

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Carla Alexandra Sá Ferreira

**O PAPEL MEDIADOR DO AUTOCRITICISMO E
EVITAMENTO EXPERIENCIAL ATRAVÉS DA
INTERNET NA RELAÇÃO ENTRE A UTILIZAÇÃO DA
INTERNET E A SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA NOS
ADOLESCENTES**

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde, orientada pela Professora Doutora Ana Paula Matos e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Setembro de 2023

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

O papel mediador do autocrítico e evitamento
experiencial através da Internet na relação entre a
utilização da Internet e a sintomatologia depressiva nos
adolescentes

Carla Alexandra Sá Ferreira

Dissertação no âmbito do Mestrado em Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia
Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Ana Paula Soares Matos apresentada à
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Setembro de 2023



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Agradecimentos

Aos meus pais por serem a minha fonte de apoio, por acreditarem em mim, e por me darem asas para voar. Obrigada pelo amor incondicional, por estarem sempre presentes, por me fazerem sentir feliz e concretizada.

Ao meu irmão por ser o meu melhor amigo. Obrigada por todos os momentos partilhados, pelos conselhos, por me ensinares tanto, mesmo sem saberes.

À minha família por serem o exemplo de amor, apoio, trabalho e dedicação. Obrigada por estarem sempre presentes.

Às minhas amigas desde sempre, Sofia, Raquel, Patrícia, Marta e Carla. Obrigada por serem o melhor exemplo de amizade, por me ouvirem e apoiarem incondicionalmente, por serem casa em cada retorno a casa.

À Bea, à Rita e à Inês por tornarem Coimbra um lugar melhor para mim. Obrigada por me ouvirem, por me aconselharem, por serem o pilar nesta jornada.

À Professora Doutora Ana Paula Matos, pela disponibilidade, paciência e ajuda em todo este processo.

A Coimbra, por me ter ensinado tanto nestes cinco anos.

Muito obrigada.

Resumo

A Internet faz parte do dia-a-dia da sociedade e, ao longo dos anos, a sua associação com os problemas psicológicos tem vindo a ser investigada pela literatura. Do nosso conhecimento, não existem estudos que tenham explorado a relação entre a utilização problemática da Internet, a sintomatologia depressiva, o autocrítico e o evitamento experiencial através da Internet. Assim, o presente estudo procurou analisar a relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes, assim como se os níveis de autocrítico e de evitamento experiencial através da Internet mediavam a relação entre estas variáveis. A amostra foi composta por 303 adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e 15 anos. Foram preenchidos os seguintes instrumentos de autorresposta: Questionário Sociodemográfico, Inventário de Depressão Infantil, Escala das Funções da Utilização da Internet e a Escala de Autocompaixão para Adolescentes. Os resultados demonstraram que a utilização problemática da Internet, a sintomatologia depressiva, o autocrítico e o evitamento experiencial através da Internet se correlacionam positivamente entre si. Os modelos de mediação revelaram uma mediação parcial do autocrítico e do evitamento experiencial através da Internet na relação entre o número de horas e a sintomatologia depressiva, e uma mediação total do autocrítico e do evitamento experiencial na relação entre o grau de dependência da Internet e a sintomatologia depressiva. Os resultados deste estudo sugerem que o autocrítico e o evitamento experiencial através da Internet são um mecanismo explicativo da relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva. Assim, o presente estudo enfatiza a importância de intervir na utilização problemática da Internet e nos níveis de autocrítico e evitamento experiencial através da Internet, de forma a reduzir a sintomatologia depressiva.

Palavras-chave: utilização problemática da Internet, sintomatologia depressiva, autocrítico, evitamento experiencial através da Internet

Abstract

The Internet is part of everyday life of society and, over the years, its association with psychological problems has been investigated in literature. To our knowledge, there are no studies that have explored the relationship between the problematic Internet use, depressive symptomatology, self-criticism and experiential avoidance through the Internet. Therefore, this study sought to analyse the relationship between the problematic Internet use and depressive symptomatology in adolescents, as well as whether the levels of self-criticism and experiential avoidance through the Internet mediated the relationship between the variables. The sample consisted of 303 adolescents aged between 11 and 15. The following self-report instruments were filled: Sociodemographic Questionnaire, Children's Depression Inventory, Internet Use Function Scale and the Self-Compassion Scale for Adolescents. The results show that the problematic Internet use, depressive symptomatology, self-criticism and experiential avoidance through the Internet correlate positively with each other. The mediation models revealed a partial mediation of self-criticism and experiential avoidance through the Internet in the relationship between the time spent online and depressive symptomatology, and a total mediation of self-criticism and experiential avoidance through the Internet in the relationship the degree of Internet dependence and depressive symptomatology. The results of this study suggest that self-criticism and experiential avoidance through the Internet are an explanatory mechanism in the relationship between the problematic use of the Internet and depressive symptomatology. Thus, the present study emphasises the importance of intervening in the problematic use of the Internet and in the levels of self-criticism and experiential avoidance through the Internet, in order to reduce depressive symptomatology.

Key-words: problematic Internet use, depressive symptomatology, self-criticism, experiential avoidance through the Internet

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
O papel mediador do autocriticismo e evitamento experiencial através da Internet na relação entre a utilização da Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes	7
Metodologia.....	13
Resultados.....	17
Discussão	26
Limitações e Estudos Futuros.....	32
Contributos e Implicações Clínicas	32
Referências	34

O papel mediador do autocrítico e evitamento experiencial através da Internet na relação entre a utilização da Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes

Utilização da Internet nos adolescentes

A Internet é um recurso essencial na sociedade atual que garante o acesso à informação, a aquisição de novos conhecimentos, facilita a comunicação interpessoal e oferece um vasto leque de entretenimento, tendo impacto na interação, tanto a nível individual, como na sociedade em geral (Ponte, 2016).

A literatura não apresenta um consenso quanto ao termo utilizado para descrever a má utilização da Internet, podendo ser encontradas múltiplas terminologias, como Adição à Internet (Young, 1998), Uso Patológico da Internet (Davis, 2001), Uso Problemática da Internet (Caplan, 2002) ou Dependência da Internet (Chen et al., 2004).

O impacto da utilização problemática da Internet tem vindo a ser estudado, a fim de identificar possíveis consequências físicas e psicológicas que dela decorrem (Lim & Nam, 2020). Neste sentido, Davis (2001) propôs o modelo cognitivo-comportamental da utilização problemática da Internet, referindo que o uso excessivo da Internet é uma consequência de crenças disfuncionais (i.e., pensamentos e crenças sobre o próprio e o sobre o mundo) e comportamentos, igualmente, disfuncionais (i.e., utilizar a Internet para aliviar o sofrimento emocional), o que tem consequências negativas. Mais tarde, com base na teoria de Davis, Caplan (2010) refere que um indivíduo que apresente crenças negativas acerca de si mesmo, dificuldades nos relacionamentos interpessoais, dificuldades nas interações sociais e na autorregulação tende a recorrer à Internet para encontrar respostas positivas e adequadas às suas dificuldades (e.g., comunicação anónima, sensação de controlo nas suas interações e diminuição do risco de rejeição), contudo, este sentimento de segurança e de proteção coloca em causa a sua capacidade de autorregulação, podendo resultar na utilização problemática da Internet e, consequentemente, no desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos.

Neste sentido, alguns estudos têm vindo a abordar a relação entre a utilização problemática da Internet e as diversas perturbações psicológicas. Um estudo realizado com crianças e adolescentes, por Lim e Nam, em 2020, refere que a utilização problemática da Internet conduz ao aparecimento e desenvolvimento da sintomatologia depressiva, uma vez que ocorre a diminuição do contacto social cara a cara, o que aumenta a probabilidade de isolamento e a suscetibilidade para os sintomas depressivos. Este

estudo vai ao encontro do estudo longitudinal de Kraut e colaboradores (1998) que obteve que a passagem de maior parte do tempo livre na Internet, em detrimento de atividades sociais cara a cara, conduz ao isolamento e aumenta o risco para desenvolver sintomatologia depressiva. Por sua vez, um estudo realizado, também em crianças e adolescentes, por El Asam e colaboradores (2019) encontrou uma relação positiva entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva. Este estudo explora a utilização problemática da Internet a partir das três subescalas do Questionário da Utilização da Internet, adaptado por Demetrovis, em 2008, a subescala Negligência (e.g., desleixo com atividades que não estão relacionadas com a Internet), a subescala Obsessão (e.g., ser obcecado com atividades relacionadas com a Internet), e a subescala Controlo (e.g., não conseguir parar de usar a Internet) e obteve que todas estas escalas apresentaram uma relação positiva com a sintomatologia depressiva. Os resultados apresentados podem, igualmente, ser abordados com base na teoria da comparação social de Festinger, segundo a qual a comparação exercida (e.g., através das redes sociais) pode ser irrealista, dando origem a sentimento de fracasso e, conseqüentemente, a sintomas depressivos (El Asam et al., 2019). Por outro lado, um estudo realizado por Fan e colaboradores (2020), numa amostra de adolescentes, obteve que os indivíduos tendem a experienciar baixa autoestima, baixo autocontrolo e pior qualidade de vida quando utilizam a Internet de forma problemática, o que está associado a uma maior vulnerabilidade para a sintomatologia depressiva. Estes resultados vão ao encontro da teoria proposta por Caplan (2010) que refere que a utilização problemática da Internet está associada a cognições negativas acerca de si e a dificuldades de autorregulação que, por sua vez, levam a dificuldades no controlo comportamental que acarretam conseqüências negativas (e.g., desenvolvimento de sintomatologia depressiva) (Fan et al., 2020).

Contudo, não se verifica um consenso quanto à direção da relação entre a utilização problemática da Internet e a psicopatologia, nomeadamente a sintomatologia depressiva. Deste modo, alguns estudos apontam a sintomatologia depressiva como preditora da utilização problemática da Internet, na medida em que alguns sintomas depressivos (e.g., o isolamento social e a autoimagem negativa) fazem com que os adolescentes procurem interações sociais online para se sentirem mais seguros, bem como para regular o humor e procurar apoio social (Gámez-Gaudiz, 2014).

A literatura tem investigado a utilização problemática da Internet particularmente no período da adolescência, dado que o acesso à Internet tende a ser mais frequente nesta etapa desenvolvimental (i.e., entre os 12 e os 17 anos) e na adultez emergente (i.e., entre

os 18 e os 29 anos). Young (1999) refere que as características da Internet (e.g., o anonimato, a omnipresença, a fuga da realidade, a interatividade e a excitação), bem como as características da adolescência (e.g., menor capacidade de controlo dos adolescentes e mudanças físicas, emocionais, sociais e cognitivas) contribuem para níveis mais elevados de stress, podendo explicar a utilização problemática da Internet por parte dos adolescentes (Kim, 2013; Park et al., 2009). O sexo masculino apresenta um maior risco para o desenvolvimento da utilização problemática da Internet (El Asam et al., 2019; Ye et al., 2013), dado que apresenta uma maior tendência para passar mais tempo na Internet e um maior desleixo das atividades diárias (Patrão & Hubert, 2016).

A situação pandémica de Coronavírus (COVID-19) e as inúmeras restrições que dela decorreram exigiram alterações abruptas no quotidiano da sociedade (e.g., redução da interação social), o que teve um impacto negativo na sua saúde mental (Brooks et al., 2020). Neste contexto de pandemia, a Internet permitiu atenuar os seus efeitos psicossociais, já que facilitou a adaptação da sociedade aos desafios com que foi confrontada, tendo permitido a comunicação interpessoal, o entretenimento (e.g., jogos, plataformas de streaming), a continuação do estudo e do trabalho a partir de casa, bem como o acesso constante à informação relacionada com a pandemia (Zarco-Alpuente et al., 2021), contudo este aumento da utilização da Internet pode conduzir a um aumento do risco de utilização problemática da Internet, podendo originar complicações no funcionamento pessoal, familiar e social (Király et al., 2020). Um estudo realizado por Ozturk e colaboradores (2021) mencionou que, durante a pandemia, os adolescentes utilizaram a Internet mais de três horas por dia. Por sua vez, em Portugal, um estudo efetuado pela Markttest, em 2022, concluiu que cerca de 45% dos jovens portugueses passam mais de seis horas diárias na Internet. Segundo Paulus e colaboradores (2022), o aumento das emoções negativas associadas à pandemia COVID-19 está associado com um aumento da má utilização da Internet, uma vez que a Internet pode funcionar como ferramenta para regular as emoções negativas. A dificuldade por parte dos adolescentes em controlar a sua utilização pode acarretar problemas psicológicos, como a sintomatologia depressiva (Fernandes et al., 2020; Fung et al., 2021).

Carreiras e colaboradores (2021) referem que cerca de 73% dos adolescentes admitiram experienciar alterações significativas nas suas vidas após a pandemia COVID-19 em Portugal e cerca de 43% destes jovens relataram um forte impacto emocional decorrente da situação pandémica, evidenciando raiva, medo, bem como sintomatologia depressiva. Estes dados são consistentes com os de diversos outros estudos realizados no

âmbito da pandemia de COVID-19, que encontraram que a prevalência da sintomatologia depressiva nos adolescentes aumentou com este contexto, sendo mais elevada atualmente do que o era antes da pandemia (Schmidt et al., 2021; Serra et al., 2022).

Autocriticismo

Segundo Gilbert (2005), as competências adquiridas na relação eu-outros determinam a forma como as pessoas se relacionam consigo mesmas. Neste sentido, por um lado, na relação eu-eu pode ser adotada uma postura calorosa e empática perante o próprio sofrimento, ou, por outro lado, pode ser adotada uma postura dura e autocrítica perante o próprio sofrimento. Este segundo tipo de resposta é designado de autocriticismo que remete para uma atitude dura, crítica e punitiva consigo mesmo em situações de desapontamento pessoal e de falha (Castilho et al., 2010). Tendo em consideração a Teoria das Mentalidades Sociais proposta por Gilbert (2005), a mentalidade social associada ao autocriticismo é o *ranking* social, que se caracteriza pela preocupação com o poder dos outros, pela comparação social, pelo medo de rejeição e vergonha, e que pode originar sentimentos de derrota, inferioridade, rejeição e subordinação e, por sua vez, aumentar a vulnerabilidade para a psicopatologia (Castilho & Pinto Gouveia, 2011).

Assim, os adolescentes com elevados níveis de autocrítica apresentam padrões rígidos, uma necessidade marcada de reconhecimento e uma elevada vulnerabilidade a sentimentos de fracasso (Blatt et al., 1982), bem como uma utilização de estratégias de coping e de regulação emocional desadaptativas (van der Kaap-Deeder et al., 2016; Vanderkerchove et al., 2019), o que tende a afetar o seu funcionamento pessoal e social e mantém a sua autoimagem negativa (Amitay et al., 2008).

De acordo com Iskender e Akin (2011), a adição à Internet está associada negativamente com a autocompaixão e positivamente com o autocriticismo. Alguns estudos apontam para a existência de uma relação positiva entre o autocriticismo e a psicopatologia, nomeadamente a sintomatologia depressiva (Bleys, Soenens, Boone et al., 2016; Bleys, Soenens, Claes et al., 2016; Kopala-Sibley et al., 2015), uma vez que a visão negativa acerca de si mesmo, o sentimento de inferioridade e fracasso são alguns aspetos que contribuíram para a vulnerabilidade para sintomas depressivos.

Os estudos revelam ainda que a adolescência é um período de desenvolvimento marcado por profundas mudanças na conceção do self e dos relacionamentos interpessoais (Kopala et al., 2015), elevada instabilidade emocional (Durkee et al., 2016;

Fidalgo, 2018) e elevada sensibilidade à avaliação negativa por parte dos outros ((Bleys, Soenens, Boone et al., 2016; Flett et al., 2002), o que torna os adolescentes mais vulneráveis para desenvolver sintomas internalizantes (e.g., sintomas depressivos), sobretudo o sexo feminino, visto que é mais autocrítico (Xavier et al., 2016), e com maior probabilidade de experimentar sintomas depressivos, dado que tende a ser mais sensível e reativo a acontecimentos de vida stressantes (Dinis et al., 2016; Nolen-Hoeksema, 2001).

Evitamento experiencial através da Internet

O evitamento experiencial é uma estratégia autorreguladora à qual os indivíduos recorrem para evitar ou controlar estímulos negativos que geram sofrimento e desconforto (e.g., pensamentos, emoções e sensações) e reduzir a sua frequência ou efeito (Faghani et al., 2020; Hayes et al., 1996). As estratégias de evitamento experimental (e.g., distração, inibição e negação) a curto prazo podem ser adaptativas, no entanto, a longo prazo, o evitamento experiencial pode ter um efeito oposto, uma vez que pode proporcionar o aumento de experiências adversas.

Chou e colaboradores (2017) afirmam que o evitamento experiencial se relaciona diretamente com a adição à Internet, assim como indiretamente através de problemas de saúde mental. Deste modo, os indivíduos com adição à Internet, perante experiências diárias internas e/ ou externas, podem experimentar emoções indesejadas. Por sua vez, Garcia-Oliva e Piqueras (2016) salientaram que a utilização da Internet, a partir do telemóvel ou de jogos, pode representar uma estratégia comportamental de evitamento experiencial, na medida em que pode ser realizada para evitar sentimentos indesejados e situações stressantes. Contudo, este evitamento experiencial através da Internet diminui a capacidade de lidar eficazmente com as experiências emocionais, resultando no aumento de emoções e sentimentos negativos e, conseqüentemente, em sintomas depressivos (Ekşi, 2019).

O efeito mediador do evitamento experiencial é abordado em alguns estudos. Farkush e colaboradores (2022) estudaram o papel mediador do evitamento experiencial na relação entre a vergonha e a dependência da Internet, referindo que níveis mais elevados de vergonha estão associados a níveis mais elevados de evitamento experiencial que, por sua vez, se associa com a dependência da Internet. Assim, o indivíduo recorre ao evitamento experiencial para lidar com os pensamentos indesejados (e.g., crenças

negativas acerca de si), sendo que a Internet surge como uma estratégia, uma vez que transmite a sensação de segurança e aceitação (Farkush et al., 2022).

Panayiotou e colaboradores (2017) ao analisar o evitamento experiencial como explicação para as diferenças de sexo na sintomatologia ansiosa em adultos encontraram diferenças entre sexos no evitamento experiencial, referindo que as mulheres apresentam níveis mais elevados de evitamento experiencial. Por sua vez, um estudo longitudinal de Cao e colaboradores (2023) que pretendia analisar se a relação entre o evitamento experiencial e a dependência da Internet era mediada pela sintomatologia depressiva, numa amostra de estudantes universitários, encontrou diferenças consoante o sexo na variável evitamento experiencial nos três momentos de avaliação, na variável sintomatologia depressiva no primeiro momento de avaliação, e na variável dependência da Internet no segundo e terceiro momento de avaliação. Porém, não verificaram diferenças conforme o sexo ao avaliar o efeito mediador da sintomatologia depressiva na relação entre a dependência da Internet e evitamento experiencial.

O Presente Estudo

A literatura tem vindo a abordar a relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes. Porém, tanto quanto é do nosso conhecimento, não existe nenhuma investigação que tenha estudado os níveis de autocrítico e de evitamento experiencial através da Internet como mecanismos explicativos da relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes. Assim, o presente estudo pretende analisar a relação existente entre a utilização problemática da Internet, mais especificamente, o número de horas e o grau de dependência, e a sintomatologia depressiva nos adolescentes, bem como o papel mediador dos níveis de autocrítico e de evitamento experiencial através da Internet nesta relação.

Com base na literatura, é possível estabelecer as seguintes hipóteses:

H1: Indivíduos do sexo masculino apresentam níveis mais elevados de utilização problemática da Internet (número de horas de utilização da Internet e grau de dependência da Internet) e níveis mais baixos de evitamento experiencial através da Internet, de autocrítico e de sintomatologia depressiva e ansiosa, comparativamente com indivíduos do sexo feminino.

H2: Níveis mais elevados de utilização problemática da Internet (número de horas de utilização da Internet e grau de dependência da Internet) estão associados com níveis mais

elevados de evitamento experiencial através da Internet, de autocrítica e de sintomatologia ansiosa e depressiva.

H3: Níveis mais elevados de autocrítica estão associados com níveis mais elevados de evitamento experiencial através da Internet e de sintomatologia ansiosa e depressiva.

H4: Níveis mais elevados de evitamento experiencial através da Internet estão associados com níveis mais elevados de sintomatologia ansiosa e depressiva.

H5: O efeito de uma utilização problemática da Internet (número de horas de utilização da Internet e grau de dependência da Internet) na sintomatologia depressiva é mediado pelo autocrítica.

H6: O efeito de uma utilização problemática da Internet (número de horas de utilização da Internet e grau de dependência da Internet) na sintomatologia depressiva é mediado pelo evitamento experiencial através da Internet.

Metodologia

Participantes

A amostra do presente estudo é constituída por 303 adolescentes, dos quais 174 (57.4%) do sexo feminino e 129 (42.6%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos ($M = 12.70$; $DP = .884$). A maioria dos adolescentes tem um nível socioeconómico médio (44.2%). Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas na idade dos adolescentes ($t = -1.45$, $p = .158$, $d = -0.164$), e no nível socioeconómico ($\chi^2(3) = 7.06$, $p = .070$), consoante o sexo. A amostra foi recolhida em três escolas públicas básicas, do 7º ao 9º ano, do distrito de Coimbra, durante a pandemia COVID-19, no âmbito do projeto designado SMS – Sucesso, Mente e Saúde, coordenado pela Professora Doutora Ana Paula Matos, que está sediado no Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC). Os critérios de inclusão para a participação neste estudo consistem no jovem frequentar uma das escolas inseridas no projeto SMS e ser aluno do 3º ciclo do ensino básico.

Procedimentos

O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. A amostra foi recolhida a partir de um método de amostragem por conveniência, em três escolas básicas públicas do distrito de Coimbra. Os questionários foram preenchidos em formato de papel

ou através da plataforma Lime Survey. Não foi dada aos participantes nenhuma compensação monetária ou qualquer outro tipo de compensação.

Instrumentos

O protocolo de avaliação utilizado foi constituído por um questionário sociodemográfico e por um conjunto de instrumentos de autorresposta que permitiram avaliar a utilização da Internet, a sintomatologia depressiva, o autocrítico e o evitamento experiencial através da Internet.

O **questionário sobre a Utilização da Internet** é constituído por dois itens relativos à utilização da Internet, durante o período da pandemia. O primeiro item remete para o número de horas de utilização da Internet durante a pandemia e o segundo item avalia o grau de dependência (i.e., Numa escala de 0 a 10, em que 0 é nenhum e 10 é extremo, identifica o teu grau de “dependência da Internet”, neste período da Pandemia), no qual o item é respondido numa escala de Likert de 10 pontos que varia entre 0 (nenhum) e 10 (extremo).

O **Inventário de Depressão Infantil** (CDI; Marujo, 1994; Kovacs, 1992) é um instrumento utilizado para avaliar a sintomatologia depressiva em crianças e adolescentes. É composto por 27 itens com opções de resposta de tipo Likert que varia entre 0 (*ausência de problema*) e 2 (*problema grave*). Este instrumento avalia a tristeza, o pessimismo, o choro, a irritabilidade, o eu-desvalorizado, o eu-odiado, a solidão, as amizades, a imagem corporal negativa e o sentimento de não ser amado. O participante deve optar pela opção que melhor se adequa à sua experiência nas duas últimas semanas. A cotação é obtida através do somatório de todos os itens, sendo que quanto maior a pontuação, maior a gravidade dos sintomas depressivos (Kovacs, 1992).

Relativamente às propriedades psicométricas, a versão portuguesa da escala (Marujo, 1994), e um estudo posterior (Dias & Gonçalves, 1999) revelou uma boa consistência interna (alfa de Cronbach entre .80 e .84). Quanto ao valor de alfa de Cronbach na nossa amostra, este apresentou uma consistência interna excelente ($\alpha=.92$).

A **Escala das Funções da Utilização da Internet – Versão Breve** (EFUInt – SF; Matos et al., 2019; Matos, 2021) é um instrumento que permite compreender de que forma, a partir do uso da Internet, as pessoas se autorregulam emocionalmente, bem como as funções psicológicas que este recurso pode desempenhar (Matos et al., 2019). Assim, este instrumento permite avaliar com que frequência a Internet era utilizada como estratégia de coping para lidar com diferentes emoções, durante a pandemia de COVID-

19. Foram selecionados quatro itens para avaliar a função da Internet como estratégias de evitamento experiencial (e.g. “Para evitar emoções, pensamentos e situações negativas”). Cada item é classificado através de uma escala tipo Likert de cinco pontos, que varia entre 1 (*quase nunca*) e 5 (*quase sempre*).

Quanto às propriedades psicométricas, esta escala apresenta uma boa consistência interna ($\alpha = .83$) (Matos et al., 2019). No que toca ao valor de alfa de Cronbach na nossa amostra, este apresenta uma consistência interna aceitável ($\alpha = .77$).

A **Escala de Autocompaixão para Adolescentes** (SCS-Y; Matos, 2020; Neff et al., 2020) é um instrumento composto por 17 itens, subdivididos em seis subescalas, nomeadamente *Autobondade*, *Autocrítica*, *Humanidade comum*, *Isolamento*, *Mindfulness* e *Sobreidentificação*. No presente estudo apenas é utilizado a subescala da Autocrítica, composta por três itens, para avaliar o autocrítico (e.g., “Quando vejo aspetos de mim próprio que não gosto, fico muito frustrado”), cotada numa escala Likert de cinco pontos, que varia entre 1 (*quase nunca*) e 5 (*quase sempre*). A cotação é obtida após o somatório dos itens. No caso desta subescala, os itens são cotados de forma inversa (Neff et al., 2020).

Quanto às qualidades psicométricas, esta escala apresenta uma consistência interna razoável ($\alpha = .77$) (Neff et al., 2020). Na nossa amostra, o valor de alfa de Cronbach apresenta uma consistência interna aceitável ($\alpha = .78$).

A **Escala de Ansiedade, Depressão e Stress** (EADS-C; Lovibond & Lovibond, 1995; versão portuguesa para crianças e adolescentes de Leal et al., 2009) é um instrumento composto por 21 itens que avalia a gravidade e a frequência dos sintomas da ansiedade, depressão e stress nos últimos sete dias. Cada item é classificado numa escala de tipo Likert de quatro pontos que varia entre 0 (*não se aplicou nada a mim*) e 3 (*aplicou-se a mim a maior parte das vezes*) e a cotação é obtida a partir do somatório dos itens. Este instrumento apresenta três dimensões, *Ansiedade*, *Depressão* e *Stress*, cada uma com sete itens. No presente estudo foram somente utilizados os sete itens da dimensão da *Ansiedade* que permitem avaliar a excitação do sistema autónomo, os efeitos dos músculos esqueléticos, a ansiedade situacional e as experiências subjetivas de ansiedade (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Na versão portuguesa, a escala demonstra uma consistência interna aceitável na dimensão da Ansiedade ($\alpha = .75$) (Leal et al., 2009). Por sua vez, na amostra do presente estudo, o alfa de Cronbach desta dimensão *Ansiedade* revelou uma consistência interna boa ($\alpha = .86$).

Análise de Dados

A análise de dados foi realizada por meio do *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 27.0 (SPSS; IBM Corp, 2020), e do PROCESS macro (versão [4.2]) para o SPSS (Hayes, 2018).

Inicialmente procedeu-se às análises dos valores omissos, no qual 22 casos foram eliminados por apresentarem dados omissos superiores a 20%, a partir da utilização do *Little MCAR test* (Little, 1988) foi estudado a aleatoriedade dos valores omissos dos restantes casos e, posteriormente, utilizou-se o procedimento *Expectation Maximization* para os repor. A adesão à normalidade das distribuições dos dados foi avaliada através dos desvio da assimetria e curtose, em que valores entre menos três e três para a assimetria e -10 e 10 para a curtose são interpretados como estando distribuídos razoavelmente de forma normal (Kline, 2016). Por sua vez, para avaliar a consistência interna de cada instrumento foi utilizado o alfa de Cronbach (α), em que valores inferiores a .50 são considerados inaceitáveis, entre .50 e .59 são considerados pobres, entre .60 e .69 são considerados questionáveis, entre .70 e .79 são considerados aceitáveis, entre .80 e .89 são considerados bons, e superiores a .90 são excelentes (George & Mallery, 2022).

A caracterização sociodemográfica e informativa da utilização da Internet foi calculada através das estatísticas descritivas das variáveis da amostra. O teste não paramétrico de *U* Mann-Whitney foi utilizado para testar as diferenças de sexo nas restantes variáveis relativas à utilização da Internet (i.e., número de horas de utilização; grau de dependência), uma vez que é uma variável apenas com um item. Relativamente às restantes variáveis (i.e., a sintomatologia depressiva, o autocrítico, o evitamento experiencial e a sintomatologia ansiosa) foi utilizado o teste *t* de amostras independentes. Como medida de magnitude das diferenças obtidas, foi calculado o *d* de Cohen, que foi interpretado consoante os critérios sugeridos por Cohen (1988), cujo valores que variam entre 0.20 e 0.49 são considerados pequenos, os valores entre 0.50 e 0.79 são médios e os maiores que 0.80 são elevados.

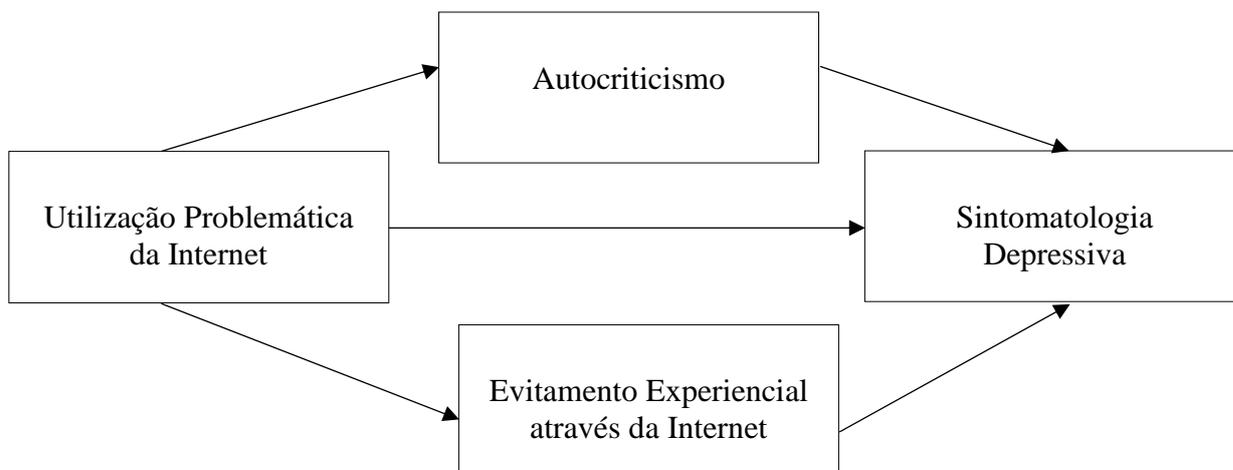
Posteriormente, através do teste não paramétrico de Spearman, foram realizadas correlações com as variáveis da utilização da Internet (i.e., número de horas de utilização e grau de dependência) e com as variáveis psicológicas (i.e., sintomatologia depressiva, autocrítico, evitamento experiencial através da Internet e sintomatologia ansiosa). Por sua vez, nas correlações entre as variáveis psicológicas foi utilizado o teste paramétrico de Pearson. A interpretação da magnitude das correlações foi realizada segundo os

critérios de Cohen (1988), cujos valores próximos entre .10 e .29 representam correlações baixas, os valores entre .30 e .49 representam correlações médias, e os valores entre .50 e 1 representam correlações elevadas.

Por último, a partir da utilização do PROCESS, pretendeu-se analisar se a relação entre as variáveis da utilização da Internet (i.e., número de horas na Internet e grau de dependência da Internet) e a sintomatologia depressiva nos adolescentes era mediada pelos níveis de autocrítico e pelos níveis de evitamento experiencial através da Internet (modelo 4 do PROCESS; versão [4.2] para o SPSS; Hayes, 2018). A Figura 1 representa o modelo de mediação paralela que foi estudado. O método bootstrapping com 5000 amostras, permite a criação de intervalos de confiança a 95% para os efeitos indiretos na mediação que, por sua vez, são significativos caso o zero não estiver contido entre o intervalo de confiança inferior e superior (Kline, 2005).

Figura 1

Modelo Concetual do Estudo



Resultados

Diferenças entre género

Em média, os adolescentes passam cerca de 5 horas e 30 minutos na Internet ($M = 5.47$, $DP = 3.91$) e classificam o seu grau de dependência numa média de 6 ($M = 5.93$, $DP = 2.39$). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas quanto ao número de horas de utilização ($U = 11216.500$, $p = .993$) e grau de dependência ($U = 11009.500$, $p = .775$).

Por sua vez, conforme os resultados obtidos no teste t para amostras independentes, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nas variáveis sintomatologia depressiva ($t = 5.03, p < .001, d = 0.59$), autocrítico ($t = 4.69, p < .001, d = 0.55$), e sintomatologia ansiosa ($t = 5.63, p < .001, d = 0.66$). Estas diferenças são consideradas de magnitude média. Assim, o sexo feminino apresentou níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, de autocrítico, e de sintomatologia ansiosa, em comparação com o sexo masculino. Não foram encontradas diferenças na variável evitamento experiencial através da Internet ($t = .922, p = .357, d = 0.11$).

Correlações entre as Variáveis em Estudo

O número de horas e o grau de dependência da Internet encontraram-se correlacionados positiva e significativamente entre si, com o autocrítico, evitamento experiencial através da Internet e sintomatologia depressiva e ansiosa. Revelaram-se de baixa magnitude, à exceção da associação entre o número de horas e o grau de dependência que se revelou de elevada magnitude.

O autocrítico apresentou uma correlação positiva e significativa com o evitamento experiencial através da Internet e com a sintomatologia depressiva e ansiosa. Por sua vez, o evitamento experiencial encontrou-se correlacionado positivamente e significativamente com a sintomatologia depressiva e ansiosa. As associações apresentaram uma elevada magnitude, exceto a associação entre o autocrítico e a sintomatologia ansiosa, e o evitamento experiencial através da Internet e a sintomatologia depressiva que se revelaram de média magnitude, enquanto a associação entre autocrítico e evitamento experiencial através da Internet apresentou uma baixa magnitude.

A sintomatologia depressiva apresentou uma correlação positiva, elevada e significativa com a sintomatologia ansiosa.

O Quadro 1 apresenta as correlações de Spearman entre as variáveis relativas à utilização problemática da Internet (o número de horas de utilização e o grau de dependência) com as variáveis psicológicas, assim como as correlações de Pearson entre as variáveis psicológicas.

Quadro 1*Análises Descritivas e Correlações para as Variáveis em Estudo*

Variáveis	<i>M</i> (<i>DP</i>)	1	2	3	4	5
1. Número de Horas de Utilização	5.47 (3.91)					
2. Grau de Dependência	5.93 (2.39)	.51**	–			
3. Autocriticismo	8.41 (3.30)	.17**	.20**	–		
4. Evitamento Experiencial	10.96 (3.74)	.28**	.29**	.23**	–	
5. Sintomatologia Depressiva	12.19 (8.65)	.28**	.25**	.63**	.36**	–
6. Sintomatologia Ansiosa	3.90 (4.46)	.16**	.19**	.52**	.33**	.71**

** $p < .01$

Análises de Mediação

No seguinte modelo de mediação paralela, o sexo e a sintomatologia ansiosa foram incluídos como covariáveis, uma vez que as variáveis (autocriticismo, sintomatologia ansiosa e depressiva) apresentaram diferenças estatisticamente significativas consoante o sexo, e a sintomatologia ansiosa revelou-se correlacionada significativamente com as variáveis em estudo (número de horas de utilização, grau de dependência, autocriticismo, evitamento experiencial através da Internet e sintomatologia depressiva).

O Efeito Indireto do Autocriticismo e do Evitamento Experiencial através da Internet na Relação entre o Número Horas de Utilização da Internet e a Sintomatologia Depressiva nos Adolescentes

O número de horas de utilização da Internet foi utilizado como variável independente, o autocriticismo e o evitamento experiencial através da Internet como

variáveis mediadoras, a sintomatologia depressiva como variável dependente e, por sua vez, o sexo e a sintomatologia ansiosa como covariáveis.

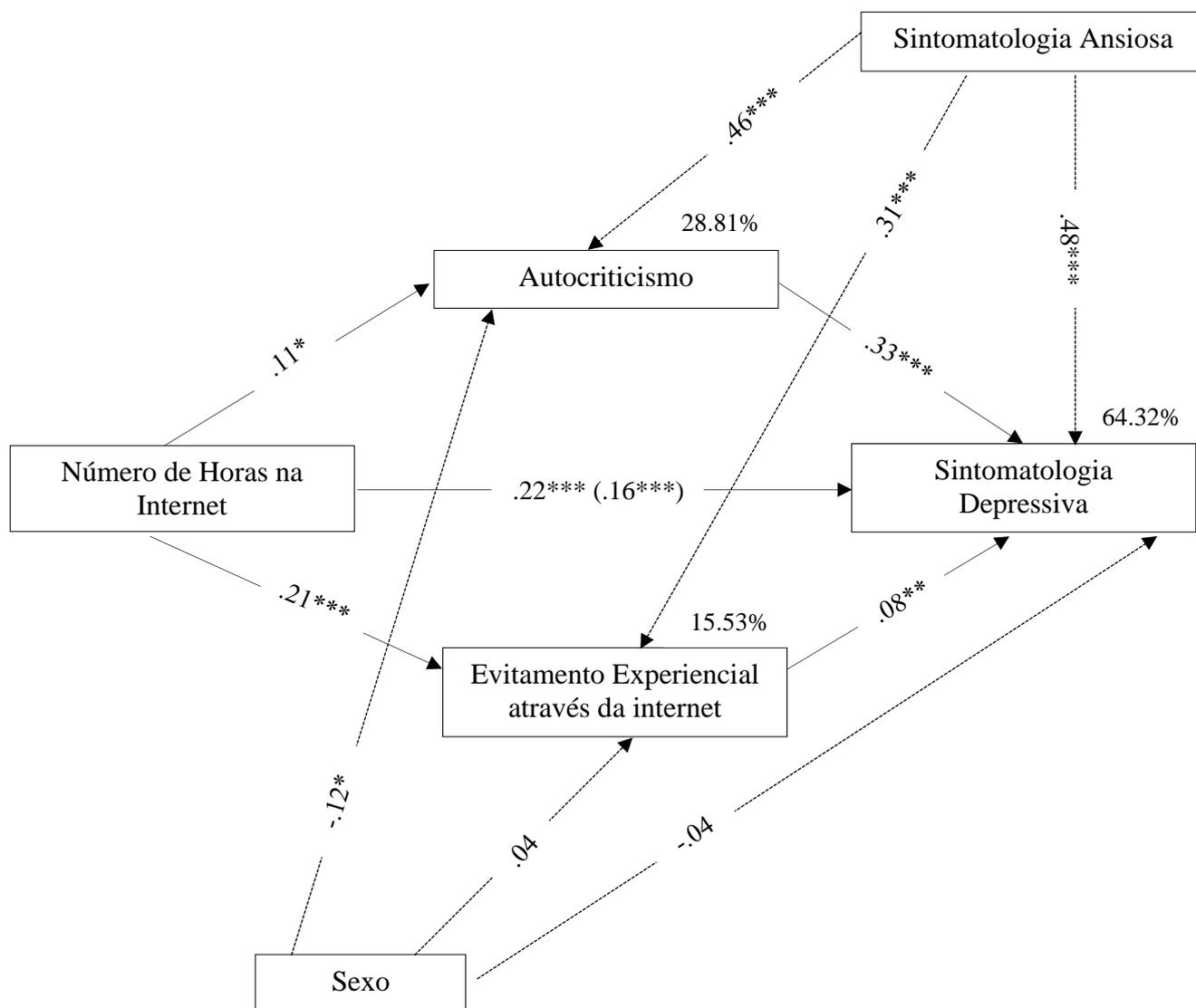
O número de horas de utilização da Internet, em conjunto com os dois mediadores, explicaram 64.32 % da variância da sintomatologia depressiva. Quer seja através do autocrítico, como do evitamento experiencial através da Internet, os efeitos indiretos do número de horas de utilização da Internet revelaram-se significativos. No que diz respeito ao efeito total do número de horas de utilização da Internet na sintomatologia depressiva dos adolescentes, este foi significativo, tal como o seu efeito direto. Assim, verificou-se que a associação entre o número de horas de utilização de Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes diminui com a introdução dos dois mediadores, o que aponta para uma mediação parcial. A sintomatologia ansiosa apresentou um efeito significativo com o autocrítico, com o evitamento experiencial através da Internet e com a sintomatologia depressiva, enquanto o sexo apenas demonstrou um efeito significativo com o autocrítico.

Assim, um elevado número de horas na Internet associou-se a níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, quer diretamente como através de níveis mais elevados de autocrítico e evitamento experiencial através da Internet.

O modelo da mediação encontra-se na Figura 2 e o sumário dos efeitos totais e dos efeitos diretos e indiretos estão apresentados no Quadro 2.

Figura 2

Modelo de Mediação da Relação entre o Número de Horas na Internet durante a Pandemia e a Sintomatologia Depressiva nos Adolescentes através do Autocriticismo e do Evitamento Experiencial através da Internet



Nota. Os valores dos caminhos entre as variáveis refletem os coeficientes estandardizados de regressão. Na seta que liga a variável número de horas na Internet e a sintomatologia depressiva, o valor entre parênteses remete para o efeito direto, enquanto o que está fora de parênteses remete para o efeito total.

* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

Quadro 2*Coefficientes de Regressão Estandarizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação*

Efeitos Diretos	β	t	p	95% IC	
				LI	LS
Número de horas na Internet → Autocriticismo	.11	2.13	.0336	.0070	.1708
SA → Autocriticismo	.46	8.90	<.001	.2669	.4185
Sexo → Autocriticismo	-.12	-2.33	.0206	-1.4700	-.1229
Número de horas na Internet → EEI	.21	3.97	.001	.1033	.3060
SA → EEI	.31	5.46	<.001	.1663	.3539
Sexo → EEI	.04	.71	.4739	-.5299	1.1375
Número de horas na Internet → SD	.16	4.51	<.001	.2035	.5181
Autocriticismo → SD	.33	7.98	<.001	.6478	1.0721
EEI → SD	.08	2.24	.0261	.0233	.3660
SA → SD	.48	11.17	<.001	.7654	1.0929
Sexo → SD	-.04	-1.14	.2533	-2.0027	.5299
Efeitos Indiretos	β	t	p	95% IC	
				LI	LS
Número de horas na Internet → Autocriticismo → SD	.07	-	-	.0042	.1519
Número de horas na Internet → EEI → SD	.04	-	-	.0087	.0823
Número de horas na Internet → Autocriticismo → EEI → SD	.12	-	-	.0364	.2042
Efeito Total	β	t	p	95% IC	
				LI	LS
Número de horas na Internet → Autocriticismo → EEI → SD	.22	5.55	<.001	.3080	.6461

Nota. β = Coeficiente de regressão estandarizado; IC = Intervalo de confiança; LI = Limite inferior; LS = Limite superior; SD = Sintomatologia Depressiva; SA = Sintomatologia Ansiosa; EEI = Evitamento Experiencial através da Internet;

O Efeito Indireto do Autocriticismo e do Evitamento Experiencial através da Internet na Relação entre o Grau de Dependência da Internet e a Sintomatologia Depressiva nos Adolescentes

A variável independente foi o grau de dependência da Internet, as variáveis mediadoras foram o autocriticismo e o evitamento experiencial através da Internet, a variável dependente foi a sintomatologia depressiva, e como covariáveis foram o sexo e a sintomatologia ansiosa.

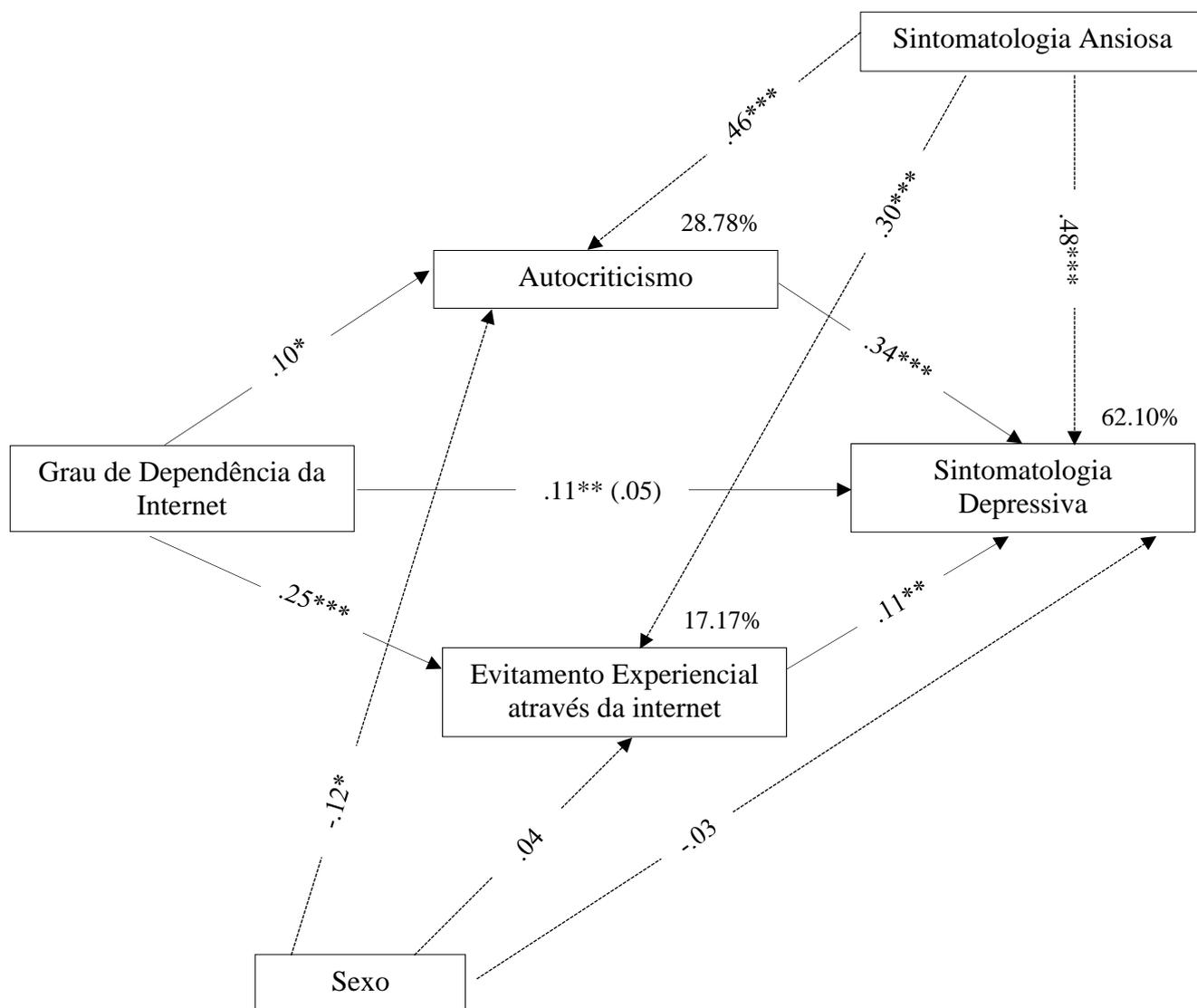
O grau de dependência da Internet e os dois mediadores explicaram 62,10% da variância da sintomatologia depressiva dos adolescentes. Os efeitos indiretos do grau de dependência da Internet foram significativos, seja do autocriticismo, como do evitamento experiencial através da Internet. O efeito total do grau de dependência da Internet na sintomatologia depressiva dos adolescentes revelou-se significativo. Por sua vez, o grau de dependência da Internet apresentou um efeito direto não significativo, o que remete para uma mediação total. O sexo apresentou um efeito significativo apenas com o autocriticismo, por sua vez, a sintomatologia ansiosa demonstrou um efeito significativo com o autocriticismo, com o evitamento experiencial através da Internet e com a sintomatologia depressiva.

Desta forma, estes resultados revelaram que níveis mais elevados de dependência da Internet estavam associados a níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, através de níveis mais elevados de autocriticismo e evitamento experiencial através da Internet.

O sumário dos efeitos totais e dos efeitos diretos e indiretos estão apresentados no Quadro 3, enquanto o modelo da mediação encontra-se na Figura 3.

Figura 3

Modelo de Mediação da Relação entre o Grau de Dependência da Internet durante a Pandemia e a Sintomatologia Depressiva nos Adolescentes através do Autocriticismo e do Evitamento Experiencial através da Internet



Nota. Os valores dos caminhos entre as variáveis refletem os coeficientes estandardizados de regressão. Na seta que liga a variável grau de dependência da Internet e a sintomatologia depressiva, o valor entre parênteses remete para o efeito direto, enquanto o que está fora de parênteses remete para o efeito total.

* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

Quadro 3*Coefficientes de Regressão Estandarizados e Resumo da Informação do Modelo de Mediação*

Efeitos Diretos	β	t	p	95% IC	
				LI	LS
Grau de dependência da Internet → Autocriticismo	.10	2.11	.0359	.0095	.2790
SA → Autocriticismo	.46	8.85	<.001	.2658	.4177
Sexo → Autocriticismo	-.12	-2.28	.0232	-1.4534	-.1075
Grau de dependência da Internet → EEI	.25	4.69	<.001	.2284	.5587
SA → EEI	.30	5.33	<.001	.1589	.3451
Sexo → EEI	.04	.78	.4333	-.4959	1.1535
Grau de dependência da Internet → SD	.05	1.3157	.1893	-.0892	.4492
Autocriticismo → SD	.34	8.07	<.001	.6785	1.1156
EEI → SD	.11	2,75	.0063	.0710	.4277
SA → SD	.48	10.92	<.001	.7675	1.1051
Sexo → SD	-.03	-.88	.3769	-1.8898	.7174
Efeitos Indiretos	β	t	p	95% IC	
				LI	LS
Grau de dependência da Internet → Autocriticismo → SD	.13	-	-	.0106	.2609
Grau de dependência da Internet → EEI → SD	.10	-	-	.0292	.1867
Grau de dependência da Internet → Autocriticismo → EEI → SD	.23	-	-	.0858	.3867
Efeito Total	β	t	p	95% IC	
				LI	LS
Grau de dependência da Internet → Autocriticismo → EEI → SD	.11	2.78	.0058	.1192	.6959

Nota. β = Coeficiente de regressão estandarizado; IC = Intervalo de confiança; LI = Limite inferior; LS = Limite superior; SD = Sintomatologia Depressiva; SA = Sintomatologia Ansiosa; EEI = Evitamento Experiencial através da Internet;

Discussão

Os estudos realizados durante o período pandémico referem que o aumento da utilização da Internet, como as medidas para fazer face à evolução da pandemia (e.g., confinamento) encontram-se associados a problemas psicológicos, como a sintomatologia depressiva (Ozturka & Ayaz-Alkayab, 2021). Assim, o presente estudo tem como objetivos principais investigar a relação entre a utilização problemática da Internet, a sintomatologia depressiva, bem como o efeito mediador do autocrítico e do evitamento experiencial através da Internet na relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva numa amostra de adolescentes portugueses durante a pandemia COVID-19. Pretendeu-se, ainda, estudar as diferenças entre sexos no número de horas de utilização da Internet, no grau de dependência, no autocrítico, no evitamento experiencial através da Internet, e na sintomatologia depressiva e ansiosa, bem como a associação entre as variáveis em estudo.

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos nas variáveis autocrítico, sintomatologia depressiva e ansiosa, apresentado o sexo masculino níveis mais baixos de autocrítico, sintomatologia depressiva e ansiosa, o que vai de encontro com a nossa primeira hipótese. Estes resultados são congruentes com outros estudos presentes na literatura (Dinis et al., 2016; Gámez-Guadix, 2014; Soenens et al., 2010; Tariq & Yousaf, 2020). Contudo, a utilização problemática da Internet (número de horas de utilização da Internet e grau de dependência da Internet) não apresentou diferenças significativas consoante o sexo. O mesmo resultado é encontrado em outros (Gámez-Guadix et al., 2015; Liu et al., 2011; Sela et al., 2020), e uma das explicações encontradas é que o tipo de atividade realizada na Internet é que permite explicar as diferenças entre sexos (Park, 2009). Ora, o presente estudo foca-se no auto-relato do número de horas passadas na Internet e do grau de dependência da Internet, não avaliando as atividades específicas desenvolvidas na Internet. Da mesma forma, não se verificam diferenças estatisticamente significativas consoante o sexo no evitamento experiencial através da Internet. Um estudo de Berzonsky e Kinney (2019) também não encontrou diferenças entre os sexos, contudo avaliou apenas o evitamento experiencial geral (e.g., pensamentos, emoções e sensações associadas a sofrimento) que não é realizado através da Internet, sendo que o presente estudo avalia o evitamento experiencial através da Internet.

Como era esperado, um número mais elevado de horas diárias de utilização da Internet e de uma maior perceção de dependência da Internet apresentaram correlações

positivas e significativas com o autocriticismo, evitamento experiencial através da Internet e sintomatologia ansiosa e depressiva, o que corrobora a nossa segunda hipótese. Assim, uma utilização mais intensa e problemática da Internet está associada a níveis mais elevados de autocriticismo, evitamento experiencial através da Internet e sintomatologia ansiosa e depressiva.

Tanto o número de horas de utilização da Internet como a maior percepção de dependência da Internet apresentaram associações positivas, ainda que com uma correlação de baixa magnitude com o autocriticismo. Embora haja poucos estudos que abordem a relação entre a utilização problemática da Internet e o autocriticismo, o nosso estudo apresenta resultados semelhantes com o estudo de Iskender e Akin (2011) que explora a relação entre a autocompaixão e a dependência da Internet, referindo que esta se correlaciona negativamente com a dependência da Internet, enquanto os componentes negativos da autocompaixão (i.e., autocrítica, isolamento e sobreidentificação) se encontram correlacionados positivamente com a dependência da Internet. A baixa autoestima, a insatisfação com a aparência (Reis et al., 2016) e a intolerância a falhas (Patrão et al., 2016) dos indivíduos com utilização problemática da Internet têm impacto na visão negativa do indivíduo acerca de si e permite a adoção de uma atitude dura e crítica para consigo mesmo.

O evitamento experiencial através da Internet correlacionou-se positivamente, ainda que esta associação tenha apresentado uma baixa magnitude com o número de horas de utilização da Internet e uma maior percepção de dependência da Internet. Estes resultados são congruentes com outros estudos (Faghani et al., 2020; Hsieh et al., 2019) que referem que os indivíduos com dificuldades na regulação emocional recorrem à Internet de forma evitar sentimentos difíceis, contudo este comportamento apenas pode contribuir para um aumento da utilização da Internet. Deste modo, a Internet pode funcionar como uma estratégia de evitamento perante emoções negativas e desagradáveis, uma vez que proporciona um ambiente seguro (e.g., sensação de controlo e capacidade para evitar emoções desagradáveis) e efeitos desejados (e.g., fuga da realidade) (Farkush et al., 2022), o que intensifica o desejo do indivíduo permanecer online (Davis, 2001). Contudo, a longo prazo, esta estratégia pode tornar-se desadaptativa, colocando o indivíduo em risco para uma utilização problemática da Internet, já que esta depende do tempo passado online e do motivo pelo qual se recorre à Internet (Brand et al., 2019).

A sintomatologia depressiva apresentou uma associação positiva e uma correlação de baixa magnitude com o número de horas de utilização da Internet e a maior percepção

de dependência da Internet, o que vai ao encontro com os resultados obtidos por outros estudos, sejam eles investigações que avaliam a relação entre o tempo passado online e a sintomatologia depressiva (Przepiorka et al., 2019), como os que avaliam a relação entre a dependência da Internet e os sintomas depressivos (Restrepo et al., 2020). Assim, Bryant & Zillmann, em 1984, propuseram a hipótese de melhoria do humor, referindo que em situações de stress e/ ou emoções negativas, os indivíduos procuram atividades que satisfaçam as suas necessidades e lhes proporcionem emoções positivas e agradáveis (e.g., utilizar a Internet). Todavia, alguns indivíduos recorrem à Internet excessivamente, como tentativa de prolongar as sensações positivas, o que tem impacto noutras áreas da sua vida (e.g., relações interpessoais, resultados académicos), podendo levar o indivíduo a experienciar sentimentos de solidão e isolamento que, por sua vez, estão associados a sintomas depressivos (Wegmann et al., 2015). Outra explicação consiste na preferência por interações online, em vez de interações sociais cara a cara, dado que o indivíduo apresenta défices no funcionamento pessoal e social, o que contribui para um isolamento cada vez maior por parte dos indivíduos, aumentando a possibilidade de desenvolver cognições mal adaptativas acerca de si mesmo e do mundo e alterações de humor que, por sua vez, estão associadas ao aparecimento e desenvolvimento de sintomatologia depressiva (Tokunaga, 2014).

A sintomatologia ansiosa apresentou-se correlacionada positivamente, contudo uma correlação de baixa magnitude com o número de horas de utilização da Internet e com a maior perceção de dependência da Internet, tal como é referido na literatura (Akin & Iskender, 2011; Selfhout et al., 2009). A solidão, a baixa autoestima, a preferência por interações online e as poucas competências sociais dos indivíduos com utilização problemática da Internet estão associadas a um aumento da sintomatologia ansiosa (Patrão & Hubert, 2016). Além disso, a preferência por interações online por parte dos indivíduos socialmente ansiosos impede o confronto com a realidade e permite a adoção das interações online como comportamento de segurança (Lee & Stapinski, 2012).

Como expectável, o autocrítico correlacionou-se positiva e significativamente com o evitamento experiencial através da Internet e com a sintomatologia ansiosa e depressiva, corroborando a nossa terceira hipótese. Assim, níveis mais elevados de autocrítico estão associados a níveis mais elevados de evitamento experiencial e sintomatologia ansiosa ou depressiva.

O autocrítico mostrou-se correlacionado de forma positiva, mas com uma baixa magnitude com o evitamento experiencial através da Internet. Tanto quanto é do

nosso conhecimento, a literatura não apresenta estudos acerca da associação entre o autocrítico e evitamento experiencial através da Internet. Porém, um estudo realizado por Galhardo e colaboradores (2022) refere uma correlação positiva entre o evitamento experiencial e o índice compósito de autojulgamento da Escala da Autocompaixão (i.e., autocrítica, isolamento e sobreidentificação). Embora o estudo mencionado não avalie o evitamento experiencial através da Internet, há um estudo que refere que a Internet pode funcionar como uma estratégia de evitamento experiencial (Garcia-Oliva & Piqueras, 2016). Assim, o nosso resultado sugere que os indivíduos autocríticos recorrem ao evitamento experiencial através da Internet para lidar com os pensamentos desagradáveis (e.g., sentimento de inutilidade e inferioridade). A Internet proporciona um espaço em que o indivíduo se sente seguro e aceite e que lhe permite evitar os sentimentos e pensamentos negativos (Farkush et al., 2022). Contudo, o evitamento a partir da Internet pode ter um efeito inverso, uma vez que a Internet, sobretudo as redes sociais, fornecem um espaço para as comparações sociais que, por sua vez, podem ter consequências negativas (White et al., 2006).

O autocrítico encontrou-se associado positivamente e com uma correlação de elevada magnitude com a sintomatologia depressiva, o que vai ao encontro aos resultados presentes na literatura (Bleys et al., 2016; Tariq & Yousaf, 2020). Um estudo realizado por Castilho e colaboradores (2010) refere que os indivíduos mais autocríticos experienciam mais sintomas depressivos. O *ranking* social, a mentalidade social associada ao autocrítico, é caracterizado pela procura de estatuto social, a partir da comparação com os outros, o que permite a identificação de sentimentos de vergonha associados a sentimentos de inferioridade (Gilbert, 2005). Assim, esta mentalidade pode levar ao desenvolvimento de sintomatologia depressiva, devido aos sentimento de vergonha, rejeição e inferioridade (Gilbert, 2004). Além disso, elevados níveis de autocrítico são apontados como uma característica da personalidade que, por sua vez, é considerada como uma vulnerabilidade específica para a depressão (Gilbert, 2004; Castilho & Gouveia, 2011).

O autocrítico correlacionou-se, igualmente, de forma positiva, porém com uma baixa magnitude com a sintomatologia ansiosa, na medida em que os sentimentos de inferioridade presente nos indivíduos autocríticos podem aumentar a vulnerabilidade para a sintomatologia ansiosa (Castilho et al., 2010), sobretudo para a ansiedade social (Iancu et al., 2015; Kopala-Sibley et al., 2014).

Tal como esperado, o evitamento experiencial através da Internet apresentou-se correlacionado positivamente e significativamente com a sintomatologia depressiva e ansiosa. Deste modo, níveis mais elevados de evitamento experiencial através da Internet estão associados a níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa, o que está de acordo com a nossa quarta hipótese.

O evitamento experiencial através da Internet demonstrou uma associação positiva e uma correlação de baixa magnitude com a sintomatologia depressiva. Apesar de não existirem estudos acerca da associação entre o evitamento experiencial através da Internet com a sintomatologia depressiva, existem estudos que referem uma relação positiva entre o evitamento experiencial e a sintomatologia depressiva (Berzonsky & Kinney, 2019; Ekşi, 2019). O evitamento experiencial através da Internet permite ao indivíduo lidar com os sentimentos de solidão e isolamento dos indivíduos deprimidos, uma vez que o contacto com o mundo virtual fornece a sensação de conforto e segurança, bem como a perceção de serem mais eficazes socialmente (Caplan, 2003). No entanto, a presença online pode levar ao aumento do isolamento e dos sintomas depressivos (Cerniglia et al., 2017).

O evitamento experiencial através da Internet apresentou-se correlacionado positivamente e com baixa magnitude com a sintomatologia ansiosa, tanto em estudos transversais (Ekşi, 2019), como em estudos longitudinais (Moroz & Dunkley, 2019). Assim, o evitamento experiencial através da Internet pode funcionar como estratégia para evitar as situações que reforçam os medos (Moroz & Dunkley, 2019), no entanto as tentativas de evitamento apenas aumentam e prolongam os sentimentos indesejados, dado que o indivíduo se concentra no evitamento experiencial, o que aumenta a sintomatologia ansiosa (Hayes et al., 2006).

A relação entre a utilização problemática da Internet (número de horas utilização na Internet e maior perceção de dependência da Internet) e a sintomatologia depressiva foi mediada pelo autocriticismo, corroborando a nossa quinta hipótese. Segundo a literatura, os indivíduos com elevados níveis de autocrítica recorrem à Internet para lidarem com a autoimagem de inadequação, defeito e inferioridade, uma vez que a Internet transmite um sentimento de aceitação (Reis et al., 2016). Assim, perante este sentimento, os indivíduos vão recorrer à Internet, de forma a experienciar menos sentimentos e emoções negativas (e.g., defeito e inferioridade). Contudo, o aumento da utilização da Internet pode ser um risco para o aparecimento e desenvolvimento da sintomatologia depressiva, uma vez que os indivíduos tendem a ficar mais isolados e a

exercer comparações sociais, o que não satisfaz as suas necessidades de aceitação e pertença (Clark et al., 2018).

A relação entre a utilização problemática da Internet (número de horas utilização na Internet e maior percepção de dependência da Internet) e a sintomatologia depressiva foi mediada pelo evitamento experiencial através da Internet, confirmando a nossa sexta hipótese. De acordo com a literatura, os indivíduos utilizam a Internet como estratégia de evitamento ou controlo quando confrontados com acontecimentos de vida negativos e/ou stressantes, a fim de regularem as suas emoções e pensamentos. Porém, a utilização em demasia desta estratégia, torna-a desadaptativa, resultando na sua utilização problemática. Assim, ao utilizarem a Internet de forma problemática acabam por estar mais suscetíveis ao aparecimento e desenvolvimento de sintomatologia depressiva, uma vez que se tornam mais isolados e experienciam níveis mais elevados de solidão (Cerniglia et al., 2017).

É importante abordar o efeito da mediação parcial do autocrítico e do evitamento experiencial através da Internet na relação entre o número de horas na Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes. Este resultado significa que outros processos poderão influenciar a relação entre o número de horas e a sintomatologia depressiva nos adolescentes. Podemos apontar algumas hipóteses, como, por exemplo, os estilos parentais, dado que, segundo Davis (2001), a percepção de falta de apoio parental pode estar associado à utilização problemática da Internet. Assim, a má comunicação entre pais e filhos, os conflitos e a falta de intimidade relacional podem ser um fator de risco para a utilização problemática da Internet (Reis et al., 2016). Neste sentido, os comportamentos parentais assentes na rejeição, hostilidade e indiferença estão associados a dificuldades na regulação emocional que, por sua vez, está associadas à utilização problemática da Internet (Yu et al., 2013), bem como para uma maior vulnerabilidade para a sintomatologia depressiva (Sela et al., 2020). Por sua vez, a percepção de apoio parental por parte dos filhos é considerado um fator protetor contra a utilização problemática da Internet (Casaló & Escario, 2019). Outra hipótese explicativa pode ser a baixa autoestima, dado que a Internet pode levar o indivíduo a comparar-se constantemente com os outros, o que pode culminar em baixa autoestima e, consequentemente, num aumento da sintomatologia depressiva (Blachnio et al., 2015).

Além disso, verificou-se uma mediação total do autocrítico e do evitamento experiencial através da Internet na relação entre o grau de dependência e a sintomatologia depressiva nos adolescentes. A Internet é utilizada com o objetivo de lidar com os sentimentos de inferioridade, porém o *feedback* negativo é cada vez mais comum na

Internet, podendo ter consequências para os indivíduos, sobretudo para os indivíduos autocríticos, uma vez que demonstram sensibilidade para com o *feedback* externo (Blessner et al., 2003). Assim, a incapacidade de responder ao feedback externo e a insatisfação para consigo mesmo resulta em baixa autoestima, sentimentos de inutilidade e sintomas depressivos (Tariq & Yousaf, 2020). Por sua vez, a Internet pode ser utilizada como uma estratégia de evitamento experimental para o indivíduo evitar os acontecimentos de negativos, contudo a Internet torna-se uma estratégia desadaptativa, podendo dar origem à sua utilização problemática (Garcia-Oliva e Piqueras, 2016).

Limitações e Estudos Futuros

Algumas limitações do nosso estudo devem ser consideradas na interpretação dos resultados apresentados. Em primeiro lugar, a amostra do nosso estudo foi recolhida em três escolas básicas do distrito de Coimbra, o que não permite a generalização dos resultados. Assim, em estudos futuros, seria benéfico replicar estes resultados em amostras mais representativas. Em segundo lugar, a avaliação da utilização problemática da Internet apenas foi realizada com base em duas questões, o que não permite avaliar a utilização da Internet minuciosamente. Neste sentido, em estudos futuros, seria vantajoso aplicar um questionário de autorresposta que avalie, de forma pormenorizada, a utilização problemática da Internet, como o teste da dependência de Young. Por último, o presente estudo é de natureza transversal, o que não permite o estabelecimento de relações causais. Desta forma, em estudos futuros, seria relevante estudar estas relações em estudos longitudinais e em amostras clínicas.

Contributos e Implicações Clínicas

O presente estudo representa um contributo importante para a investigação, na medida em que, tanto quanto é do nosso conhecimento, é o primeiro estudo a investigar a relação entre a utilização problemática da Internet, a sintomatologia depressiva, e o efeito mediador do autocriticismo e do evitamento experiencial através da Internet nesta relação. Revela-se muito importante compreender o impacto que a utilização problemática da Internet pode ter na sintomatologia depressiva dos adolescentes, assim como o papel do autocriticismo e do evitamento experiencial através da Internet nesta relação.

Por sua vez, o nosso estudo pode ter algumas relevantes implicações clínicas. Primeiramente, os resultados demonstram que a utilização problemática da Internet está

associada a níveis mais elevados de sintomatologia depressiva nos adolescentes, o que sugere a importância de intervir nesta temática. Assim, revela-se importante implementar medidas, como a psicoeducação sobre as consequências que a Internet pode ter no bem-estar dos adolescentes, bem como programas de intervenção terapêuticos que promovam um uso controlado e moderado da Internet (e.g., a Terapia Cognitivo-Comportamental). Além disso, o nosso estudo encontrou que o autocrítico é um mecanismo explicativo da relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva nos adolescentes. Neste sentido, é importante identificar os adolescentes que são mais vulneráveis para experienciar elevados níveis de autocrítico e efetuar intervenções terapêuticas, como por exemplo a Terapia Focada na Compaixão, uma vez que o autocrítico se encontra associado ao sistema de defesa-ameaça, sendo, por isso, importante trabalhar a autocompaixão, de forma a regular este sistema (Gilbert, 2010). Por último, o evitamento experiencial através da Internet revela-se, igualmente, um mecanismo explicativo da relação entre a utilização problemática da Internet e a sintomatologia depressiva. Deste modo, é essencial sinalizar os adolescentes que apresentam níveis mais elevados de evitamento experiencial através da Internet e promover intervenções terapêuticas, como a Terapia da Aceitação e Compromisso, no sentido, por exemplo, de reduzir a interpretação dos pensamentos como verdadeiros (desfusão cognitiva) e incentivar a abertura e a disponibilidade para experienciar o momento presente (Hayes et al., 2004).

Referências

- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 31(1), 136-148.
- Amitay, O. A., Mongrain, M., & Fazaa, N. (2008). Love and control: Self-criticism in parents and daughters and perceptions of relationship partners. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 75–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.020>
- Berzonsky, M. D. & Kinney, A. (2019). Identity processing style and depression: The mediational role of experiential avoidance and self-regulation. *Identity*, 19 (2), 83-97. <https://doi.org/10.1080/15283488.2019.1567341>.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681–684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 113–124.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35 (8), 1735-1752. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00403-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00403-8)
- Bleys, D., Soenens, B., Boone, L., Claes, S., Vliegen, N. & Luyten, P. (2016). The role of intergenerational similarity and parenting in adolescent self-criticism: An actor–partner interdependence model. *Journal of Adolescence*, 49, 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.003>
- Bleys, D., Soenens, B., Claes, S., Vliegen, N., Luyten, P. (2016). Parental psychological control, adolescent self-criticism, and adolescent depressive symptoms: A latent change modeling approach in Belgian adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1833-1853. <https://doi.org/10.1002/jclp.22632>

- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Muller, A., Wolfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of person-affect- cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, *104*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bryant, J., & Zillmann, D. (1984). Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of induced excitational states. *Journal of Broadcasting*, *28*(1). <https://doi.org/10.1080/08838158409386511>
- Cao, Y., Liu, Q., Yu, Q., Fan, J., Wang, X., Yao, R., & Zhu, X. (2023). Depression mediates the relationship of experiential avoidance and internet addiction: A cross-lagged mediation analysis. *Current Psycholgy*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04511-6>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*, 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, *30*(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.
- Carreiras, D. R., Freitas, P. C., & Cunha, M. I. (2022). Portuguese adolescents' perception of the COVID-19 pandemic: Gender differences and relation with psychopathological symptoms. *Psicologia: Teoria e Prática*, 24(1), 1-13.
<https://doi.org/10.5935/1980-6906/ePTPCP14125.en>
- Casaló, L. V., & Escario, J-J. (2019). Predictors of excessive internet use among adolescents in Spain: The relevance of the relationship between parents and their children. *Computers in Human Behavior*, 92, 344-351.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.042>
- Castilho, P., Gouveia, J.P. (2011). Auto-Criticismo: Estudo de validação da versão portuguesa da escala das formas do auto-criticismo e auto-tranquilização (FSCRS) e da escala das funções do auto-criticismo e auto-ataque (FSCS). *Psychologica*, 54, 63-86. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_3
- Castilho, P., Pinto-Gonveia, J., & Amaral, V. (2010). Recordação das experiências de ameaça e subordinação na infância e psicopatologia: O efeito mediador do Auto-Criticismo. *Psychologica*, 52, 475-498. https://doi.org/10.14195/1647-8606_52-2_20
- Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M. & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
- Chen, K., Tarn, J. M., & Han, B. T. (2004). Internet dependency: Its impact on online behavioral patterns in E-commerce. *Human Systems Management*, 23(1), 49-58.
<http://dx.doi.org/10.3233/HSM-2004-23104>

- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40–44. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Christakis, D. A., Moreno, M. M., Jelenchick, L., Myaing, M. T. & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BioMed Central Medicine*, 9, 77. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-77>
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2^a ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dias, P., & Gonçalves, M. (1999). Avaliação da ansiedade e da depressão em crianças e adolescentes (STAI-C2, CMAS-R, FSSC-R e CDI): estudo normativo para a população portuguesa. *Avaliação Psicológica*, 6, 553-564.
- Dinis, A., Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., & Cunha, M. (2016). Estudo comparativo do efeito das experiências precoces adversas na psicopatologia entre mulheres adolescentes e adultas: O papel mediador do auto-criticismo. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 37-55.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J. A., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Hoven, C.

- W., Kaess, M., Kahn, J. P., Nemes, B., Postuvan, V., Saiz, P. A., Värnik, P., & Wasserman, D. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph13030294>
- Ekşi, F. (2019). The mediating role of social media disorder in the relationship of experiential avoidance with psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 497–507.
<http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0025>
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among british children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 90, 428–436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J. & Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive Behaviours*, 105.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252>
- Fan, B., Wang, W., Wang, T., Xie, B., Zhang, H., Liao, Y., Lu, C., & Guo, L. (2020). Problematic internet use, non-medical use of prescription drugs, and depressive symptoms among adolescents: A large-scale study in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 774.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17030774>
- Farkush, F., T., Kachoei, M., & Vahidi, E. (2022). The relationship between shame and internet addiction among university students: the mediating role of experiential avoidance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27 (1), 102-110. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2025116>

- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59–65.
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Fidalgo, J. M. (2018). O Impacto das Redes Sociais na Saúde Mental dos Jovens. [Tese de mestrado não publicada]. Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & MacDonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Coords.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89-132). American Psychological Association.
- Fung, X. C. C., Siu, A. M. H., Potenza, M. N., O'Brien, K. S., Latner, J. D., Chen, C. Y., Chen, I. H., & Lin, C. Y. (2021). Problematic use of internet-related activities and perceived weight stigma in schoolchildren: a longitudinal study across different epidemic periods of COVID-19 in China. *Psychiatry*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.675839>
- Galhardo, A., Mendes, R., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2022). Processos relacionados com a regulação emocional e vergonha e sua associação com os sintomas de depressão, ansiedade e stresse em pessoas com psoríase. *Psychologica*, 65. https://doi.org/10.14195/1647-8606_65_4
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychol, Behavior, and Social Networking*, 17(11).
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- Gámez-Guadix, M., Calvete, E., Orue, I., & Hayas, C. (2015). Problematic internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: A

longitudinal study among adolescents. *Addictive Behaviors*, 40, 109-114.

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.009>

- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293–303.
- George, D., & Mallery, P. (2022). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Routledge.
- Gilbert, P. (2004). Depression: A biopsychosocial, integrative and evolutionary approach. In M. Power (Coord.), *Mood disorders: A handbook of science and practice* (pp. 99-142). Wiley.
- Gilbert, P. (Coord.) (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and Use in Psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2005). Social Mentalities: A biopsychosocial and evolutionary reflection on social relationships. In M. W. Baldwin (Coord.), *Interpersonal cognition* (pp. 299-335). Guilford.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable.
- Grupo Marktest (2022, September 27). Disponível edição 2022 do Bareme Internet. <https://www.marktest.com/wap/a/n/id~290d.aspx>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis, second edition: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S.C., Wilson, K.W., Gifford, E.V., Follette, V.M., & Strosahl, K. (1996).
 Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional
 approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical
 Psychology, 64*(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>.
- Hsieh, K.-Y., Hsiao, R. C., Yang, Y.-H., Lee, K.-H., & Yen, C.-F. (2019). Relationship
 between self-identity confusion and internet addiction among college students:
 The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance.
International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(17),
 3225. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- Iancu, I., Bodner, E., Ben-Zion, I., Z. (2015). Self-esteem, dependency, self-efficacy
 and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry, 58*, 165-
 171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>.
- Iskender, M., & Akin, A., (2011). Self-compassion and Internet addiction. *The Turkish
 Online Journal of Educational Technology, 10*(3).
- Kim, S. T. (2013). A study on leisure activity type of high school students. *The Korea
 Institute of Electronic Communication Sciences, 8*(1), 165–171.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Suanders, J. B.,
 Gritthiths, M. D., Gjoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W.,
 Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C.,
 Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing
 problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance.
Comprehensive Psychiatry, 100, 152180.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2^a ed.).
 Guilford Press.

- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4^a ed.). Guilford Press.
- Kopala-Sibley, D. C., & Zuroff, D. C. (2014). The developmental origins of personality factors from the self-definitional and relatedness domains: A review of theory and research. *Review of General Psychology, 18*(3), 137-155.
<https://doi.org/10.1037/gpr0000013>
- Kopala-Sibley, D.C., Zuroff, D.C., Hankin, B.L., & Abela, J.R. (2015). The development of self-criticism and dependency in early adolescence and their role in the development of depressive and anxiety symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*(8), 1094-1109.
<https://doi.org/10.1177/0146167215590985>
- Kovacs, M. (1992). *Children's Depression, Inventory Manual*. Multi-Health Systems.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyahy, T., & Sherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*(9), 1017–1031.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.53.9.1017>.
- Leal, I. P., Antunes, R., Passos, T., Pais-Ribeiro, J., & Maroco, J. (2009). Estudo da escala de depressão, ansiedade e stress para crianças (EADS- C). *Psicologia, Saúde & Doenças, 10*(2), 277-284,
- Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders, 26*(1), 197–205. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>
- Lim, Y., & Nam, S. J. (2020). Exploring Factors Related to Problematic Internet Use in Childhood and Adolescence. *International Journal Mental Health Addiction, 18*, 891–903. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9990-9>

- Little, R. J. (1988). A test of missing completely at random for multivariate data with missing values. *Journal of the American statistical Association*, 83(404), 1198-1202.
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A. & Potenza, M. N. (2011). Problematic Internet Use and Health in Adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 72(6), 836-45.
<http://dx.doi.org/10.4236/ojd.2014.31005>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Matos, A. (2020). Versão Portuguesa da Adolescent's Self-Compassion Scale [Manuscrito em preparação]. Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Matos, A. (2021). Versão Reduzida da Escala das Funções da Utilização da Internet [Manuscrito em preparação]. Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Matos, A. P., Costa, J. J., & Arteiro, R. (2019). Estudo preliminar da Escala das Funções da Utilização da Internet (EFUInt). *Diagnóstico e Avaliação Psicológica: Atas do 10º Congresso da AIDAP/AIDEP* (pp 156-176). Coimbra: Associação Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica.
- Marujo, H. M. (1994). Síndromas depressivos na infância e na adolescência. [Dissertação de doutoramento não publicada]. Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Moroz, M., & Dunkley, D. M. (2019). Self-critical perfectionism, experiential avoidance, and depressive and anxious symptoms over two years: A three-wave longitudinal study. *Behaviour Research and Therapy*, 112, 18-27.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.11.006>

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2020). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, 1-14.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender differences in depression. *Current directions in Psychological Science*, 10, 173-176.
- Ozturla, F. O. & Ayaz-Alkaya, Sultan. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595-601.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.007>
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Depressão Ansiedade Stress de Lovibond e Lovibond. *Psychologica*, 36, 235-246.
- Panayiotou, G., Karekla, M., & Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 215-220. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.005>
- Park, S. (2009). The association between internet use and depressive symptoms among south korean adolescents. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14(4), 230-238. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2009.00191.x>
- Park, H. Y., Lee, E. H., & Park, S. M. (2009). The effect of stress among middle school students and the effect of motive on their addiction to the Internet. *Journal of Korean Home Management Association*, 27(6), 65–82.
<https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>

- Patrão, I. & Hubert, P. (2016). Os comportamentos e as preferências online dos jovens portugueses: o jogo online e as redes sociais. In I. Patrão, D. Sampaio (Eds.), *Dependências online: O poder das tecnologias* (pp. 97-103). Pactor.
- Patrão, I., Machado, M., & Brito, R. (2016). O funcionamento familiar, o bem-estar e o uso da Internet. In I. Patrão, D. Sampaio (Eds.), *Dependências online: O poder das tecnologias* (pp. 97-103). Pactor
- Paulus, F. W., Joas, J., Gerstner, I., Kühn, A., Wenning, M., Gehrke, T., Burckhart, H., Richter, U., Nonnenmacher, A., Zemlin, M., Lücke, T., Brinkmann, F., Rothoef, T., Lehr, T. & Möhler, E. (2022). Problematic internet use among adolescents 18 months after the onset of the COVID-19 pandemic. *Children*, 9(11), 1724.
<http://dx.doi.org/10.3390/children9111724>
- Ponte, C. (2016). Um desafio dos tempos modernos: A Internet e as novas gerações. In I. Patrão, D. Sampaio (Eds.), *Dependências online: O poder das tecnologias* (pp. 1-19). Pactor.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Research*, 272, 340-348.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.086>
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I., & Sampaio, D. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão, D. Sampaio (Eds.), *Dependências online: O poder das tecnologias* (pp.151-167). Pactor.
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K., R., & Milham, M. P. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: associations with psychiatric disorders and

impairment. *BMC Psychiatry*, 20(1), 252. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02640-x>

Schmidt, S. J., Barblan, L. P., Lory, I., & Landolt, M. A. (2021). Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1).
<https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1901407>

Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 106. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>

Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., ter Bogt, T.F., & Meeus W.H. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819-333.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.011>.

Serra, M., Presicci, A., Quaranta, L., Urbano, M. R., Marzulli, L., Matera, E., Margari F., & Margaria, L. (2022). Depressive risk among Italian socioeconomically disadvantaged children and adolescents during COVID-19 pandemic: A cross-sectional online survey. *Italian Journal of Pediatrics*, 48.
<https://doi.org/10.1186/s13052-022-01266-x>.

Tariq, A., & Y, A. (2020). Self-criticism, self-silencing and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Behavioural Sciences*, 30 (1)

Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on Internet addiction, problematic Internet use, and deficient self-regulation: Contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), 131-161.
<https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11679174> .

- van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stemgee, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences, 101*, 114–119.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.063>.
- Vandenkerckhove, B., Brenning, K., Vanstreenkiste, M., Luyten, P., & Soenens, B. (2019). The explanatory role of basic psychological need experiences in the relation between dependency, self-criticism and psychopathology in adolescence. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 41*, 574–588. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09719-0>.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(3), 155–162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36–44.
<https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health: A Multidisciplinary Research and Practice Journal, 8*(4), 476–485. <https://doi.org/10.1007/s12310-016-9197-9>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*, 237–244.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice. *Innovations in Clinical Practice*, 17.
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29, 2682-2689. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045>
- Zarco-Alpuente, A., Ciudad-Fernández, V., Ballester-Arnal, R., Billieux, J., Gil-Llario M. D., King, D. L., Montoya-Castilha, I., Samper, P., & Castro-Calvo, J. (2021). Problematic internet use prior to and during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(4). <https://doi.org/10.5817/CP2021-4-1>