utilização patológica da internet, sendo que para a IAS $t(1018)=9,61$, $p < 0,01$ e para a OCS $t(1018)$, $p < 0,01$, tal como na ansiedade social $t(1018)=10,12$, $p < 0,01$, como observado na tabela 17.

Recorrendo à análise das médias, verificámos que os indivíduos que responderam que “sim” são os que apresentam valores de utilização patológica da internet e de ansiedade social mais elevados. Na IAS, estes sujeitos obtiveram uma média de $\bar{x}=39,98$, comparativamente a

\bar{X} = 32,66 dos sujeitos que não se consideram mais desinibidos, na OCS o valor médio é de \bar{X} = 100,87 sendo que os indivíduos que responderam de forma negativa apresentam uma média de \bar{X} = 78,51 e por fim na ansiedade social, a população que respondeu afirmativamente, obteve um valor médio de \bar{X} = 28,76, sendo que os sujeitos que responderam “não” obtiveram um valor médio de \bar{X} = 20,67.

Tabela 18
Utilização Patológica da Internet e níveis e ansiedade social face a insónias iniciais

	Insónias Iniciais	N	Média	Desvio- Padrão	t	p
IAS	Sim	258	39,78	12,11	8,62	,001
	Não	760	33,21	9,98		
OCS	Sim	258	96,37	34,80	6,22	,000
	Não	760	82,27	30,21		
Ansiedade Social	Sim	258	27,93	12,90	6,91	,000
	Não	760	21,76	11,99		

A literatura indica que a utilização patológica da internet interfere com a higiene do sono dos indivíduos, sendo que reduzem as horas que dormem e experienciam dificuldades em adormecer. Assim, utilizou-se um teste-t para verificar se os indivíduos que experienciam insónias iniciais pontuam mais elevado nas escalas de utilização patológica da internet e da ansiedade social.

Desta forma, na tabela 18 constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas nas três escalas. Relativamente à utilização patológica da internet, a IAS apresenta um $t(1018)=8,62$, $p < 0,01$ e na OCS, $t(1018)=6,22$, $p < 0,01$. Por sua vez, na ansiedade social verifica-se que $t(1018)=6,91$, $p < 0,01$.

Com a comparação das médias, observa-se que os sujeitos que experienciam insónias iniciais ($n=258$) são os que apresentam os valores mais elevados, quer na utilização excessiva da internet, quer de ansiedade social. Na IAS, a média desta população é $\bar{X}=39,78$, face a um valor médio de $\bar{X}=33,21$ dos sujeitos que não apresentam dificuldades em adormecer ($n=760$). Na OCS, os indivíduos que responderam de forma afirmativa obtiveram uma média de $\bar{X}=96,37$, comparativamente com $\bar{X}=82,27$ dos sujeitos que não têm dificuldades em adormecer. Por fim, os indivíduos que apresentam dificuldades em adormecer são os que experienciam maiores níveis de ansiedade social, $\bar{X}=27,93$, sendo que os sujeitos que responderam que “não” apresentam um valor médio de $\bar{X}=21,76$.

Tabela 19

Níveis de utilização patológica da internet relativamente à preferência dos sujeitos com quem comunicam online

	Preferência com quem comunica	N	Média	Desvio-Padrão
IAS	Pessoas que conhece pessoalmente	801	33,48	10,36
	Pessoas que conhece apenas da internet	15	42,33	6,97
	Ambos	202	39,82	11,70
OCS	Pessoas que conhece pessoalmente	801	82,00	30,50
	Pessoas que conhece apenas da internet	15	107,86	27,88
	Ambos	202	99,47	33,70
Ansiedade Social	Pessoas que conhece pessoalmente	801	22,48	12,12
	Pessoas que conhece apenas da internet	15	26,00	17,56
	Ambos	202	26,66	13,05

Tabela 20

Análise da variância (ANOVA one-way) entre a preferência dos sujeitos com quem comunicam online

		Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Médias dos Quadrados	F	Sig.
IAS	Between Groups	7330,272	2	3665,136	32,562	,000
	Within Groups	114134,118	1015	112,558		
	Total	121464,389	1017			
OCS	Between Groups	56644,594	2	28322,297	29,166	,000
	Within Groups	985652,110	1015	971,086		
	Total	1042296,703	1017			
Ansiedade Social	Between Groups	3106,876	2	1553,438	10,100	,000
	Within Groups	155491,727	1015	153,800		
	Total	158598,604	1017			

Com o objetivo de verificar se existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à preferência nas pessoas com quem os utilizadores da internet comunicam online, efetuou-se uma análise da variância ANOVA.

Assim, constatou-se que quer na utilização patológica da internet, quer na ansiedade social existem diferenças estatisticamente significativas. Recorrendo à tabela 20, constata-se que na IAS, $F(7330,272, 114134,118) = 32,562$, $p < 0,01$, na OCS $F(56644,594, 985652,110) = 29,166$ $p < 0,01$ e na ansiedade social $F(3106,876, 155491,727) = 10,100$, $p < 0,01$.

Através da análise das médias obtidas (tabela 19), verifica-se que os níveis de utilização patológica da internet são mais elevados nos sujeitos que preferem comunicar com pessoas que apenas conhecem da internet ($n=15$), uma vez que na IAS a média desses sujeitos é $\bar{X} = 42,33$ e na OCS é $\bar{X} = 107,86$. Contudo, na ansiedade social, os sujeitos que obtiveram uma pontuação mais elevada são os que referem comunicar com ambos ($n=202$), $\bar{X} = 26,66$, apesar do valor médio dos que apontam preferir comunicar com indivíduos que apenas conhecem da internet é próximo deste, $\bar{X} = 26,00$.

É ainda pertinente observar que, como esperado, os sujeitos que referem preferir comunicar com pessoas que conhecem pessoalmente ($n=801$) são os que indiciam menores níveis de utilização patológica da internet, bem como de ansiedade social. (IAS, $\bar{X} = 33,48$; OCS, $\bar{X} = 82$ e Ansiedade Social, $\bar{X} = 22,48$).

Tabela 21

- *Teste Post-Hoc de Gabriel da preferência das pessoas com quem comunicam online*

	Pessoas Conhecidas Vs Pessoas Internet	Pessoas Conhecidas Vs Ambos	Pessoas Internet Vs Ambos
	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}	Dif. \bar{X}
IAS	8,84 * *	6,34 *	2,50
OCS	25,86 *	17,47 *	8,39
AS	4,38 *	4,26 *	0,11

Nota. *A diferença das médias é significativa a no nível 0,05.

Recorrendo à análise post-hoc de Gabriel verifica-se que as diferenças estatisticamente significativas registadas na análise da variância ANOVA são em todas as escalas entre os grupos, “pessoas conhecidas e pessoas que apenas conhece da internet” e “pessoas conhecidas e ambos”. Assim, na IAS verifica-se que os indivíduos que dão preferência a pessoas que conhecem do seu dia-à-dia são os que apresentam níveis de utilização patológica mais reduzido, $\bar{X} = 33,48$.

Relativamente à OCS, é possível observar o mesmo fenómeno, uma vez que a média dos indivíduos que prefere comunicar com pessoas que conhece é inferior aos restantes grupos, $\bar{x}=82$.

Por sua vez, no que concerne à ansiedade social os resultados não diferem muito, tendo em conta que a média registada pelos que preferem comunicar com pessoas que conhecem pessoalmente é, igualmente, inferior, $\bar{x}=22,48$, comparativamente com a dos sujeitos que prefere comunicar com pessoas da internet ou com ambos. Estes valores podem ser observados na tabela 19. Estes valores podem ser observados na tabela 21.

Tabela 22

Níveis de utilização patológica da internet e ansiedade social, entre sujeitos que acedem à internet a partir de dispositivos móveis

	Dispositivos Móveis	N	Média	Desvio- Padrão	t	p
IAS	Sim	770	35,47	11,05	3,07	,002
	Não	248	33,02	10,34		
OCS	Sim	770	87,22	32,68	2,43	,015
	Não	248	81,56	29,48		
Ansiedade Social	Sim	770	23,40	12,41	0,372	,706
	Não	248	23,06	12,83		

Tendo em vista a finalidade de verificar se os sujeitos que acedem à internet a partir de dispositivos móveis evidenciam maiores níveis de utilização patológica da internet e de ansiedade social, utilizou-se um teste-t.

Assim, verifica-se na tabela 22 que existem diferenças estatisticamente significativas no que concerne à utilização patológica da internet, visto que na IAS $t(1018)=3,07$, $p < 0,01$ e na OCS, $t(1018)= 2,43$, $p < 0,05$. Todavia, não foram registadas diferenças estatisticamente significativas na ansiedade social, $t(1018)=0,37$, $p > 0,05$.

Comparando as médias dos sujeitos que acedem à internet a partir de dispositivos móveis com os sujeitos que não os fazem, é possível observar que os valores mais elevados são encontrados nos sujeitos que responderam de forma afirmativa. Na IAS esta população ($n=770$), obteve um valor médio de $\bar{x}=35, 47$, comparativamente com $\bar{x}=33, 02$ dos sujeitos que não utilizam a internet em dispositivos móveis. Na OCS, o valor médio do grupo de sujeitos que respondeu de forma afirmativa é $\bar{x}=87,22$ e dos restantes sujeitos é $\bar{x}=81, 56$.

Tabela 23
Correlação entre os níveis da dificuldade de controlo de impulsos e a IAS

		IAS	Controlo de Impulsos
IAS	Pearson Correlation	1	,732
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	1018	1018
Controlo de Impulsos	Pearson Correlation	0,732	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	1018	1018

Recorrendo ao coeficiente de correlação de Pearson, efetuou-se uma análise correlacional com o intuito de averiguar qual a relação entre dificuldade no controlo de impulsos e a utilização patológica da internet.

Através da análise dos resultados obtidos, é possível constatar na tabela 23 que existe uma correlação positiva forte, estatisticamente significativa ($r=,732$, $p < 0,01$), sendo que a dificuldade em controlar os impulsos no que concerne à internet está associada a maiores níveis de utilização patológica da mesma.

Tabela 24
Níveis de utilização patológica da internet em indivíduos que responderam ao protocolo de investigação pela internet e os que responderam presencialmente

		Questionários Pessoalmente	N	Média	Desvio-Padrão	t	p
IAS	Sim		236	35,79	10,47	1,46	,567
	Não		782	34,60	11,05		
OCS	Sim		236	85,44	32,57	-,21	,748
	Não		782	85,96	31,86		
Ansiedade Social	Sim		236	23,45	12,17	0,191	0,548
	Não		782	23,28	12,62		

Por fim, com o intuito de verificar se existem diferenças nas médias apresentadas pelos sujeitos que responderam ao protocolo de investigação através da plataforma online google docs e os que responderam presencialmente, efetuou-se um teste-t.

Analisando a tabela 24 é possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das escalas, $p > 0,05$.

Contudo, é pertinente observar a proximidade das médias obtidas em ambos os casos. Assim, na IAS a média dos sujeitos que responderam presencialmente é $\bar{x}=35,79$ e a dos indivíduos que responderam online é $\bar{x}=34,60$. Relativamente à OCS, a média obtida pelos sujeitos que responderam manualmente é $\bar{x}=85,44$ e a dos que responderam pela internet é \bar{x}

=85,96. Por fim, na escala da ansiedade social verifica-se, igualmente, a proximidade dos valores médios obtidos, na medida em que os indivíduos que responderam presencialmente têm um valor médio de $\bar{x}=23,45$ e os que responderam através do questionário disponibilizado online apresentam uma média de $\bar{x}=23,28$.

Capítulo IV - Discussão dos Resultados

Nesta secção proceder-se-á à discussão dos resultados acima descritos, confrontando-os com os resultados obtidos em investigações anteriores, procurando corroborar ou refutar as hipóteses estabelecidas na presente investigação.

Assim, no que concerne à prevalência da utilização patológica da internet observou-se que, segundo o IAS e respetiva cotação, apenas 0,8% da amostra evidencia essa sintomatologia, sugerindo uma baixa prevalência na população portuguesa.

Relativamente a esta população, os autores da presente investigação apenas conhecem um estudo que tenha abordado a mesma temática em Portugal. Assim, na investigação efetuada por Pontes, et al. (2014) com 593 estudantes verificaram que 1,2% da amostra evidencia um vício grave na internet. A nível europeu estima-se que entre 1% a 8% da população faça uma utilização excessiva da mesma. Na Itália a prevalência é de 1,2%, na Holanda é 3,7%, na Roménia estima-se que seja cerca de 4,6%, na Alemanha ronda os 5,1% e na Polónia atinge 5,8% da população (Tsitsika et al., 2014). Todavia, importa ressaltar que 10,6% da amostra demonstrou estar moderadamente viciada. Os sujeitos que se inserem neste grupo são considerados de risco, uma vez que têm maior probabilidade de aumentar a sua adição à internet (Young, 2007).

Diversas investigações efetuadas com adolescentes e jovens adultos encontraram resultados semelhantes. Apesar da presente amostra não se restringir a esta população, a sua maioria encontra-se nesta faixa etária. Assim, num estudo levado a cabo por Lee (2009) com o intuito de perceber os níveis de utilização patológica da internet em jovens adultos, os valores obtidos foram semelhantes aos do presente estudo, indicando que somente 0,8% da população experiencia dificuldades significativas associada à utilização patológica da internet. Contudo, no que concerne aos utilizadores que apresentam um vício moderado, os resultados obtidos na nossa investigação são inferiores aqueles que são relatados por este autor. Lee (2009) apurou que 28% da população da sua amostra experiencia já um vício moderado, enquanto no presente estudo esse valor estabelece-se nos 10,6%. González & Orgaz (2014) também verificaram que a maioria dos estudantes espanhóis faz uma utilização saudável da internet. Em 2008, uma investigação efetuada na Noruega obteve resultados similares, indagando que a prevalência do vício da internet era de 1%, sendo que os utilizadores com vício moderado perfizeram 5,2% da amostra total (Bakken, Wenzel, Gotestam, Johansson & Oren, 2009).

Ao compararmos estes resultados com os que foram obtidos nas primeiras investigações acerca desta temática, observa-se que existe uma grande discrepância. Young em 1996 previu que 79% da população experienciava problemas significativos relativamente à utilização patológica da internet. No ano seguinte, Scherer averiguou que 13% da população universitária teria problemas de utilização excessiva da internet. Por sua vez, Schumacher afirmou que essa percentagem seria de 8,1% e Simkova & Cincera (2004) averiguaram que 16% da população geral experienciava esta sintomatologia.

A disparidade destes valores pode ser analisada à luz das diferentes amostras que compõem cada estudo e considerando a acessibilidade à internet. Isto é, na investigação levada a cabo por Young, a sua amostra era composta por indivíduos que responderam a anúncios em jornais, flyers distribuídos em universidade, anúncios online e contactando sujeitos que pesquisaram por “Internet Addiction”. Tendo em conta que o estudo data de 1996, o acesso à internet não era como nos dias atuais, ou seja, só uma pequena percentagem da população teria acesso diária à internet. Assim, supõe-se que a maior parte dos utilizadores da internet apresentavam um certo tipo de vício à mesma (Young, 1996).

Ao observarmos os dados atuais acerca da população portuguesa sobre o acesso à internet verifica-se que mais de metade do país têm acesso à internet (57,2%), sendo que 72,9% acedem diariamente (Obercom, 2014). Contudo, a facilidade ao acesso não parece agir como uma fator de risco para uma utilização patológica da internet, visto que a larga maioria de sujeitos da presente amostra fazem uma utilização normal na internet. Neste estudo, os inquiridos consideraram a televisão e o telemóvel mais imprescindíveis, podendo fornecer algumas indicações acerca da baixa prevalência na população portuguesa.

Um dos objetivos da presente investigação é indagar se a utilização patológica da internet está relacionada com níveis mais elevados de ansiedade social, tal como sugerido pela revisão bibliográfica efetuada. Assim, esta estabelece-se como a primeira hipótese de investigação e, ao observar os resultados obtidos, é possível confirmá-la.

A internet apresenta-se como um meio de comunicação atrativo para os sujeitos com ansiedade social visto que está descartada a observação e o medo da avaliação negativa por parte dos outros, permitindo o evitamento de aspetos que temem quando comunicam cara-a-cara com os outros indivíduos (Erwin et al., 2004). Deste modo, a internet poderá ser uma forma de colmatar as suas necessidades sociais, substituindo as relações interpessoais por relações online. Espera-se que os sujeitos que se sintam menos confortáveis nas interações cara-a-cara utilizem mais a internet, e conseqüentemente, apresentam maiores níveis de utilização patológica da mesma (Sheperd & Eldelmann, 2005).

Yen, Yen, Chen, Wang, Chang & Ko (2012) relataram resultados semelhantes, na sua investigação, observando que os adolescentes com vício da internet apresentam maiores níveis de ansiedade social.

Ainda não existe consenso acerca dos efeitos que a utilização patológica possa ter em sujeitos com ansiedade social, visto existirem benefícios e desvantagens da mesma. Contudo, os indivíduos com ansiedade social apresentam um maior suporte social percebido nas relações que mantêm online, o que pode ajudá-los a ganhar mais confiança em si e transpor isso para as interações cara-a-cara (Erwin et.al, 2004).

Relativamente à utilização de redes sociais, tem sido sugerido que os indivíduos com ansiedade social tendem a utilizar as mesmas com o intuito de obter suporte e companhia (Correa, et al., 2010).

Recentemente, Khan, Salim, Bilal, Hussain & Haseeb (2014), numa investigação com o objetivo de avaliar a prevalência da utilização patológica da internet e sua relação com

ansiedade social em estudantes universitários, indagaram que existe uma correlação positiva moderada entre as variáveis. Segundo os autores, estes resultados indicam que a utilização excessiva da internet os torna viciados e conseqüentemente experienciam ansiedade e stress.

Analisando os resultados obtidos, verificamos que existe uma correlação positiva moderada entre a ansiedade social e a utilização excessiva da internet. Importa referir que a amostra é heterógena, não recaindo sobre indivíduos que apresentam um diagnóstico de ansiedade social. Na literatura verifica-se que a maioria das investigações efetuadas acerca destas temáticas é realizada com sujeitos com esta perturbação, assim os resultados do presente estudo, apesar de confirmarem que existe uma relação entre ambas as variáveis, são menores do que aqueles encontrados na revisão bibliográfica efetuada.

No que concerne à correlação encontrada entre os dois instrumentos que avaliam a utilização patológica da internet, observa-se que esta é uma correlação positiva forte, indicando que os dois instrumentos são confiáveis para usar em conjunto em investigações acerca desta temática.

A segunda hipótese assume que os níveis de utilização patológica da internet sejam mais elevados em indivíduos do sexo masculino do que em sujeitos do sexo feminino. Analisando os dados obtidos, verifica-se que é possível corroborar esta hipótese, tendo em conta que, tanto na IAS como na OCS, foram os sujeitos do sexo masculino que obtiveram maiores pontuações mais elevadas.

Apesar da literatura científica ainda não ter chegado a um consenso acerca da diferença de géneros, a maioria dos estudos indica uma prevalência mais elevada no género masculino. Numa meta-análise realizada por Shaw & Black (2008) na qual analisaram onze investigações realizadas entre 1996 e 2006 verificaram que em seis estudos a incidência da utilização patológica da internet era superior nos indivíduos do sexo masculino, em três não se registaram diferenças estatisticamente significativas e apenas em duas investigações, a prevalência da utilização excessiva da internet era superior em mulheres.

Segundo Leung & Lee (2012), o sexo masculino é considerado um fator de risco para a utilização patológica da internet (Kuss, Griffiths & Binder, 2013). Contudo, no estudo levado a cabo por estes últimos autores, com 2257 sujeitos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros.

Relativamente à população portuguesa, Pontes, et al., (2014) relataram valores superiores de utilização patológica nos homens, estando assim em concordância com os resultados obtidos na presente investigação.

Num estudo recente, efetuado por Khan, et al. (2014), verificaram que existem diferenças de género, sendo os indivíduos do sexo masculino os que apresentam maiores níveis de utilização patológica da internet. Na mesma linha, Goel, Subramanyam & Kamath (2013) numa amostra composta por 1000 sujeitos, obtiveram resultados semelhantes, observando que os indivíduos do sexo masculino são os que apresentam índices mais elevados.

A literatura indica que as diferenças que são observadas entre o sexo masculino e feminino possam ser influenciadas pelas atividades que cada género desempenha enquanto está

online (Ko, Yen, Yen, Lin & Yang, 2007). Assim, as mulheres parecem utilizar a internet mais frequentemente como uma ferramenta de comunicação, passando mais tempo em redes sociais e em mensagens instantâneas. Por sua vez, no sexo masculino, apesar destes indivíduos despendem algum tempo em redes sociais, a maioria é ocupado a jogar jogos online, fazer downloads e compras online (Lee & Stapsinski, 2012; Khan, et al., 2014).

Ainda sobre a diferença de géneros, após a revisão da literatura efetuada, espera-se que os níveis de ansiedade social sejam superiores nas mulheres comparativamente com os homens. Esta assunção constitui-se a terceira hipótese de investigação e verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas, tendo por isso de refutar a hipótese.

A revisão bibliográfica aponta que a prevalência desta patologia sejam superior em indivíduos do sexo feminino (APA, 2013), podendo estar presente em 15,5% das mulheres e 11,1% dos homens (Sheat, Cloitre, Pine & Ross, 2005).

Uma investigação epidemiológica realizada por Xu, Heimberg, Princisvalle, Liebowitz & Wang (2012) acerca da prevalência da ansiedade social nos Estados Unidos da América indica que para as mulheres a percentagem seja de 5,7 e para os homens de 4,2%. O mesmo corpo de evidências foi corroborado numa investigação realizada na Finlândia, apontada que as mulheres apresentam níveis mais elevados de ansiedade social (Kuusikko-Gauffin, et al., 2012).

Todavia, nem todas as investigações chegaram as estas conclusões, assim um estudo realizado no presente ano obteve resultados semelhantes aos nossos, não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre géneros (Khan, et al., 2014).

A revisão bibliográfica efetuada indica que os adolescentes e jovens adultos são a população mais propensa à utilização patológica da internet. Neste sentido, a quarta hipótese afirma que se encontram valores mais elevados de utilização patológica da internet e de ansiedade social na faixa etária que compreende esta população, ou seja, entre os treze e vinte e quatro anos. Após efetuada a análise de dados, verifica-se que a quarta hipótese é corroborada. Tal como esperado, é nesta população que as médias são mais elevadas, sendo possível observar que a faixa etária dos quarenta e quatro aos cinquenta e cinco anos é aquela que apresenta valores menores.

Estes resultados vão ao encontro das investigações precedentes que referem que os adolescentes e jovens adultos são os que evidenciam os níveis de utilização patológica da internet mais elevados e são, por isso, considerados uma população de risco. De acordo com Selfhout, Branje, Delsing, Bogt, & Meeus (2009) a maioria dos adolescentes consideram a internet um aspeto importante das suas vidas sociais e utilizam-na de forma a manter e aumentar as suas relações sociais. Verificaram, ainda, que 8 a 50% dos estudantes universitários evidenciam uma utilização patológica da internet.

A justificação para estes resultados parece remeter-se ao fato de serem os indivíduos com maior acesso à internet, quer por iniciativa própria, quer solicitado pelas escolas ou universidade, são os que normalmente apresentam maior destreza com as novas tecnologias, têm mais tempo livre que as populações com idades superiores e no caso de serem estudantes

deslocados, não existe um controlo dos pais que concerne à utilização da internet ou ao tempo despendido em frente ao computador (Young, 2007).

A utilização das redes sociais é, na sua maioria, efetuada por adolescentes e jovens adultos. Aqui, é lhes dada oportunidade de revelarem o que querem acerca de si, de se manter em contato com os restantes colegas ou criar novas amizades. Assim, diversos estudos têm verificado que existe uma correlação entre uma maior utilização das redes sociais e a utilização excessiva da internet (Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths & Mheen, 2013).

Neste sentido, a investigação científica tem enfatizado a utilização problemática da internet em adolescentes e jovens adultos, verificando-se que a maioria dos estudos é realizada com esta população. Na presente investigação, apesar de compreender idades entre os 13 e 55 anos, a larga maioria dos participantes são também dessa faixa etária. Para estes resultados, contribuiu o fato dos questionários em mão serem distribuídos a estudantes da Universidade da Beira Interior e dos questionários online terem sido divulgados em redes sociais, como o Facebook.

Numa investigação orientada por Beranuy, Oberst, Carbonell & Chamarro (2009), 18,5% dos jovens entre os 12 e os 25 anos consideram-se viciados na internet. Segundo alguns autores os estudantes que passam mais tempo online, que joguem jogos online e que façam download de conteúdo pornográfico são mais propensos a apresentar uma utilização patológica da internet (González & Organaz, 2014).

Tal como supracitado, uma das populações mais propensas à utilização patológica da internet são os estudantes universitários devido à uniformização da internet no ensino superior. Assim, é de esperar que exista uma utilização patológica da internet mais elevada em sujeitos com um grau académico superior (Bakken, et al., 2009). Neste sentido, a quinta hipótese da presente investigação pressupõe que sujeitos com habilitações literárias apresentem níveis superiores de utilização patológica da internet.

Todavia, e contrariamente ao que é referido pela literatura esta hipótese não se confirmou. Ao observar os resultados obtidos verificámos que a população que obteve uma média mais elevada no que concerne à utilização patológica da internet foi o grupo com o grau de escolaridade do 3º ciclo do ensino básico.

Estes resultados podem ter sido influenciados por ter sido pedido aos sujeitos que indicassem a sua habilitação literária e não o ano que estão presentemente a frequentar, indicando que possivelmente, a maioria dos indivíduos que se enquadram nesse grupo, estão de momento a frequentar o ensino secundário. Desta forma, correspondendo a outra das populações de risco, os adolescentes.

Tendo em conta o contexto em que vivemos, no qual o acesso à internet é fácil, quer em escolas, quer em casa, é necessário repensar se efetivamente os sujeitos com um grau académico superior são de fato aqueles em que se observam maiores níveis de utilização patológica. Pois, ao invés de há uns anos, o acesso à internet não é só para quem está em universidades, sejam estudantes ou professores, mas sim para todas as pessoas. Em Portugal

mais de metade da população tem internet em casa (Obercom, 2014) e o número de espaços públicos que disponibilizam internet grátis está em expansão.

Resultados semelhantes foram obtidos por Pontes, et al. (2014) acerca da população portuguesa, constatando que os estudantes do ensino secundário apresentaram resultados mais elevados no que concerne à utilização patológica da internet que os alunos universitários. Acreditam que este resultado possa ser parcialmente explicado devido à faixa etária dos alunos do ensino secundário, atendendo ao fato da utilização patológica da internet ser mais prevalente em adolescentes.

A sexta hipótese desta investigação pretendeu perceber se os sujeitos que têm a percepção que passam demasiado tempo no computador, efetivamente apresentam maiores níveis de utilização patológica da internet. Neste sentido, verificou-se que esta hipótese de investigação se confirma.

Relativamente a este assunto não foi encontrada literatura concreta, contudo um dos critérios propostos por Young para o vício da internet passa precisamente por mentir ou esconder o tempo que efetivamente os sujeitos despendem online (Young, 1996). Assim, esta hipótese vai ao encontro deste critério na medida em que se os sujeitos mentem acerca disso ou tentam esconder é porque têm percepção que despendem mais tempo online do que deviam. É possível, através destes dados, sugerir que se realmente a utilização patológica da internet for considerada um vício numa futura edição da DSM, é um vício do qual o indivíduo parece ter consciência, apesar de não o conseguir controlar.

Através da revisão bibliográfica é possível indagar que ainda não existe consenso relativamente a diversos aspetos sobre a utilização patológica da internet. Um destes aspetos prende-se justamente com o número de horas médio que um indivíduo viciado despende na internet, contudo existe a certeza que os sujeitos que utilizam excessivamente a internet passam mais tempo online que a restante população (Nalwa & Anand, 2011). Deste modo, verificámos que na maioria das investigações consideram que a partir de 45 horas semanais estamos perante uma utilização patológica da internet. Vidyachathoth, Kodavanji, Kumar & Pai (2014) afirmam que os indivíduos que passam entre 40 a 80 horas semanais na internet são viciados nesta mesma.

Com o intuito de perceber se a amostra por nós recolhido apresentava resultados similares à literatura internacional, elaborámos a sétima hipótese, na qual é afirmado que os sujeitos que despendem mais tempo online são os que apresentam maiores níveis de utilização patológica da internet, bem como de ansiedade social. Após a análise estatística efetuada, verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os diversos grupos de horas, corroborando a sétima hipótese da presente investigação.

Tal como esperado, são os indivíduos que passam 45 horas ou mais por semana na internet que apresentam os valores médios mais elevados. Adiele & Olatokrun (2014) encontraram resultados similares na sua investigação, verificando ainda que a percentagem de indivíduos do sexo masculino era superior à do sexo feminino no que concerne a estar online mais de 45 horas por semana.

Por sua vez, Odaci & Kalkan (2010) efetuaram uma investigação na qual averiguaram que os sujeitos que utilizam a internet mais de 5 horas por dia, perfazendo um total de 35 horas semanais, registaram níveis mais elevados de utilização patológica da internet quando comparados com sujeitos que passam menos de 5 horas por dia.

Na investigação levado a cabo por Müller et al. (2014) com o intuito de perceber a prevalência da utilização patológica da internet na população alemã, constaram que os sujeitos que utilizam a internet mais de 6 horas por dia são os que apresentam níveis mais elevados da mesma.

Ao verificar os dados obtidos na presente investigação, observa-se que no caso da Online Cognition Scale, quanto maior o número de horas despendido na internet, maior os níveis de utilização patológica da internet. Estes dados remetem-nos para um dos critérios propostos por Young (1996) que postula que existe uma necessidade cada vez maior de passar tempo online, sendo que conjuntamente com o critério proposto por Goldberg (1997) que indica existir um aumento significativo do tempo despendido na internet de forma a obter prazer, parecem corroborar os dados recolhidos.

Vários estudos têm demonstrado que a maioria dos adolescentes e jovens adultos passam várias horas online, por dia (Selfhout, et al., 2009).

Deste modo, parece não ser necessário estipular um número de horas exato para que as pessoas sejam consideradas viciadas na internet mas sim perceber que realmente existe uma relação entre o tempo que passam online e a utilização patológica da mesma. Pois, como observado na análise dos resultados as diferenças estatisticamente significativas recaem essencialmente entre o grupo de sujeitos que passa entre 2 a 14 horas semanais e os restantes, sendo que estes são os evidenciam resultados menores, fazendo, provavelmente, uma utilização saudável da internet.

Os dados recolhidos permitem-nos ainda perceber de que forma os sujeitos ocupam maioritariamente o seu tempo no computador, assim 94,7% afirma utilizar a internet, 72,3% refere ver filmes e séries, 71,3% faz uso do computador também para ouvir música, 45,5% utiliza o computador para estudar ou realizar trabalhos académicos, e por fim 45,1% utiliza para trabalhar. No que concerne às atividades realizadas quando estão online, 90,1% refere navegar em sites, 87,7% acede ao email e 55,4% indica utilizar a internet para estudar. Por fim, relativamente às redes sociais, verifica-se 98,4% da amostra utiliza o Facebook, seguindo-se por 85,9% que refere visualizar o Youtube.

Os sujeitos que são viciados na internet tendem a utilizá-la por longos períodos de tempo, a reduzir as suas interações sociais e a focalizar os seus pensamentos em assuntos relacionados com a internet, fazendo com que o número de horas despendidas na internet seja bastante elevado (Weinstein & Lejoyeux, 2010).

O número de investigações que tem encontrado uma correlação entre a ansiedade social e a utilização problemática da internet é cada vez maior (Lee & Stapsinki, 2012). Assim, atendendo aos atrativos que a internet parece oferecer para os sujeitos com ansiedade social

ou mais tímidos, será de esperar que estes também passem mais tempo online que a restante população.

Analisando os resultados obtidos é possível verificar que esta hipótese se confirma. Tal como apontado pela literatura, os indivíduos que passam mais tempo online são também aqueles que apresentam maiores níveis de ansiedade social.

Consistente com os resultados obtidos na presente investigação, o estudo de Erwin et al., (2004) indica quanto maior forem os níveis de ansiedade social, maior será o tempo que os sujeitos despendem online.

As redes sociais vieram modificar a forma como utilizámos a internet, verificando-se atualmente que a utilização das mesmas se tornou uma parte integral da rotina de milhares de indivíduos (Masur, Reinecke, Ziegele & Quiring, 2014) e tomando em atenção a existência de mil milhões de utilizadores no Facebook a nível mundial, a presente investigação tentou perceber se existem diferenças nos níveis de utilização patológica da internet entre os sujeitos que consideram que esta rede social faz parte das suas rotinas e os que consideram que não. Desta forma, verificou-se que a oitava hipótese da investigação foi corroborada.

Analisando as estatísticas descritivas da presente amostra, verifica-se que 86,3% da presente amostra considera que o Facebook faz parte da sua rotina. Estes dados parecem ser corroborados por Pempeck, Yermolayeva & Calvert (2009) que efetuaram uma investigação com estudantes acerca da utilização do Facebook. Deste modo, indagaram que esta rede social faz parte das suas experiências diárias, sendo que em média despendem cerca de 30 minutos, no mínimo, nesta rede social. Assim, os seus resultados indicam que o Facebook tem sido integrado na rotina diária dos estudantes americanos.

Kittinger, Correia & Irons (2012) concluíram no seu estudo que os indivíduos que pontuaram acima do ponto de corte na Internet Addiction Scale indicaram maiores níveis de adição ao Facebook. Por sua vez, numa investigação levada a cabo com adolescentes verificaram que a utilização de redes sociais, nomeadamente o Facebook, era a atividade mais frequentemente desempenhada online (Giannakos, et al., 2012).

Kross, Verduyn, Demiralp & Park (2013) indagaram que a utilização do Facebook prejudica a interação social dos indivíduos e está associada com baixos níveis de bem-estar psicológico subjetivo.

A integração do Facebook na rotina dos indivíduos remete-nos, de igual forma, para a hipótese defendida por alguns autores que a dependência da internet não se prende à mesma de forma geral mas sim em determinadas atividades ou aplicações (Shields & Kane, 2011). Analisando estes resultados à luz do modelo cognitivo-comportamental de Davis (2011) o vício nas redes sociais poderá ser considerado como uma utilização patológica da internet específica, visto restringir-se a apenas a uma função possibilitada pela internet.

Relativamente à nona hipótese de investigação, pretendemos observar se os sujeitos que sentem ansiedade quando não estão conectados à internet apresentam, efetivamente, níveis mais elevados de utilização patológica da internet, tal como de ansiedade social. Através

da análise dos resultados é possível confirmar esta hipótese, verificando de igual forma que cerca de um terço da amostra relata sentir ansiedade quando não se pode conectar à internet.

Na revisão bibliográfica efetuada, averiguamos que ainda não existem muitos estudos acerca desta temática, contudo uma investigação realizada em 2012 no Reino Unido demonstrou que 45% da população indicou sentir-se preocupada ou desconfortável quando não podiam aceder ao seu email ou a redes sociais (Anxiety UK, cit in Rosen, et al., 2013).

Relacionado com esta temática surgiu há pouco tempo na comunidade científica um termo que resume a ansiedade sentida quando os indivíduos não estão com os seus smartphones ou quando não têm ligação à internet, sendo esta a nomofobia (King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho & Nardi, 2013).

Esta é definida como uma perturbação do mundo moderno na qual o indivíduo sente desconforto ou ansiedade quando não tem ao seu dispor um smartphone ou computador. Vários estudos têm relacionada esta fobia com a ansiedade ou fobia social, na medida em que os indivíduos sentem-se mais seguros e confortáveis, por poder comunicar de forma virtual a qualquer momento (King, et al., 2013).

Num estudo de caso com um paciente com fobia social, verificaram que a sua utilização excessiva da internet se prendia com a tentativa de estabelecer as relações sociais e pessoais que desejava, contudo impossíveis de concretizar cara-à-cara (King, et al., 2013).

Estes resultados vão ao encontro dos nossos, uma vez que também se verificou que os sujeitos que ficam ansiosos quando estão sem internet apresentam níveis superiores de ansiedade social e de utilização patológica da internet.

No que concerne à décima hipótese, esta afirma que os sujeitos que experienciam maior desinibição online apresentam níveis superiores de utilização patológica da internet, bem como de ansiedade social. Após a análise dos resultados obtidos é possível constatar que esta hipótese se confirma.

Vários estudos têm-se debruçado acerca desta temática e principalmente no anonimato que a internet permite aos indivíduos, diminuindo a inibição e aumentando a revelação de aspetos aquando as conversas online. Neste sentido, este fenómeno é denominado por efeito da desinibição online (Suler, cit in Hollenbough & Evertt, 2013).

Em 2012, Weidman et al., num estudo com o intuito de perceber a utilização compensatória da internet por indivíduos com ansiedade social averiguaram que a ansiedade social estava positivamente correlacionada com a desinibição online. Em 2008, Saunders & Chester já tinham chegado a conclusões semelhantes na sua investigação, verificando que os indivíduos tímidos sentem-se menos inibidos online do que em interações cara-à-cara.

De acordo com Suler (2004), existem diversos fatores que explicam o efeito da desinibição online. Como supracitado, o anonimato parece ser um dos grandes atrativos da internet, apesar de atualmente este já não se verificar aquando a utilização das redes sociais.

O anonimato permite ao indivíduo separar as suas ações online das ações que teria numa interação cara-a-cara, sentindo-se menos vulnerável acerca de revelar aspetos sobre si. A invisibilidade parece ser outro fator que contribui para este fenómeno, na medida em que as

peças não estão presencialmente com quem estão a conversar, ou seja, não têm de se preocupar com a forma como transmitem a mensagem, aparência ou se estão nervosos, entre outros (Sueler, 2004).

Outro dos motivos apontados pela literatura para este efeito é o facto dos indivíduos que comunicam online não terem de lidar imediatamente com a resposta da outra pessoa, dado que quem está do outro lado pode demorar a responder e não tem acesso à reação da pessoa, e isso parece contribuir para a desinibição online (Hollenbough & Evertt, 2013).

Estas características da internet parecem predispor os indivíduos que efetivamente se sentem mais desinibidos online a utilizarem mais frequentemente a internet, visto que na presente amostra estes sujeitos evidenciam níveis mais elevados de utilização patológica da mesma.

Saunders & Chester (2008) averiguaram que a população mais propensa a este efeito são os indivíduos mais tímidos ou com ansiedade social. Assim, numa revisão da literatura efetuada por Engelberg & Sjoberg (2004) constataram que diversas investigações relataram existir uma relação entre a timidez e a utilização patológica da internet. Em 2007, Yang & Tung numa investigação realizada com 1708 adolescentes, com o intuito de perceber as diferenças entre a população viciada na internet e não viciada, averiguaram que a população que apresenta níveis de utilização patológica da internet é caracterizada por ser tímida, evidenciar sintomatologia depressiva e ter baixa autoestima. Estas investigações previamente realizadas vão ao encontro dos resultados obtidos no presente estudo, tendo em conta que o grupo de sujeitos que respondeu sentir-se mais desinibido online é o que apresenta maiores níveis de ansiedade social. Weidman et al., (2012) verificaram, de igual forma, que existe uma correlação positiva entre a ansiedade social e a desinibição online.

Todavia, grande parte das atividades desempenhadas online na internet são, atualmente, em redes sociais nas quais os utilizadores apresentam um perfil público. Assim, o papel do anonimato na internet parece ter vindo a perder peso. A literatura sugere, então, que os utilizadores das redes sociais são maioritariamente pessoas mais extrovertidas que introvertidas, sendo estes dados consistentes com algumas investigações que abordam os traços de personalidade e a utilização de redes sociais (Correa, et al., 2010).

Vários estudos têm hipotetizado que os utilizadores patológicos de internet experienciam maiores dificuldades em adormecer, ou seja apresentam insónias iniciais, acordam frequentemente durante a noite e dormem menos horas que a restante população (Canan, Yildirim, Sinani, Ozturk, Ustunel & Ataoglu, 2013).

Neste sentido, a décima primeira hipótese do presente estudo pretende averiguar se os sujeitos que apresentam níveis mais elevados de utilização patológica da internet e de ansiedade social experienciam insónias iniciais. Através da análise estatística efetuada é possível confirmar esta hipótese, indicando que os sujeitos que sofrem de insónias iniciais são os que evidenciam níveis de utilização patológica da internet mais elevados, tal como de ansiedade social.

De acordo com Young (2004), são sentidas alterações nos padrões habituais de sono em sujeitos que são viciados na internet. Estes resultados são corroborados pela literatura que indica que a utilização patológica da internet parece reduzir o número de horas que os sujeitos dormem, assim como a qualidade do seu sono (Yen, Ko, Yen & Cheng, 2008). Lee (2009) indica, de igual forma, que uma das principais características da população que apresenta vício da internet é a privação de sono. Estas evidências são corroboradas por Cain & Gradisar (2010) que verificaram que o número excessivo de horas que os indivíduos passam online influenciam as horas de sono.

Canan, Yildirm, Sinani, Ozturk, Ustunel & Ataoglu (2013) levaram a cabo uma investigação com 1956 estudantes com o intuito de perceber quais as consequências da utilização patológica da internet nos padrões de sono. Deste modo, constataram que os sujeitos com valores mais elevados no IAS são os que apresentam maiores dificuldades em adormecer, assim como, acordam mais frequentemente a meio da noite. Evidenciam, de igual forma, dormir menos horas que a restante população e com menos qualidade de sono.

Alguns estudos recentes têm demonstrado que a utilização excessiva de tecnologias parece retardar as horas a que os indivíduos se deitam e diminuir a qualidade de sono (Brunborg, et al., cit in Andreassen Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012).

Numa investigação realizada em 2012 por Wang, Luo, Luo, Gao & Kong com o intuito de perceber os efeitos da utilização da internet no estilo de vida dos adolescentes, constataram que um dos fatores predominantes dos maus hábitos de sono, é a duração do tempo que os sujeitos despendem online por semana.

Através dos dados obtidos, não é possível tirar ilações acerca dos motivos que provocam as dificuldades em adormecer, contudo, este comportamento parece ser consistente com a preocupação excessiva acerca da internet, relatado por Young em 1996. Analisando estes dados à luz da atualidade, um dos fatores que poderá estar a influenciar a qualidade de sono dos sujeitos que utilizam patologicamente a internet será também a utilização de redes sociais. Isto é, os serviços de chat são cada vez mais usados, sendo fácil manter conversas com outros indivíduos e ainda poderá estar relacionado com a expectativa de receber algum feedback de algum *post* que publicaram, por exemplo.

Na mesma linha, Andreassen et al., (2012) interrogam-se, na sua investigação, acerca da mesma temática, pois são ainda poucos os estudos que consideram o conteúdo da utilização das tecnologias, defendendo que seria pertinente perceber a relação que o Facebook têm com os hábitos de sono dos seus utilizadores.

Deste modo, concluíram que uma utilização excessiva do Facebook pode interferir com as horas a que os indivíduos se deitam, assim como as horas a que acordam, denotando-se alterações no ritmo circadiano dos sujeitos (Andreassen et al., 2012).

Esta questão é preocupante, tendo em conta que a insónia ou poucas horas de sono aumentam o risco de depressão nos adolescentes e jovens adultos (Yen, King & Tang, 2010), sendo que Do, Shin, Bautista & Foo (2013) alertam para o risco que representa para a saúde

física e mental geral e está de igual forma associada com um decréscimo do desempenho acadêmico (Andreassen et al., 2012)

Assim, os presentes resultados vão ao encontro da literatura, verificando-se que os sujeitos que utilizam o computador no quarto ou até horas mais tardias sofrem alterações nos seus hábitos de sono (Spada, 2014). Alguns estudos indicam, de igual forma, que as luzes emitidas pelos dispositivos eletrônicos alteram a produção de melatonina, que é uma hormona essencial para a regulação do nosso ritmo circadiano (Calamaro, Yang, Ratcliffe & Chasens, 2012).

No que concerne à ansiedade social e de acordo com a literatura, seria expectável que os sujeitos que evidenciam mais dificuldades em adormecer fossem os que obtiveram valores médios mais elevados na escala de ansiedade social. Assim, ao analisar os dados verifica-se que esta hipótese foi corroborada.

As perturbações de ansiedade estão, no geral, associadas a distúrbios de sono, sendo que as insónias iniciais assuem-se como uma das principais queixas deste tipo de população (Papadimitriou & Linkowski, 2005).

Num estudo conduzido por Strein, Kroft & Walker (1993) verificaram que os pacientes com ansiedade/fobia social apresentaram uma menor qualidade do sono, maiores períodos de tempo sem dormir e ainda alterações no funcionamento durante o dia, devido aos distúrbios de sono.

Atualmente, a internet permite aos indivíduos conversar com qualquer pessoa, seja ela conhecida no mundo real ou apenas um amigo virtual. Neste sentido, pretendeu-se averiguar se os sujeitos que apresentam maiores níveis de utilização patológica da internet dão preferência aos indivíduos que apenas conhecem da internet, formulando assim a décima segunda hipótese da nossa investigação. Através da análise dos dados, verifica-se que esta hipótese foi corroborada, todavia a larga maioria da amostra recolhida dá preferência às pessoas que conhece pessoalmente.

Desta forma, Erwin et al., (2004) verificaram, numa investigação com o objetivo de perceber as características de indivíduos com ansiedade social que procuram informação na internet acerca da perturbação e o seu tratamento, que a extroversão está positivamente correlacionada com a utilização da internet para conversar com familiares e amigos. Por sua vez, os indivíduos com ansiedade social utilizavam tendencialmente a internet para comunicar com pessoas com quem não mantinham uma relação próxima.

A teoria “Real Me” parece esclarecer esta tendência dos indivíduos com ansiedade social. Esta postula que algumas pessoas têm dificuldades em admitir o seu verdadeiro self nas relações interpessoais e encontram na internet uma oportunidade o fazer, preferindo, assim, relações online (Bargh, et al., 2002).

Todavia, nas redes sociais verifica-se que os sujeitos falam maioritariamente com pessoas que conhecem pessoalmente (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007).

Relativamente a esta hipótese de investigação, não parece existir ainda muita literatura científica contudo vários estudos apontam que as pessoas com ansiedade social

preferem a comunicação online (Bardi & Brady, 2010), apontando como motivos o conforto afetivo que sentem (Laghi et al., 2013).

No entanto, tornou-se pertinente averiguar esta temática, pois espera-se que quanto maior for o tempo despendido na internet, maior a necessidade de aumentar o mesmo, pressupondo-se que exista uma diminuição das relações e contactos sociais. Assim, a preferência dos sujeitos com níveis elevados de utilização patológica poderá recair em pessoas que apenas conhecem da internet pelo fato de terem, possivelmente, uma rede de amigos reduzida.

Segundo Tonioni et al., (2012) os sujeitos com vício da internet parecem utilizá-la como uma forma de evitar relações interpessoais com pessoas que conhecem e para comunicarem com sujeitos que apenas conhecem virtualmente.

A comercialização de smartphones tem aumentado exponencialmente nos últimos anos. Estes permitem o acesso à internet e dispõem de aplicações das redes sociais mais utilizadas para que o indivíduo não necessite de ligar um computador para aceder às mesmas. Como seria de esperar, a utilização destes dispositivos parece ter um papel importante na utilização patológica da internet. Assim, postulou-se como décima terceira hipótese que os indivíduos que acedem à internet a partir de dispositivos móveis apresentam níveis mais elevados de utilização excessiva da internet. Após a análise estatística efetuada é possível confirmar esta hipótese de investigação.

A integração dos smartphones no dia-à-dia dos indivíduos parece ter sido conveniente para a maior parte da população que os utiliza, contudo começa a ficar claro que existem consequências negativas inerentes, relativamente ao bem-estar psicológico e relações interpessoais (Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014).

Um estudo efetuado na Grã-Bretanha concluiu que 58% dos adultos e 68% dos jovens adultos não conseguem estar menos de uma hora sem verificar o telemóvel (Rosen, et al., 2013), sendo que a maioria dos jovens adultos utiliza-o para aceder a redes sociais (Digieco Reports, cit in Kim, et al., 2014). Por sua vez, alguns autores apontam que a dependência dos smartphones varia entre 18,5% e 48,9% (Çagan, Unsal & Çelik, 2014).

Os smartphones diferenciam-se dos telemóveis normais por permitirem a utilização da câmara fotográfica, leitor de MP3, GPS, navegar na internet, aceder ao email e a redes sociais. A junção destas aplicações parece predispor os utilizadores a fazerem uma utilização excessiva dos mesmos (Noh, Kim & Lee, 2010) e conseqüentemente ao aumento da utilização patológica da internet (Kwon, et al., 2013), visto que o acesso à mesma não se restringe unicamente através ao computador. Atualmente, qualquer indivíduo com um smartphone pode aceder a qualquer momento à internet, parecendo por isso inevitável que o número de horas que os sujeitos despendem na internet aumente.

De acordo com a investigação levada a cabo por Rosen, et al., (2013) os utilizadores de smartphones que representam a população mais propensa a registar níveis de utilização patológica da internet são os indivíduos que acedem à mesma para pesquisar, navegar em redes sociais e os que partilham mais conteúdos online nas suas páginas pessoais. Suissa (2014)

indagou que o acesso diário a redes sociais através de smartphones estava positivamente associado com a utilização patológica da internet.

Os resultados obtidos na presente investigação vão, ainda, ao encontro dos dados obtidos no estudo de Chiu, Hong & Chiu (2013) no qual indagaram que o vício no smartphone e a utilização patológica da internet estão positivamente correlacionados, sugerindo que a adição nos smartphones possa não ser no dispositivo em si mas no acesso que é facilitado à internet. Pois, verificaram, de igual modo, que existe uma relação entre o tempo que os sujeitos da sua amostra passavam online na internet e o tempo que despendiam nos seus smartphones. Isto é, quanto maior for a quantidade de tempo que um indivíduo passe na internet, maior será a probabilidade de utilizar o smartphone para satisfazer as suas necessidades causadas pela utilização excessiva da internet.

A revisão bibliográfica efetuada indica que a dificuldade em controlar impulsos relativamente à internet, maioritariamente na tentativa de controlar o tempo que os sujeitos despendem online, está relacionada com níveis mais elevados de utilização patológica da internet. Deste modo, elaborou-se a décima quarta hipótese de investigação que afirma que existe uma correlação positiva entre a dificuldade no controlo de impulsos e a utilização patológica da internet. Deste modo, verifica-se que existe uma correlação positiva forte entre as variáveis, indicando que quanto maior for a dificuldade de impulsos maior serão os níveis de utilização patológica da internet.

De acordo com Davis, et al., (2002) a diminuição do controlo de impulsos é um forte indicador da utilização excessiva da internet. Estes dados são corroborados por Young (1996) que postula como terceiro critério para a utilização patológica da internet, a dificuldade em controlar, reduzir ou parar a utilização da internet.

A par destes dois autores, várias investigações têm feito menção à dificuldade dos sujeitos em reduzir o tempo que despendem na internet, sendo que esta que falta de controlo parece desempenhar um papel importante na utilização excessiva da internet (Adiele & Olatokun, 2014), pois por vezes os indivíduos podem exprimir vontade de reduzir o tempo que passam na internet, contudo não conseguem realmente fazê-lo.

Estes resultados permitem-nos fazer uma ponte relativamente à categorização no DSM da utilização patológica da internet. Pois, se diversos estudos, inclusive a presente investigação, têm demonstrado existir uma relação positiva entre ambas as variáveis, esta parece ser uma evidência para os autores que defendem que deve ser enquadrada numa perturbação de controlo de impulsos (Warden et al., 2011). Na mesma linha, Shaw & Black defendem que a utilização patológica da internet é caracterizada por preocupações e comportamentos excessivos acerca do computador e por um fraco controlo de impulsos.

Contudo, é necessário ter em conta que este é apenas um dos fatores que intervêm na utilização patológica da internet, visto este ser um processo que envolve componentes cognitivos como comportamentais.

De acordo com Yellowless & Marks (2007) constaram que a dificuldade em controlar os impulsos é comum na maioria dos utilizadores patológicos da internet. De acordo com o seu

estudo, os sujeitos apresentavam frequentemente uma vontade de estar online, sentiam que o mundo sem internet seria aborrecido e experienciavam ansiedade se a conexão à internet fosse lenta.

Assim, Serin (2011) sugere que a maioria dos utilizadores patológicos da internet têm comorbilidade com uma perturbação do controlo de impulsos que expressam em atividades online.

Num estudo efetuado por Lee (2009) no qual empregou os mesmos instrumentos para avaliar a utilização patológica da internet que a presente investigação, os resultados obtidos foram semelhantes, ou seja, também obteve uma correlação positiva moderada entre as variáveis.

Os presentes resultados, indicam-nos então que utilização patológica da internet não deve ser considerada apenas como tendo uma causa ou fator de risco, mas deve ser olhada de uma forma multidimensional pois são vários os aspetos que parecem contribuir para esta utilização excessiva. Desta forma, é possível supor que os indivíduos que apresentam dificuldade no controlo de impulsos são os que apresentam níveis mais elevados de utilização patológica da internet e que esta incapacidade para reduzir o tempo que passam online, perpetue a mesma. Pois, tal como foi anteriormente referido, a tolerância parece ter, de igual forma, um papel preponderante na manutenção da mesma, aumentando a necessidade que o indivíduo tem de passar mais tempo online.

Atendendo ao fato dos inquéritos terem sido recolhidos através de duas formas distintas, uma delas através da plataforma online Google Docs e divulgado na rede social Facebook e a outra entregue presencialmente a alunos da Universidade da Beira Interior, torna-se pertinente verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre ambas. Neste sentido, formulou-se a décima quinta hipótese de investigação na qual é afirmado que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois métodos de recolha.

De acordo com a análise estatística obtida, é possível indagar que não existem diferenças entre ambos, permitindo aferir que na presente investigação a recolha online é tão válida como a recolha de questionários presencialmente.

A internet veio trazer melhorias na forma como se faz investigação, permitindo a utilização de novas forma de recolher dados, através do Google Docs ou divulgar protocolos de investigação, fazendo uso de emails, redes sociais ou fóruns, por exemplo. Todavia, existe ainda pouca literatura científica que compare estas diferentes formas de recolha.

Esta forma de recolher dados é indicada quando os critérios de exclusão da amostra são reduzidos (Alarco & Álvarez-Andrade, 2012), como no caso da presente investigação.

Assim, existem vantagens e desvantagens desta tipologia de recolha. Neste sentido, Alarco & Alvarez-Andrade (2012) indicam como uma das principais desvantagens a pouca taxa de resposta, pois por vezes os sujeitos não chegam a concluir o protocolo, quer pela extensividade do mesmo, falta de disponibilidade, entre outros.

Contudo, tal fato não se denotou na presente investigação, visto 782 inquéritos terem sido recolhidos através desta forma. Aqui, acredita-se que esta taxa de resposta poderá ter

sido influenciada pela forma como a divulgação foi efetuada, ou seja, através do Facebook. Neste sentido, recorreram-se a diferentes ferramentas do Facebook para conseguir chegar a um maior número de pessoas, tais como, enviar mensagem privada, divulgação no perfil, apelo à partilha e criação de um evento.

Outra desvantagem apontada é o fato de não existir controlo acerca do número de vezes que um sujeito responde ao mesmo protocolo de investigação, contudo e tendo em conta que o presente protocolo era composto por quatro questionários, sendo considerado longo, supõe-se os sujeitos não iriam repetir o seu preenchimento.

No que concerne às vantagens, é possível apontar a facilidade na criação do questionário, a diminuição de gastos inerentes à recolha tradicional, permitindo a recolha de amostras maiores, a possibilidade de divulgar em diversos meios de comunicação online, e a criação automática de um base de dados onde são inseridos os dados recolhidos, entre outros (Alarco & Álvarez-Andrade, 2012).

Tendo em mente o tema da presente investigação, tornou-se pertinente que a recolha dos dados englobasse a divulgação do protocolo online. Apesar da internet fazer parte do quotidiano da maior parte da população, ao ter conhecimento do questionário online, assegura-se que o indivíduo seja um utilizador de internet e esteja familiarizado com as redes sociais.

Outra vantagem desta forma de recolha face à recolha de questionários presencialmente em amostras por conveniência prende-se com a disponibilidade do sujeito. Isto é, no presente estudo os questionários entregues em mão foram distribuídos a alunos nas bibliotecas da Universidade da Beira Interior e por vezes, os sujeitos estão neste local para estudar ou fazer trabalhos, não dispondo de tempo para responder aos questionários solicitados.

Assim, a recolha online assume-se como uma vantagem, pois permite ao indivíduo tomar conhecimento acerca do protocolo de investigação, contudo é lhe dada a possibilidade de escolher o momento em que está mais disponível para proceder ao preenchimento do mesmo.

Tendo em conta a parca literatura existente acerca desta temática, a presente investigação permite averiguar que não se constatam diferenças estatisticamente significativas relativamente às diferentes formas de recolha de dados, sugerindo que a recolha online é um método válido como a recolha de questionários de forma presencial e com inúmeras vantagens para a investigação científica.

Considerações Finais e Limitações

A utilização patológica da internet é ainda um fenómeno recente na nossa sociedade, carecendo, por isso, de uma definição e critérios de diagnóstico que reúnam consenso científico. Apesar da crescente divulgação dos media acerca do “vício da internet”, é necessário, em primeira instância, que se perceba qual a sua etiologia, fatores de riscos, a partir de quanto tempo podemos falar em utilização patológica e as possíveis consequências negativas nos diversos domínios da vida do sujeito.

Neste sentido, é imperativo que se realizem mais investigações relativamente a esta temática, com o intuito de perceber se trata de uma perturbação distinta de outras ou não para poderem ser tomadas medidas adequadas no que concerne ao tratamento psicológico desta problemática.

Todavia, e como referido ao longo do presente trabalho, esta é sem dúvida um dos fenómenos que tem gerado preocupação por parte de diversas entidades, nomeadamente em adolescentes e jovens adultos. Apesar de não se saber se estamos perante perturbação distinta, parece ficar cada vez mais claro que é um dos grandes problemas da sociedade atual, na medida em que interfere a nível pessoal, familiar, social ou académico.

Em jeito de súmula e integrando os diversos critérios de diagnóstico propostos por diferentes autores, para se considerar que existe uma utilização patológica da internet parece ser necessário estar presente a falta de controlo, a existência de consequências negativas em vários domínios da vida do sujeito, uma preocupação excessiva com a internet, tolerância, sintomas de abstinência, utilizar a internet como uma forma de escapar ou evitar pensamentos intrusivos e ainda a saliência e o desejo em estar online.

No que concerne à prevalência da utilização patológica da internet na população portuguesa, os resultados obtidos foram baixos (0,8% da amostra), contudo vão ao encontro dos valores registados a nível europeu. Embora seja necessário ter em atenção que cerca de 10% da amostra já se encontra num grupo de risco, pois estão moderadamente viciados.

Importa referir que embora a IAS seja um dos instrumentos mais utilizados em investigações que envolvam esta temática, existem diversas pontuações apontadas por diferentes autores e deverá ser pertinente rever o instrumento original. Pois, este foi criado em 1996, quando a internet e as atividades que se podiam desempenhar nela são bastante diferentes dos tempos atuais. Um dos melhores exemplos é sem margem para dúvida, a integração das redes sociais nos dia-à-dia dos indivíduos, ocupando a maior parte do tempo que atualmente é despendido na internet.

Nos dados recolhidos na presente investigação, fica patente a importância que o Facebook tem atualmente na nossa sociedade, isto é, 98,4% refere utilizar esta rede social, sendo que os indivíduos que consideram que faz parte das suas rotinas, obtiveram níveis mais elevados da utilização patológica da internet. Acompanhando este fenómeno, verifica-se que a literatura científica tem vindo a focar-se cada vez mais na utilização das redes sociais e

consequências na vida do sujeito, sendo por isso interessante realizar futuras investigações no contexto português que abordem esta temática.

Os resultados obtidos no presente estudo foram na sua larga maioria corroborados pelas investigações realizadas anteriormente acerca desta temática. Contudo, destaca-se o fato da literatura indicar que os níveis da utilização patológica da internet serem superiores em graus académicos mais elevados e tal não se verificou no nosso estudo.

Os níveis de utilização patológica da internet foram superiores em indivíduos que já tenham concluído o 3º ciclo de ensino básico, sendo estes resultados são semelhantes a outra investigação realizada no contexto português. Uma possível explicação para estes dados é, como foi referido anteriormente, o fato de hoje em dia a maioria das pessoas ter um acesso fácil à internet, ao invés do que se verificava no passado. No que concerne a este tópico, importa referir que os adolescentes são uma das populações de risco e apesar da presente amostra abranger um vasto leque de idades, a média de idades é de 23 anos. Assim, tornar-se-á pertinente em futuras investigações restringir a amostra somente a adolescentes, pois são eles que atualmente cresceram e integraram desde muito cedo a internet no seu quotidiano.

Através dos resultados obtidos, parece evidente que os smartphones ocupam o papel preponderante no que concerne a esta temática, pois com eles o acesso à internet, nomeadamente às redes sociais pode ser feito a qualquer hora e em qualquer lugar.

Um dos objetivos gerais do presente trabalho foi indagar se existe uma relação entre a utilização excessiva da internet e a ansiedade, neste sentido confirmou-se que existe uma correlação positiva entre ambas. Estes resultados indicam-nos que a utilização patológica da internet aumenta com a ansiedade social ou vice-versa, assim será pertinente no futuro estudar a causalidade e natureza da relação entre estas duas variáveis. Tal como seria esperado, estes resultados são corroborados por outros estudos, ficando patente que os sujeitos com ansiedade social parecem encontrar diversas vantagens na comunicação online.

Outra limitação do presente estudo é a utilização de uma escala abrangente da ansiedade social, neste sentido, teria sido benéfico utilizar uma escala mais específica de forma a tentar averiguar de que forma se relacionam estas duas dimensões. No que concerne à Online Cognition Scale teria sido interessante avaliar as quatro dimensões que a compõem correlacionando-as com as diversas variáveis sociodemográficas, sendo esta uma das limitações deste estudo, fica a indicação para futuras investigações.

Este estudo pretendeu ainda desmistificar alguns dos preconceitos, por vezes verificados, no que concerne à utilização de plataformas online para a divulgação dos protocolos de investigação. Assim, constatamos que não existiam diferenças estatisticamente significativas nos resultados obtidos entre os dois métodos de recolha. Sendo que as alternativas online assumem-se como bastante atrativas, quer pelos baixos custos inerentes, quer pela fácil divulgação e partilha.

O contributo deste estudo para a comunidade científica assenta maioritariamente no fato de ser uma das primeiras investigações realizadas em Portugal acerca da utilização patológica da internet. Assim, permite uma compreensão dos aspetos básicos inerentes à

utilização excessiva da internet por parte da população portuguesa, verificando através das variáveis sociodemográficas em que grupos parece estar mais presente.

Contudo, fica a certeza que existe uma panóplia de dimensões e variáveis que podem ser estudadas relativamente a este tema, sendo pertinente em futuras investigações no contexto português aprofundar esta temática, tentando perceber quais algumas das relações, causalidades ou utilizar, por exemplo, as dimensões do Online Cognition Scale.

Com o objetivo de compreender melhor este fenómeno seria, de igual forma, pertinente realizar investigações que procurem perceber a sua relação com outras patologias.

Bibliografia

- OberCom - Observatório da Comunicação (2014). *A Internet em Portugal - Sociedade em Rede 2014*. Publicações OberCom.
- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry*, 9, 85-90.
- Adiele, I. & Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31, 100-110.
- Alarco, J. & Alvarez-Andreade (2012). Google Docs: una alternativa de encuestas online. *Educacion Médica*, 15 (1), 9-10.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th.ed)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G. & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517.
- Bakken, I., Wenzel, H., Gotestam, K., Johannsson, A. & Oren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2, 121-127.
- Bardi, C. & Brady, M. (2010). Why shy people use instant messaging: Loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*, 26, 1722-1726.
- Bargh, J., McKenna, K. & Fitzsimons, G. (2002). Can you see the real me? Activation and expression of the true self on the internet. *Journal of Social Issues*, 58 (1), 33-48.
- 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*, 25 (5), 1182-1187.
- Bernardi, S. & Pallant, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 510-516.
- Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, I. & Zoroglu, S. (2013). Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67, 352-359.

- Caballo, V., Salazar, I., Irurtia, M., Arias, B. & Hofmann, S. (2014). Differences in social anxiety between men and women in 18 countries. *Personality and Individual Differences, 64*, 35-40.
- Çagan, O., Unsal, A. & Çelik, N. (2014). Evaluation of College Students' Level of Addiction to Cellular Phone and Investigation on the Relationship Between the Addiction and Level of Depression. *Social and Behavioral Sciences, 114*, 831-839.
- Cain, N. & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. *Sleep Medicine, 11*, 735-742.
- Calamaro, C., Yang, K., Ratcliffe, S. Chasens, E. (2012). Wired at a Young Age: The effect of caffeine and technology on sleep duration and body mass index in school-aged children. *Journal of Pediatric Health Care, 26* (4), 276-282.
- Campbell, A., Cumming, S. & Hughes, I. (2006). Internet Use by the Socially Fearful: Addiction or Therapy. *Cyberpsychology & Behavior, 9* (1), 69-81.
- Canan, F. Yildirim, O., Sinani, G., Ozturk, O., Ustunel, T. & Ataoglu, A. (2013). Internet addiction and sleep disturbance symptoms among Turkish high school students. *Sleep and Biological Rhythms, 11* (3), 210-213.
- Caplan, S. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*, 553-575.
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*, 1089-1097.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Kumar, V. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead. *East Asian Archives of Psychiatry, 20*, 123-132.
- Chiu, S., Hong, F., Chiu, S. (2013). An analysis on the Correlation and Gender Difference between College Students' Internet Addiction and Mobile Phone Addiction in Taiwan. *International Scholarly Research Notices: Addiction, 12*.
- Clayton, R., Osborne, R., Miller, B., Oberle, C. (2013). Loneliness, anxiousness and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*, 687-693.

- Correa, T., Hinsley, A. & Zúñiga, H. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26, 247-253.
- Davis, R. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, (1) 187-195.
- Davis, R., Flett, G. & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychology and Behavior*, 4, 331-345.
- Do, Y., Shin, E. Bautista, M. & Foo, K. (2013). The associations between self-reported sleep duration and adolescents outcomes: What is the role of time spent on Internet use? *Sleep Medicine*, 14, 195-200.
- Ellison, N., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online network sites. *Journal of Computer Mediated Communication Research*, 12, 1143-1168.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004b). Internet use, social skills and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 41-48.
- Erwin, B., Turk., C., Heimberg, R., Fresco, D. & Hantula, D. (2004). The Internet: home to severe population of individuals with social anxiety disorders?. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 629-646.
- Floros, G. & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209, 529-5234.
- Fu, K., Chan, W., Wong, P. & Yip, P. (2010). Internet Addiction: Prevalence, Discriminant Validity and Correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196, 486-492.
- Giannakos, M. Chroianopoulos, K. Giotopoulos, K. & Vlamo, P. (2012). Using Facebook out of habit. *Behaviour & Information Technology*, 32 (6), 594-602.
- Goel, D. Subramanyam, A. & Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 55 (2), 140-143.

- González, E. & Orgaz, B. (2014). Problematic online experiences among Spanish college students: Associations with Internet use characteristics and clinical symptoms. *Computers in Human Behavior*, 31, 151-158.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 395-402.
- Harwood, J., Dooley, J. Scott, A. & Joiner, R. (2014). Constantly Connected - The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, 267-272.
- Hollenbaugh, E. & Everett, M. (2013). The effects of anonymity on self-disclosure in blogs: An application of the online disinhibition effect. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18, 283-302.
- Huesmann, L. (2007). The impact of electronic media violence: scientific theory and research. *Journal of Adolescent Health*, 41 (6), 6-13.
- Junco, R. & Cotton, S. (2012). No A 4 u: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59, 1-10
- Khan, R., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A. & Haseeb, M. (2014). The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (1).
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. & Chung, Y. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PLoS ONE*, 9 (5).
- King, A., Valença, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M. & Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia. *Computers in Human Behavior*, 29, 140-144.
- Kirschner, P. & Karpinski, A. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26, 1237-1245.
- Kittinger, R., Christopher, M., Correia, J. & Irons, J. (2012). Relationship between Facebook use and Problematic Internet Use Among College Students. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 15 (6), 324-327.
- Ko, C. Liu, T. Wang, P., Chen, C., Yen, C., & Yen, J. (2014). The exacerbation of depression, hostility and social anxiety in the course of internet addiction among adolescents: A prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1377-1384.

- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Lin, H., & Yang, J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *Cyberpsychology & Behavior, 10*, 545-551.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E. & Park, J. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE, 8* (8).
- Kupper, N. & Denollet, J. (2012). Social Anxiety in the general population: Introducing abbreviated versions of SIAS and SPS. *Journal of Affective Disorders, 136*, 90-98.
- Kuss, D. & Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environment Research and Public Health, 8*, 3525-3552.
- Kuss, D., Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M. & Mheen, D. (2013). Internet Addiction in adolescents: Prevalence and risk factor. *Computers in Human Behavior, 29* (5), 1987-1996.
- Kuss, D., Griffiths, D. & Binder, J. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factor. *Computers in Human Behavior, 29* (3), 959-966.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L. & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, in press.
- Kuss, D., Rooij, A., Shorter, G., Griffiths, M. & Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*, 1987-1996.
- Kuusikko-Gauggin, S., Wurman, R., Mattila, M., Jussila, K., Ebeling, H. & Moilanen, I. (2012). Gender Differences in Social Anxiety Symptoms: A Novel Use of Two Self-Report Measures in a Finnish Sample. *Cureus, 4* (12).
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. & Kim, D. (2013). Development and Validation of a Smartphone Scale (SAS). *PLoS ONE, 8* (2).
- Laghi, F., Schneider, B., Vitoroulis, I., Coplan, R., Baiocco, R., Amichai-Hamburger, Y., Hudek, N., Koszycki, D., Miller, S. & Flament, M. (2013). Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescents' on-line and off-line interactions with friends. *Computers in Human Behavior, 29*, 51-57.

- Lee, B. & Stapinski, L. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205.
- Lee, S. (2009). Online Communication and adolescent ties: Who benefits more from internet use? *Journal of Computer Mediated Communication*. 14, 509-531.
- Lee, S. (2009). *Problematic Internet Use among College Students: An exploratory Survey Research Study*. Manuscrito não publicado: University of Texas.
- Markovitzky, O. Anholt, G. & Lipsitz, J. (2012). Haven't we met somewhere before? The effects of a brief Internet introduction on social anxiety in subsequent face to face interaction. *Behaviour Research and Therapy*, 50 (5), 359-365.
- Masur, P., Reinecke, L., Ziegele, M. & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376-386.
- Mattick, R. & Clarke, J. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36 (4), 455-470.
- McEwan, B. & Zanna, D. (2013). When online meets offline: A field investigation of modality switching. *Computers in Human Behavior*, 29, 1565-1571.
- McKenna, K., Green, A. & Gleason, M. (2002). Relationship formation on the internet: what's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58 (1), 9-31.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Müller, K., Glaesmer, H. Brähler, E., Woelfling, K. & Beutel, M. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: results from a German population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 33 (7), 757-766.
- Mythily, S. & Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *PubMed*, 37, (1), 9-14.
- Nalwa, K. & Anand, A. (2011). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology & Behaviour*, 6 (6), 653-656.

- Noh, M., Kim, J. & Lee, J. (2010). Analysis of Smartphone and Convergence of Functions through Association Analysis. *Journal of the Korea Society of Management Information Systems*, 1, 254-259.
- Nosko, A., Wood, E. & Molema, S. (2010). All about me: Disclosure in online social networking profiles: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 26, 406-418.
- Odaci, H. & Celik, C. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29, 2382-2387.
- Odaci, H. & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091-1097.
- Papadimitriou, G. & Linkowski, P. (2005). Sleep disturbance in anxiety disorders. *Internacional Review of Psychiatry*, 17 (4), 229-236.
- Pempek, T., Yermolayeva, Y. & Calvert, S. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 227-238.
- Pinto-Gouveia, J., Cunha, M. & Salvador, M. (2003). Assessment of social phobia by self-report questionnaire: the social interaction and performance anxiety and avoidance scale and the social phobia safety behaviors scale. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 31, 291-311.
- Pontes, H., Patrão, I. & Griffiths, M. (2014). Portuguese Validation of the Internet Addiction Test: Na empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3 (2), 107-114.
- Quiñones-García, C. & Korak-Kakabadse, N. (2014). Compulsive internet use in adults: A study of prevalence and drivers within the current economic climate in the UK. *Computers in Human Behavior*, 30, 171-180.
- Rosen, L., Carrier, M. & Cheever, N. (2013). Facebook and texting made me do it: Media induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29, 948-958.
- Rosen, L., Whaling, K., Carrier, N., Cheever, N. & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: an empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29, 2501-2511.

- Rosen, L., Whaling, K., Rab, L. Carrier, N. & Cheever, N. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatry disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29, 1243-1254.
- Ryan, T. & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness and Facebook usage. *Computers in Human Behaviour*, 27 (5), 1658-1664.
- Safren, S., Turk., C. & Heimberg, R. (1998). Factor structure of the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behavior Research and Therapy*, 36, 443-453.
- Saunders, P. & Chester, A. (2008). Shyness and the internet: Social problema or panacea?. *Computers in Human Behavior*, 24, 2469-2658.
- Scherer, K. (1997). College life online: Healthy and Unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38 (6), 655-665.
- Schneier, F., Heimberg, R., Princisvalle, K., Liebowitz, M., & Wang., S. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 12-19.
- Selfhout, M. Branje, S., Delsing, M. Bogt, T. & Meeus, W. (2009). Different types of Internet use, depression and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32, 819-833.
- Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (3), 54-62.
- Shaffer, J., Hall, N. & Vander Bilt, J. (2000). Computer Addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (2), 162-168.
- Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P., Khosla, U. & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 567-272.
- Shapira, N., Lessing, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazowitz, M., Gold, M. & Stein, D. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shaw, M. & Black, W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22 (5), 353-366.

- Sheat, M., Cloutre, M., Pine, D. & Ross, J. (2005). *Anxiety Disorders in Women: Setting a research agenda*. Anxiety Disorders Association of America: United States of America.
- Sheldon, P. (2013). Voices that cannot be heard: Can shyness explain how we communicate on Facebook versus face-to-face? *Computers in Human Behavior*, 29, 1402-1407.
- Shepherd, R. & Eldelman, R. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- Shields, N. & Kane, J. (2011). Social and Psychological Correlates of Internet Use among College Students. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 5 (1).
- Simkova, B. & Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychology Behaviour and Social Networking*, 7 (5), 536-539.
- Spada, M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39, 3-6.
- Stein, M., Kroft, C. & Walker, J. (1993). Sleep impairment in patients with social phobia. *Psychiatry Research*, 49 (3), 251-256.
- Sublette, V. & Mullan, B. (2012). Consequences of Play: A systematic review of the effects of online gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 3-23.
- Suissa, A. (2014). Cyberaddictions: Toward a psychosocial perspective. *Addictive Behaviors*, 39, 1914-1918.
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 321-326.
- Tonioni, F., Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P. & Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychooigical symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34, 80-87.
- Tosun, L. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior*, 28, 1510-1517.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, Tzavela, E., Ólafsson, K., Wójcik, S., Macarie, G., Tzavara, C. & Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17 (8), 528-535.

- Vidyachathoth, Kodavanjo, B., Kumar, N. & Pai, S. (2014). Correlation between affect and internet addiction in undergraduate medical students in Mangalore. *The Journal of Addiction Research and Therapy*, 5, 175-182.
- Wang, L., Luo, J., Luo, J., Gao, W. & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, 28, 2007-2013.
- Warden, L., Phillips, G. & Ogloff, P. (2011). Internet Addiction. *Psychiatry, Psychology and Law*, 11 (2), 280-295.
- Weidman, A., Fernandez, K., Levinson, C., Augustine, A. Larsen, R. & Rodebaugh, T. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53 (3), 191-195.
- Weinstein, A. & Lejoux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283.
- Yao, M. & Zhong, Z. (2014). Loneliness and social contacts and Internet Addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yellowless, P. & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453.
- Yen, C., King, B. & Tang, T. (2010). The association between short and long nocturnal sleep duration and risky behaviors and the moderating factors in Taiwanese adolescents. *Psychiatry Research*, 179, 69-74.
- Yen, C., Ko, C., Yen, J. & Cheng, C. (2008). The multidimensional correlates associated with short nocturnal sleep duration and subjective insomnia among Taiwanese adolescents. *Sleep*, 32, 1515-1525.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Wang, P., Chang, Y. & Ko, C. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology behavior and Social Networking*, 15, 7-12.
- Yen, J., Yen, C., Chen, C., Wang, P., Chang, Y. & Ko, C. (2012). Social Anxiety in Online and Real-Life Interaction and Their Associated Factors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15 (1), 7-12.
- Young, K. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.

Young, K. (2007). Treatment outcomes with Internet addicts. *Cyberpsychology behavior and Social Networking*, 10, 671-679.