

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS - SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**O USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET E SUA RELAÇÃO COM
BEM-ESTAR E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM DIFERENTES GERAÇÕES**

Projeto de monografia elaborado pela aluna Leticia Brant Sá Ferreira, sob orientação da Profa. Dra. Monalisa Muniz, docente do Departamento de Psicologia (DPsi), Centro de Educação e Ciências Humanas, para apreciação do Comitê de Ética de Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos - UFSCar.

São Carlos

2025

Sumário

Resumo.....	3
Introdução.....	4
Relevância social.....	11
Objetivo.....	11
Hipóteses.....	12
Método.....	12
Participantes.....	12
Instrumentos.....	14
Procedimentos.....	15
Análise de dados.....	16
Resultados	18
Discussão.....	34
Conclusão.....	50
Referências.....	51

RESUMO

O uso problemático da internet tem sido discutido a fim de compreender quais os seus impactos para a saúde mental dos usuários. O presente estudo investigou o uso problemático da internet e sua relação com a percepção do bem-estar subjetivo e a inteligência emocional em diferentes gerações. Participaram 165 pessoas, divididas em três gerações, a primeira de 18 a 26 anos (35,8%), a segunda de 27 a 41 anos (29,1%) e a terceira de 42 a 76 anos (35,2%). Os participantes responderam um formulário online composto por um questionário sociodemográfico, seguido do Inventário de Competências Emocionais(ICE), a Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (GPIUS-2) e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). Devido à não normalidade, aplicou-se o teste de Kruskal-Wallis e, quando houve diferença significativa, utilizou-se o teste de Mann-Whitney. Para as análises correlacionais, fez-se uso da estatística não paramétrica de Spearman, pois por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk, verificou-se que os dados não alcançaram a normalidade. Os dados indicam que a geração Z apresentou os maiores escores de uso problemático da internet, além de menores índices de bem-estar e inteligência emocional. Em contraste, a geração X teve maiores escores em emoções positivas e satisfação com a vida, além de menor uso problemático da internet. Os resultados confirmam o esperado para cada geração quanto às variáveis uso problemático da internet, inteligência emocional e bem-estar subjetivo. Todos os fatores do instrumento GPIUS - 2 apresentaram correlação negativa com os fatores “afetos positivos” e “satisfação com a vida” do instrumento EBES e correlação positiva com o fator “afetos negativos”. Para os instrumentos GPIUS e ICE todos os fatores que apresentaram correlação significativa foram negativos. Os dados obtidos reforçam que nas três diferentes gerações os construtos bem-estar e inteligência emocional são afetados de maneiras diferentes frente ao uso problemático da internet.

Palavras-chave: Uso problemático da internet; Bem-estar; Inteligência Emocional; Gerações

INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia e com a invenção das mídias sociais, o uso da internet tem aumentado exponencialmente nos últimos anos. Seja como forma de entretenimento, pesquisa, estudo, consulta de e-mails, uso das redes sociais, jogos online, consumo e entre outros, a internet apresenta inúmeras aplicações no cotidiano dos indivíduos (Mendes & Silva, 2017). No entanto, ainda que seu uso moderado e saudável se mostre benéfico para maioria dos usuários, nas últimas duas décadas tem se observado o uso excessivo e nocivo das redes. Com isso, tem crescido o debate acerca do uso problemático da internet, evidenciando-se como uma questão de saúde pública cada vez mais preocupante (Fernandes *et al.*, 2019; Moretta *et al.*, 2022; Shemesh *et al.*, 2024).

Os estímulos e as informações que nos são expostas nas páginas da *web* são capazes de nos prender a atenção por longos períodos de tempo, inundando o centro de prazer do cérebro, o que pode tornar as pessoas facilmente entediadas quando não são expostas a vários estímulos simultâneos condicionados pela internet (Abreu & Young, 2019). Com isso, alguns usuários passam longos períodos no computador, celular ou tablets, o que aumenta as chances de desenvolverem fadiga visual, dores nas costas, síndrome do túnel do carpo e obesidade (Abreu & Young, 2019).

Em vista dos possíveis prejuízos advindos do uso excessivo da internet, quando se trata do tema “uso problemático da internet” - que envolve vários comportamentos problemáticos online, como redes sociais, streaming de entretenimento, jogos de azar, compras, pornografia e verificação de e-mail e mensagens (Di Carlo *et al.*, 2021; Raj *et al.*, 2023) - é necessário também especificar o que pode ser tratado como “uso saudável da internet”, segundo Davis (2001):

refere-se ao uso da Internet para um propósito expresso em um período de tempo razoável, sem desconforto cognitivo ou comportamental. Usuários

saudáveis da Internet podem separar a comunicação pela Internet da comunicação na vida real. Eles empregam a Internet como uma ferramenta útil e não como uma fonte de identidade. Não há limite de tempo específico [...].
(p. 193)

De maneira geral, apesar de não haver um limiar capaz de determinar até que ponto um comportamento online pode ser classificado como saudável ou problemático, a forma de utilização da internet pelo indivíduo pode ser caracterizada em adaptativa (saudável) ou mal adaptativa (problemático) (Davis, 2001; Pontes *et al.*, 2016). No modelo cognitivo-comportamental o indivíduo que apresenta o uso problemático da internet possui cognições desadaptativas relacionadas a internet, o que inclui pensamentos ruminativos e autoavaliação negativa. Os pensamentos ruminativos sobre si são pensamentos constantes nas memórias mais reforçadas sobre a internet, tendo pouca capacidade de se concentrar em outros aspectos da vida. A autoavaliação negativa é o sentimento de desvalorização de si na realidade offline, o que leva o usuário a utilizar a internet para obter respostas positivas sobre si mesmo (Davis, 2001).

Ainda, segundo Davis (2001), o uso problemático pode ser classificado como específico ou generalizado, o uso específico se refere a utilização de funções específicas de conteúdos disponíveis na internet, como apresentar comportamentos compulsivos por jogos, pornografia ou leilões. Já o generalizado envolve passar longos períodos de tempo na internet, sendo a procrastinação um dos principais propósitos, assim, os indivíduos utilizam a internet para adiar suas responsabilidades, o que gera problemas significativos no cotidiano do usuário.

Vale ressaltar que o “uso problemático da internet” e a “dependência da internet”, podem se mostrar controversos, uma vez que diferentes estudos consideram os termos de maneiras diferentes. Alguns os tomam como termos sinônimos para um mesmo problema e

outros como designações que carregam níveis diferentes de um problema semelhante, de modo que a dependência da internet seria um nível mais prejudicial ao indivíduo, quando comparado ao uso problemático. Em vista disso, o presente estudo utilizará como fundamentação teórica a utilização desses termos como determinantes de níveis diferentes de um problema advindo do uso disfuncional da internet.

A dependência tem sido entendida por alguns estudos como uma patologia que pode levar a sérias consequências negativas na vida do usuário, assim como outros transtornos de dependência como por exemplo o vício em compras, jogos e substâncias (Fernandes *et al.*, 2019). Portanto, a dependência à internet - como outros tipos de dependência - apresenta sintomas de abstinência, perda de controle, dependência psicológica, influências negativas na vida diária, perda no rendimento escolar/laboral (Abreu *et al.*, 2008; Fernandes *et al.*, 2019). Alguns estudos da neurociência apontam problemas no córtex pré-frontal de pessoas que apresentam dependência de internet, sendo que esta área do cérebro está associada ao julgamento, ao controle de impulsos e à tomada de decisões (Abreu & Young, 2019). Com isso, o uso não saudável da internet está associado a efeitos negativos no controle de impulsos, de emoções e na autorregulação (Abreu & Young, 2019).

Diferente da dependência, o uso problemático não é conceituado como doença, patologia ou distúrbio clínico, mas sim um termo representativo de um problema mais comum e menos grave que a dependência (Fernandes *et al.*, 2019). Dessa forma, o termo “uso problemático da internet” tem sido utilizado por alguns estudiosos para designar a dificuldade de resistir ao impulso de utilizar a internet, a preocupação em se manter online, o desejo persistente de estar online, tentativas frustradas de reduzir o uso, tempo online acima do planejado, gasto de tempo excessivo online, uso persistente mesmo quando sabido que um problema físico ou psicológico foi causado pelo uso excessivo da internet e a incapacidade do usuário de controlar o uso da internet, o que provoca dificuldades acadêmicas, sociais,

profissionais e/ou psicológicas, podendo acarretar sofrimento e/ou prejuízos na vida do usuário, como sentimentos de angústia, tristeza, descontentamento, stress, ansiedade, podendo também comprometer as atividades diárias do indivíduo (Fernandes *et al.*, 2019; Moretta *et al.*, 2022).

Além disso, o uso problemático da internet tem sido encarado pela literatura por três vertentes: a primeira o entende como um vício comportamental, apresentando tolerância e abstinência; a segunda como um controle ineficiente dos impulsos relacionados à internet; e a terceira aponta para a dificuldade de criar laços sociais na realidade off-line e também para sintomas de solidão e depressão (Caplan, 2002; Raj *et al.*, 2023). Assim, as três vertentes indicam conteúdos de impulsividade e compulsividade, uma vez que consideram a perda do controle inibitório sobre as atividades online, e também os comportamentos repetitivos que normalmente são acompanhados por recompensas (estímulos reforçadores) (Raj *et al.*, 2023).

Em vista das possíveis problemáticas causadas pelo uso não saudável da internet, esta pesquisa levanta a hipótese de que o uso problemático da internet possa influenciar o bem-estar e a inteligência emocional dos indivíduos. Essa hipótese parte do entendimento que além dos problemas supracitados, as publicações feitas pelos usuários em redes sociais tendem a demonstrar realidades editadas que mostram apenas situações positivas de vida, que nem sempre condizem com a realidade da pessoa (Rodrigues *et al.*, 2019). Isso direciona os usuários a terem conclusões irreais sobre a vida de quem posta, o que contribui para a comparação e para geração de sentimentos de depressão, inveja, ansiedade e falsa felicidade, o que também pode interferir na autopercepção da qualidade de vida pelos usuários (Rodrigues *et al.*, 2019).

O bem-estar subjetivo (BES) é um construto pertencente a psicologia e está intimamente relacionado com a avaliação subjetiva que as pessoas fazem acerca da felicidade e da satisfação com suas vidas, de modo que se caracteriza como uma experiência interna de

cada indivíduo, assim, o BES possui enfoque em como as pessoas avaliam suas vidas, sendo considerada uma avaliação subjetiva da qualidade de vida (Albuquerque & Tróccoli, 2004). Uma das teorias sobre o bem-estar subjetivo engloba os fatores satisfação com a vida (julgamentos cognitivos acerca da satisfação ou insatisfação com a vida) e os afetos positivos e negativos (respostas afetivas frente a diversas situações) (Seligman 2011, apud Noronha *et al.*, 2015). A satisfação com a vida é considerada menos dependente de situações momentâneas e de mudanças rápidas de humor, além disso, a satisfação pode compreender tanto a satisfação com o sucesso como também a satisfação a partir da impossibilidade, ou seja, da aceitação da realidade de não poder mudar uma determinada situação (da Costa & Pereira, 2007). Quanto aos tipos de afetos, eles são independentes e opostos, dessa forma, os afetos positivos são caracterizados como respostas afetivas, por exemplo, de entusiasmo, felicidade e confiança, já os afetos negativos são respostas afetivas de insatisfação, tristeza, raiva e medo (Noronha *et al.*, 2015). Ademais, os afetos podem sofrer influências comportamental, cultural, social e cognitiva, o que evidencia sua natureza plural e subjetiva (Noronha *et al.*, 2015).

De maneira geral, o bem-estar elevado pode ser encarado como a presença elevada de afetos positivos, a baixa presença de afetos negativos e a percepção elevada de satisfação com a vida. Entretanto, percebe-se que o uso das redes sociais associado ao frequente ato de comparar sua vida com a de outras pessoas a partir do que postam em suas redes sociais, mostra-se como um fator de diminuição de bem-estar (Martins *et al.*, 2023). Estudos apontam que essa associação tende a provocar o aumento dos afetos negativos e diminuição dos afetos positivos, acarretando a diminuição da satisfação com a vida (Martins *et al.*, 2023).

Referente a inteligência emocional (IE) pode ser descrita pelo modelo cognitivo de Mayer e Salovey (1990) que a descreve como a habilidade de processar informações emocionais e a divide em quatro facetas de habilidades básicas: percepção de emoções,

facilitação do pensamento usando as emoções, compreensão das emoções e gerenciamento de emoções (Mayer *et al.*, 2016). A habilidade de perceber emoções envolve identificar as emoções em si e nos outros, identificar expressões de emoções genuínas e identificar as emoções a partir da expressão física, do pensamento e do sentimento (Mayer *et al.*, 2016). A facilitação do pensamento usando emoções compreende a utilização da emoção para direcionar o pensamento a informações importantes para tomadas de decisão, usar as emoções para se relacionar com as experiências de outra pessoa e utilizar as emoções para auxiliar na memorização e no julgamento de experiências (Mayer *et al.*, 2016). Quanto à compreensão das emoções, esta envolve a identificação de emoções complexas e misturadas, diferenciação entre humor e emoções, compreensão dos antecedentes, dos significados e das consequências das emoções e reconhecimento das transições emocionais (Mayer *et al.*, 2016). Por fim, o gerenciamento de emoções inclui gerenciar as próprias emoções para alcançar um resultado desejado, administrar meios para manter, aumentar ou reduzir uma resposta emocional e administrar as emoções de forma adequada às demandas da situação (Mayer *et al.*, 2016). Desse modo, este estudo irá avaliar a autoeficácia do indivíduo quanto a sua capacidade de inteligência emocional.

Segundo Petrides (2017), a consciência acerca das próprias emoções e de sua regulação mostram-se expoentes no controle do estresse, da raiva e de outros processos que afetam negativamente a saúde física e mental, auxilia no ajustamento escolar/laboral e contribui para relações sociais positivas. A inteligência emocional, por estar relacionada a variáveis psicológicas como habilidades sociais, autoestima e autocontrole, ela se mostra como um importante fator de proteção contra comportamentos aditivos, ou seja, aqueles comportamentos que se manifestam compulsivamente, de maneira involuntária e que apesar de serem recompensadores podem causar danos aos indivíduos (Fernández-Martínez *et al.*, 2023). Haja vista que o uso problemático da internet pode causar diferentes efeitos

emocionais, a inteligência emocional mostra-se como um importante construto a ser estudado dentro desta problemática, de forma a dimensionar o quanto os dois construtos possuem correlação e como a inteligência emocional pode ser um fator de proteção ao uso problemático da internet. Dessa forma, tendo em vista os altos índices de usuários de redes sociais na atualidade, mostra-se de grande importância o desenvolvimento de novos estudos no Brasil que possam demonstrar com mais clareza a dimensão da influência que o uso problemático da internet pode causar no bem-estar subjetivo e na inteligência emocional dos indivíduos.

Ademais, o presente trabalho utiliza diferentes faixas etárias como comparação de resultados, de modo a identificar como diferentes gerações utilizam a internet e como são afetadas por seu uso. A utilização do conceito de diferentes gerações se dá pela teoria de que pessoas nascidas em períodos semelhantes tendem a compartilhar vivências sociais e históricas parecidas, o que pode afetar de modo semelhante seus valores, crenças, ética, objetivos e alguns comportamentos (Cavazotte *et al.*, 2012). Porém, vale ressaltar que o conceito de gerações vai além de simples faixas etárias, uma vez que podem variar entre diferentes países, tendo em vista que apresentam diferenças históricas, sociais, econômicas e culturais (Lirio *et al.*, 2020). Pode-se dizer que no Brasil não há um consenso com exatidão quanto às faixas etárias que compreendem cada geração, no entanto, as diferenças de ano de nascimento propostas por diferentes autores não apresentam diferenças significativas. Para tanto, o presente estudo utilizou como referencial as seguintes faixas etárias para as gerações a serem estudadas: geração X, os nascidos entre 1963 e 1982 (conhecidos como baby boomers, são os nascidos antes da era digital); geração y, os nascidos entre 1983 e 1997 (conhecidos como millennials, eles cresceram em contato com as tecnologias de informação); e geração Z, os nascidos entre 1998 e 2010 (conhecidos como centennials, já nasceram

imersos no ambiente conectado à internet) (Lirio *et al.*, 2020; Rodrigues *et al.*, 2019; Novaes, 2018).

RELEVÂNCIA SOCIAL

Tendo em vista o crescente número de usuários de internet, bem como o aumento de seu uso problemático e as consequências causadas por esse fenômeno, mostra-se necessário investigar a relação entre o uso problemático da internet, o bem-estar subjetivo e a inteligência emocional. Tal estudo mostra-se importante visto que a determinação desta relação pode auxiliar na investigação dos efeitos causados pelo uso problemático da internet, uma vez que devido a sua natureza recente, ainda existem poucos estudos acerca de seus efeitos no âmbito psicológico do bem estar e da inteligência emocional. Além disso, este estudo pode indicar como três diferentes gerações utilizam a internet (de modo problemático ou não) e auxiliar a compreender se nessas gerações os construtos bem-estar e inteligência emocional são afetados de maneiras diferentes frente ao uso problemático da internet.

OBJETIVOS GERAIS

Verificar o uso problemático da internet e sua relação com as variáveis psicológicas de bem-estar subjetivo e inteligência emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Verificar o uso problemático da internet na amostra geral e separando por faixas etárias.
2. Verificar o nível de bem-estar subjetivo da amostra geral separando por faixas etárias.
3. Verificar o nível de inteligência emocional na amostra geral e separando por faixas etárias.

4. Verificar a relação entre o uso problemático da internet e o bem-estar na amostra geral e separando por faixas etárias
5. Verificar a relação entre o uso problemático da internet e a inteligência emocional na amostra geral e separando por faixas etárias.

HIPÓTESES

1. Haverá diferenças significativas entre as faixas etárias de uso problemático da internet, com maiores níveis entre os jovens; entre as gerações mais velhas, maiores níveis de inteligência emocional e bem-estar subjetivo.
2. Haverá correlação significativa negativa entre os escores de uso problemático da internet e os fatores Afetos Positivos e Satisfação com a Vida (EBES) nas três faixas etárias; e correlação significativa positiva entre os escores de uso problemático da internet e o fator Afetos Negativos (EBES) nas três faixas etárias.
3. Haverá correlação significativa, negativa, entre os escores de uso problemático da internet e os de inteligência emocional nas três faixas etárias.

MÉTODO

PARTICIPANTES

O estudo foi composto por 165 adultos que foram divididos em três grupos, sendo a idade mínima 18 e a máxima 78 anos. Cada grupo foi formado por pessoas de uma mesma geração, ou seja, pertencentes a uma mesma faixa etária. A primeira faixa etária compreendeu os participantes de 18 a 26 anos (35,8%), a segunda de 27 a 41 anos (29,1%) e a terceira de 42 a 76 anos (35,2%). Destes participantes, 108 relataram serem ser mulher cisgênero

(65,5%), 46 homens cisgênero (27,9%), 1 homem transgênero (0,6%), 8 pessoas não-binárias (4,8%) e apenas 2 preferiram não se identificar (1,2%).

Referente à escolaridade, 55 participantes (33,3%) afirmaram ter pós-graduação, 49 ensino superior incompleto (29,7%), 29 ensino superior completo (17,6%), 22 ensino médio completo (13,3%), 4 ensino médio incompleto (2,4%), 3 ensino fundamental II incompleto (1,8%), 2 ensino fundamental II completo (1,2%) e 1 ensino fundamental I completo (0,6%).

Quanto à etnia, 96 participantes (58,2%) se identificaram como brancos, 40 pardos (24,2%), 11 indígenas (6,7%), 10 negros (6,1%), 5 amarelas (3%) e 3 preferiram não declarar ou não sabiam informar (1,8%).

Em relação ao estado civil, 87 dos participantes afirmaram ser solteiros (52,7%), 65 casados (39,4%), 5 divorciados (3%), 4 em união estável (2,4%), 3 viúvos (1,8%) e 1 preferiu não declarar (0,6%).

Quanto à renda, 32 participantes afirmaram ter renda entre R\$3.194,34 e R\$5.721,72 (19,4%), 26 entre R\$862,42 e R\$1.894,95 (15,8%), 25 entre R\$1.894,96 e R\$3.194,33 (15,2%), 24 acima de R\$10.788,57 (14,5%), 23 possuem renda de até R\$862,41 (13,9%), 19 entre R\$5.721,73 e R\$10.788,56 (11,5%) e 16 não quiseram declarar (9,7%).

Referente à situação de trabalho, 54 participantes são estudantes (32,7%), 38 são funcionários do setor privado (23%), 31 são autônomos (18,8%), 25 são funcionários do setor público (15,2%), 7 são donos de casa (4,2%), 5 estão desempregados (3%), 3 são aposentados (1,8%) e 2 não quiseram declarar (1,2%).

Foram considerados como critério de inclusão: fazer parte da geração X, Y ou Z, ter ensino fundamental completo e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O critério de exclusão será não preencher os critérios de inclusão e o não preenchimento completo dos questionários. Vale ressaltar que alguns participantes apresentavam idade acima

da compreendida pela geração X, mas devido à proximidade dessas idades optou-se por não excluir esses participantes e por considerá-los como pertencentes a geração X.

INSTRUMENTOS

Os participantes responderam no formato online ao instrumento Inventário de Competências Emocionais - Versão 3.0 (ICE), à versão em língua portuguesa da Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (GPIUS 2) e à Escala de Bem Estar subjetivo (EBES).

O Inventário de Competências Emocionais - Versão 3.0 (Bueno *et al.*, 2021) é um instrumento de autorrelato para medida de inteligência emocional. O ICE é constituído por 34 itens que estão distribuídos em escala Likert, com respostas que variam de 1 “não se aplica ao meu caso” a 5 “se aplica perfeitamente ao meu caso”. O instrumento apresenta cinco fatores importantes, são eles: percepção de emoções (habilidade de perceber estados e alterações emocionais em si e em outras pessoas), expressividade emocional (habilidade de se expressar emocionalmente), regulação de expressões em outras pessoas (habilidade para lidar com pessoas emocionalmente problemáticas ou situacionalmente tomados pela emoção), regulação de emoções de baixo poder em si mesmo (habilidade de superar frustrações e emoções negativas, como tristeza e medo) e regulação de emoções de alto poder em si mesmo (habilidade de regulação da impulsividade, raiva e euforia). Os scores desta escala podem variar entre 15 e 170, em que quanto maior o valor entende-se que mais elevada é a inteligência emocional.

A Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 (Pontes *et al.*, 2016) avalia o grau de uso problemático de internet e as suas consequências negativas no indivíduo. A GPIUS 2 é uma escala Likert de autorrelato com 15 itens, com respostas que variam entre 1 “discordo fortemente” e 8 “concordo fortemente”. O instrumento avalia os seguintes quesitos:

Preferência pela Interação Social Online (pensamento muitas vezes baseado na ideia de ser mais seguro, confiante e confortável com interações interpessoais online), Uso da Internet para Regulação do Humor (o quanto o indivíduo utiliza a internet para melhorar seu estado de humor), Preocupação Cognitiva (se refere a pensamentos obsessivos acerca do uso da internet), Uso compulsivo da Internet (caráter compulsivo do uso mal regulado da internet) e Consequências Negativas (resultados negativos advindos do uso não saudável da internet) (Pontes et al., 2016). O resultado desta escala varia entre 15 e 105, e quanto maior o valor, maior a intensidade do uso problemático.

A Escala de Bem-Estar Subjetivo de Lawrence e Liang (1988) - validada para o contexto brasileiro por Albuquerque e Tróccoli (2004) - é composta por 62 itens que buscam mensurar o bem-estar subjetivo. A EBES é uma escala de autorrelato composta por duas subescalas, a primeira avalia emoções positivas e emoções negativas que avalia sentimentos e emoções positivas e negativas e a segunda a satisfação com a vida que mede a satisfação do indivíduo com o que ele faz da sua própria vida (Albuquerque & Tróccoli, 2004). Os itens para mensuração das emoções positivas e negativas são avaliados em escala Likert, variando entre 1 (nem um pouco) a 5 (extremamente) - em que o score pode variar entre 47 e 235 - e os que buscam mensurar a satisfação com a vida variam de 1 (discordo plenamente) a 5 (concordo plenamente) - com score podendo variar de 15 a 75.

PROCEDIMENTO

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética de Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos. Após a aprovação do CEP (CAAE: 77436824.4.0000.5504), foi realizado o recrutamento dos participantes, por meio da divulgação de um convite para a participação da pesquisa nas redes sociais (Facebook,

Instagram e Whatsapp). O convite continha o objetivo da pesquisa, os critérios para a participação e o link para acessar o formulário da pesquisa.

Após abertura do link o participante era direcionado para um formulário na plataforma Google Meets, que possuía na sequência os seguintes instrumentos: TCLE, questionário sociodemográfico, Inventário de Competências Emocionais - Versão 3.0, a Escala de Uso Generalizado Problemático da Internet 2 e a Escala de Bem-Estar Subjetivo. Neste sentido, os questionários e inventário só eram disponibilizados para o respondente se este aceitasse o TCLE, caso a resposta fosse negativa, o formulário se encerrava automaticamente.

Para garantir a segurança da transferência e armazenamento dos dados coletados, tendo em vista a realização remota da pesquisa, as pesquisadoras estavam cientes da política de dados da plataforma utilizada para coletar os dados (Google Formulários). Ademais foi feito o download e a criptografia do material em uma pasta, armazenada em um dispositivo eletrônico local, de acesso exclusivo das pesquisadoras, para fim de realização da presente pesquisa, e descartados após 5 anos. Todo o conteúdo foi, após o download, excluído das plataformas utilizadas para a coleta de dados.

ANÁLISE DE DADOS

Para a análise de dados foram utilizadas estatísticas descritivas e inferenciais com uso do programa estatístico SPSS versão 23. As estatísticas descritivas (média, mediana, desvio-padrão, mínimo, máximo, frequência e porcentagem) foram usadas para caracterizar a amostra (idade, gênero, etnia, escolaridade, renda, estado civil e situação de trabalho) e para verificar os objetivos 1, 2 e 3 relacionado às respostas da amostra aos instrumentos ICE, GPIUS 2 e EBES. Ainda para os objetivos 1, 2 e 3, quanto à análise das diferenças das faixas etárias, foi utilizada a estatística inferencial, mas antes se observou a normalidade dos dados

por meio dos testes *Kolmogorov-Smirnov* e *Shapiro-Wilk* considerando o nível de significância de 5% ($p = 0,05$). Assim, como pode-se observar na Tabela 1, os resultados indicaram que a maioria dos dados não apresentavam normalidade, logo, foi utilizado o teste de *Kruskal Wallis* para investigar esses objetivos do trabalho. Para as diferenças significativas foi considerado o nível de significância $p=0,05$ e para o tamanho do efeito a interpretação foi: 0,00 a 0,19 como nenhum efeito, de 0,20 a 0,49 efeito pequeno, de 0,50 a 0,79 efeito moderado, e de 0,80 a 1,00 efeito muito forte (Cohen, 1988; Lenhard & Lenhard, 2016). Assim, para os fatores que apresentaram diferença significativa no teste de *Kruskal Wallis* foi aplicado o teste de *Mann-Whitney* para a comparação dos resultados dos instrumentos para cada faixa etária.

Quanto aos objetivos 4 e 5 foi utilizada a estatística inferencial por meio do procedimento correlacional de *Spearman*. Os valores da magnitude das correlações foram interpretados da seguinte forma: leve ao redor de 0,10; mediana ao redor de 0,30; forte ao redor de 0,50 (Cohen, 1992; Hemphill, 2003; Vacha-Haase & Thompson, 2004) e o critério para nível de significância será $p \leq 0,05$ (Dancey & Reidy, 2013).

Tabela 1

Testes de Normalidade dos dados nas escalas ICE-R, GPSIUS-2 E EBES.

	Kolmogorov-Smirnova		Shapiro-Wilka	
	Estatística	Sig.	Estatística	Sig.
ICE 3.0				
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	0,051	0,200*	0,988	0,177
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	0,087	0,004	0,98	0,015
Expressividade Emocional	0,083	0,007	0,979	0,012
Percepção de Emoções	0,104	0	0,971	0,002
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	0,079	0,013	0,981	0,022

Fator Geral (Competências Emocionais)	0,051	0,200*	0,983	0,046
GPIUS-2				
Preferência por interação social online	0,143	0	0,917	0
Regulação do humor	0,085	0,005	0,954	0
Preocupação Cognitiva	0,15	0	0,891	0
Uso compulsivo da Internet	0,1	0	0,938	0
Resultados negativos	0,145	0	0,896	0
EBES				
Afetos positivos	0,097	0,001	0,96	0
Afetos negativos	0,083	0,007	0,966	0
Satisfação com a vida	0,103	0	0,951	0

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Lilliefors Significance Correction

RESULTADOS

Para a análise dos objetivos 1, 2 e 3 foram realizadas estatísticas descritivas dos resultados das escalas de uso problemático da internet, inteligência emocional e de bem-estar subjetivo em cada variável na amostra geral e separada por faixas etárias. A Tabela 2 mostra as análises descritivas das respostas dos participantes em cada categoria, bem como as estimativas de precisão dos instrumentos através dos testes alfa de Cronbach.

Tabela 2

Estatísticas Descritivas de cada fator das escalas ICE 3.0, GPIUS - 2 E EBES

	Média	Mediana	Modelo padrão	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach
ICE 3.0						
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	3,53	3,50	0,75	1,63	5,00	0,845
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	3,16	3,29	0,86	1,00	5,00	0,829
Expressividade Emocional	3,50	3,50	0,84	1,00	5,00	0,601
Percepção de Emoções	3,98	4,00	0,63	2,29	5,00	0,698
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	3,32	3,38	0,71	1,38	4,88	0,722

Fator Geral (Competências Emocionais)	3,50	3,50	0,56	2,33	4,69	0,904
GPIUS-2						
Preferência por interação social online	2,85	2,33	1,59	1,00	7,33	0,757
Regulação do humor	4,89	5,00	2,06	1,00	8,00	0,777
Preocupação Cognitiva	2,77	2,33	1,71	1,00	8,00	0,751
Uso compulsivo da Internet	3,79	3,67	2,10	1,00	8,00	0,825
Resultados negativos	2,92	2,67	1,82	1,00	8,00	0,722
Fator Geral	3,44	3,40	1,39	1,00	7,20	0,883
EBES						
Afetos positivos	3,42	3,57	0,83	1,29	4,86	0,952
Afetos negativos	2,60	2,46	0,91	1,00	4,65	0,96
Satisfação com a vida	3,49	3,67	0,93	1,00	4,93	0,937

A partir da Tabela 2, também se observa uma média constante nos fatores das competências emocionais, cuja escala variou de 1 a 5 pontos, sendo esta mais alta no fator Percepção das emoções ($M = 3,98$) e a mais baixa no fator Regulação das emoções de baixa potência em si ($M = 3,16$). Tais dados estabelecem concordância com a pontuação das amostras dos estudos iniciais sobre as competências emocionais de Bueno *et al.* (2015) que encontra resultados aproximados nos dois fatores ($MPE = 4,06$ e $MREBP = 3,21$). A média do fator geral de competência emocional foi de 3,5, igualmente similar à média do estudo de Bueno *et al* (2015) que foi de 3,58. A amostra também apresentou concordância com os estudos de Sousa (2023), em que a maior média ocorreu do fator Percepção das Emoções ($M = 4,14$) e a menor média em Regulação das emoções de baixa potência em si ($M = 3,25$).

A partir da tabela observa-se as médias referentes aos fatores do instrumento Uso Problemático da Internet, cuja escala variou de 1 a 8 pontos, os fatores que apresentaram maior média foram o fator Regulação de Humor ($M = 4,89$) e o fator uso compulsivo da internet ($M = 3,79$) e as mais baixas no fator Preferência por Interação Online ($M = 2,85$) e no Preocupação Cognitiva ($M = 2,77$). Os dados estão em concordância com a amostra do

estudo de Caplan, 2010, que apresentou o mesmo ranking das maiores para as menores médias. Não foram encontrados estudos mais recentes que utilizassem a média para cada fator, os estudos encontrados analisaram os resultados do Uso Problemático da Internet juntamente com outras variáveis, sem o uso de média isolado para cada fator de GPIUS-2.

De acordo com a tabela também é possível observar as médias dos fatores referentes a Escala de Bem-Estar Subjetivo. A escala variou de 1 a 5 pontos, sendo a maior média a do fator satisfação com a vida ($M = 3,49$) e a menor a do fator afetos negativos ($M = 2,6$). Estes resultados estabelecem concordância com a mostra dos estudos de Baptista *et al.* (2016) que encontraram valores aproximados nos dois fatores, sendo $M = 3,68$ para o fator satisfação com a vida e $M = 2,34$ para os afetos negativos.

A Tabela 3 apresenta os dados das estatísticas descritivas de cada fator das escalas utilizadas no presente estudo referentes a geração Z.

Tabela 3

Estatísticas Descritivas de cada fator das escalas utilizadas para a geração Z

	Média	Mediana	Modelo padrão	Mínimo	Máximo
ICE 3.0					
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	3,57	3,63	0,76	1,63	5,00
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	2,92	3,00	0,86	1,29	5,00
Expressividade Emocional	3,35	3,25	0,89	1,00	5,00
Percepção de Emoções	4,01	4,00	0,59	2,71	5,00
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	3,31	3,38	0,69	1,63	4,25
Fator Geral (Competências Emocionais)	3,43	3,44	0,51	2,46	4,43
GPIUS-2					
Preferência por interação social online	2,80	2,33	1,57	1,00	7,00
Regulação do humor	5,60	5,67	1,86	1,33	8,00
Preocupação Cognitiva	3,31	3,00	1,86	1,00	8,00
Uso compulsivo da Internet	4,50	4,33	2,09	1,00	8,00

Resultados negativos	3,61	3,33	1,95	1,00	8,00
Fator Geral	3,97	3,80	1,42	1,07	7,20
EBES					
Afetos Positivos	3,15	3,24	0,85	1,48	4,67
Afetos Negativos	2,83	2,77	0,93	1,12	4,58
Satisfação com a Vida	3,14	3,33	1,00	1,07	4,93

De acordo com a Tabela 3 é possível observar que a faixa etária mais jovem (geração Z), apresentou maior média no instrumento ICE no fator Percepção de Emoções ($M = 4,01$) e menor média no fator Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si ($M = 2,92$). Quanto ao instrumento GPIUS a maior média foi percebida no fator Regulação do humor ($M = 5,6$) e a menor no fator Preferência por interação social online ($M = 2,8$). Para o instrumento EBES a maior média foi observada no fator Afetos Positivos ($M = 3,15$) e a menor em Afetos Negativos ($M = 2,83$).

A Tabela 4 apresenta os dados das estatísticas descritivas de cada fator das escalas utilizadas no presente estudo referentes a geração Y.

Tabela 4

Estatísticas Descritivas de cada fator das escalas utilizadas para a geração Y

	Média	Mediana	Modelo padrão	Mínimo	Máximo
ICE 3.0					
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	3,49	3,56	0,77	1,75	5,00
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	3,07	3,29	0,92	1,00	4,86
Expressividade Emocional	3,45	3,75	0,85	1,75	5,00
Percepção de Emoções	3,96	4,00	0,62	2,57	5,00
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	3,18	3,06	0,66	1,88	4,63
Fator Geral (Competências Emocionais)	3,43	3,42	0,57	2,33	4,57

GPIUS - 2

Preferência por interação social online	3,15	3,00	1,57	1,00	7,00
Regulação do humor	5,24	5,00	1,87	2,33	8,00
Preocupação Cognitiva	2,80	2,33	1,72	1,00	7,00
Uso compulsivo da Internet	4,31	4,33	2,06	1,00	8,00
Resultados negativos	2,92	2,33	1,82	1,00	8,00
Fator Geral	3,68	3,47	1,18	1,73	6,80
EBES					
Afetos Positivos	3,40	3,40	0,88	1,29	4,71
Afetos Negativos	2,56	2,37	0,88	1,00	4,65
Satisfação com a Vida	3,50	3,73	0,94	1,00	4,93

Observa-se que a maior média no instrumento ICE ocorreu no fator Percepção de Emoções ($M = 3,96$) e menor média no fator Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si ($M = 3,07$). No instrumento GPIUS a maior média foi percebida no fator Regulação do Humor ($M = 5,24$) e a menor no fator Preocupação Cognitiva ($M = 2,80$). Para o instrumento EBES a maior média foi observada no fator Satisfação com a Vida ($M = 3,5$) e a menor em Afetos Negativos ($M = 2,56$).

A Tabela 5 apresenta os dados das estatísticas descritivas de cada fator das escalas utilizadas no presente estudo referentes a geração X.

Tabela 5

Estatísticas Descritivas de cada fator das escalas utilizadas para a geração X

	Média	Mediana	Modelo padrão	Mínimo	Máximo
ICE 3.0					
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	3,52	3,50	0,74	1,88	5,00
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	3,50	3,57	0,72	1,57	4,71
Expressividade Emocional	3,69	3,63	0,75	2,50	5,00
Percepção de Emoções	3,98	4,00	0,68	2,29	5,00
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	3,46	3,50	0,75	1,38	4,88

Fator Geral (Competências Emocionais)	3,63	3,65	0,58	2,54	4,69
GPIUS - 2					
Preferência por interação social online	2,65	2,33	1,60	1,00	7,33
Regulação do humor	3,87	3,33	2,02	1,00	8,00
Preocupação Cognitiva	2,20	1,67	1,35	1,00	5,33
Uso compulsivo da Internet	2,63	2,67	1,62	1,00	7,33
Resultados negativos	2,22	1,67	1,39	1,00	6,00
Fator Geral	2,71	2,53	1,20	1,00	5,87
EBES					
Afetos Positivos	3,71	3,90	0,66	1,76	4,86
Afetos Negativos	2,39	2,27	0,88	1,04	4,65
Satisfação com a Vida	3,85	3,87	0,70	1,93	4,80

Para a geração X foi observado que a maior média no instrumento ICE ocorreu no fator Percepção de Emoções ($M = 3,98$) e menor média no fator Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si ($M = 3,46$). No instrumento GPIUS a maior média foi percebida no fator Regulação do Humor ($M = 3,87$) e a menor no fator Preocupação Cognitiva ($M = 2,20$). Para o instrumento EBES a maior média foi observada no fator Satisfação com a Vida ($M = 3,85$) e a menor em Afetos Negativos ($M = 2,39$).

Os dados separados por faixas etárias apontam para uma conformidade com os dados apresentados nas médias gerais das três gerações, uma vez que os resultados apresentaram valores aproximados. No entanto, é possível observar que ao se comparar os resultados da geração mais jovem (Z) com os da geração mais velha (X), que as médias referentes a Inteligência Emocional são maiores entre os mais velhos, e que as médias de Uso Problemático da Internet são maiores entre os mais jovens.

Quanto à Escala de Bem-Estar Subjetivo, tanto para o quesito Afetos Positivos como para a Satisfação com a Vida foi observada uma média crescente para quanto mais velha é a

geração. Em contrapartida, o fator Afetos Negativos apresentou maiores escores entre os participantes mais jovens.

Para verificar se há diferença significativa na pontuação entre as diferentes faixas etárias para os fatores dos três instrumentos foi utilizado o teste de *Kruskal Wallis*. Como pode ser observado na Tabela 6 os seguintes fatores apresentaram diferença significativa (igual ou menor que 0,05): (1) GPIUS - 2: Regulação do humor; Preocupação Cognitiva; Uso compulsivo da Internet; Resultados negativos, Fator Geral, (2) ICE 3.0: Regulação de Emoções em Outras Pessoas, e (3) EBES: Afetos Positivos; Afetos Negativos; Satisfação com a Vida. Para a análise destes fatores que apresentaram diferenças significativas foi realizado o teste de *Mann Whitney* para identificar as diferenças entre as gerações X, Y e Z.

Tabela 6
Resultados do teste de Kruskal-Wallis

	Qui-quadrado	Significância Assintótica
ICE 3.0		
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	0,42	0,81
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	13,56	0,00
Expressividade Emocional	3,98	0,14
Percepção de Emoções	0,11	0,95
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	5,31	0,07
Fator Geral (Competências Emocionais)	4,41	0,11
GPIUS-2		
Preferência por interação social online	3,79	0,15
Regulação do humor	21,75	0,00
Preocupação Cognitiva	12,40	0,00
Uso compulsivo da Internet	28,56	0,00
Resultados negativos	17,19	0,00
Fator Geral	25,41	0,00
EBES		
Afetos Positivos	13,63	0,00
Afetos Negativos	6,53	0,04

Satisfação com a Vida

16,03

0,00

A Tabela 7 apresenta os resultados da média e da significância entre as gerações Z e Y, bem como também o número de participantes de cada grupo.

Tabela 7*Resultados da média e da significância entre as gerações Z e Y*

	Grupos	Número	Mean Rank	Significância
ICE - 3.0				
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	Z	59	51,86	
	Y	48	56,63	
	Total	107		0,429
GPIUS - 2				
Regulação do humor	Z	59	57,22	
	Y	48	50,04	
	Total	107		0,233
Preocupação Cognitiva	Z	59	58,14	
	Y	48	48,91	
	Total	107		0,124
Uso compulsivo da Internet	Z	59	55,34	
	Y	48	52,35	
	Total	107		0,620
Resultados negativos	Z	59	59,25	
	Y	48	47,54	
	Total	107		0,051
Fator Geral	Z	59	57,31	
	Y	48	49,94	
	Total	107		0,222
EBES				
Afetos Positivos	Z	59	50,01	
	Y	48	58,91	
	Total	107		0,140

Afetos Negativos	Z	59	57,67	0,175
	Y	48	49,49	
	Total	107		
Satisfação com a Vida	Z	59	48,83	0,056
	Y	48	60,35	
	Total	107		

A partir da Tabela 7 é possível observar que entre as gerações Z e Y apresentou-se diferença significativa no fator Resultados Negativos ($\alpha = 0,051$). Quanto à média, foram observadas as maiores diferenças de médias nos fatores Resultados Negativos e Satisfação com a Vida.

A Tabela 8 apresenta os resultados da média e da significância entre as gerações Z e X, bem como também o número de participantes de cada grupo.

Tabela 8

Resultados da média e da significância entre as gerações Z e X

	Grupos	Número	Mean Rank	Significância
ICE - 3.0				
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	Z	59	47,7	0,000
	X	58	70,49	
	Total	117		
GPIUS - 2				
Regulação do humor	Z	59	72,47	0,000
	X	58	45,29	
	Total	117		
Preocupação Cognitiva	Z	59	69,8	0,000
	X	58	48,02	
	Total	117		
Uso compulsivo da Internet	Z	59	73,93	0,000
	X	58	43,81	
	Total	117		

Resultados negativos	Z	59	71,58	
	X	58	46,2	
	Total	117		0,000
Fator Geral	Z	59	73,21	
	X	58	44,54	
	Total	117		0,000
EBES				
Afetos Positivos	Z	59	47,29	
	X	58	70,91	
	Total	117		0,000
Afetos Negativos	Z	59	66,81	
	X	58	51,06	
	Total	117		0,012
Satisfação com a Vida	Z	59	46,53	
	X	58	71,68	
	Total	117		0,000

De acordo com a Tabela 8 todos os fatores apresentaram diferença significativa entre as gerações Z e X, apresentando, portanto, significativas diferenças de médias entre as gerações apontadas.

Por sua vez, a Tabela 9 indica os resultados da média e da significância entre as gerações Y e X, bem como também o número de participantes de cada grupo.

Tabela 9

Resultados da média e da significância entre as gerações Y e X

	Grupos	Número	Mean Rank	Significância
ICE - 3.0				
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	Y	48	45,59	
	X	58	60,04	
	Total	106		0,016

GPIUS - 2

Regulação do humor	Y	48	64,67	0,001
	X	58	44,26	
	Total	106		
Preocupação Cognitiva	Y	48	59,42	0,067
	X	58	48,6	
	Total	106		
Uso compulsivo da Internet	Y	48	67,59	0
	X	58	41,84	
	Total	106		
Resultados negativos	Y	48	60,38	0,033
	X	58	47,81	
	Total	106		
Fator Geral	Y	48	66,24	0,000
	X	58	42,96	
	Total	106		
EBES				
Afetos Positivos	Y	48	47,53	0,069
	X	58	58,44	
	Total	106		
Afetos Negativos	Y	48	57,28	0,249
	X	58	50,37	
	Total	106		
Satisfação com a Vida	Y	48	47,42	0,064
	X	58	58,53	
	Total	106		

Os resultados indicam que os fatores Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si ($\alpha = 0,016$), Regulação de Humor ($\alpha = 0,001$), Uso Compulsivo da Internet ($\alpha = 0,0$), Resultados Negativos ($\alpha = 0,033$) e Fator Geral GPIUS ($\alpha = 0,0$) apresentaram significância.

Objetivo 4

Na Tabela 10, a partir do procedimento correlacional de Spearman, estão os dados da análise do objetivo 4 desta pesquisa, o qual objetiva verificar a correlação entre o Uso Problemático da Internet e o Bem-Estar Subjetivo.

Tabela 10

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e o Bem-Estar Subjetivo na amostra geral

	Afetos positivos	Afetos negativos	Satisfação com a vida
Preferência por interação social online	-0,244***	0,247***	-0,252***
Regulação do humor	-0,322***	0,411***	-0,360***
Preocupação Cognitiva	-0,251***	0,308***	-0,259***
Uso compulsivo da Internet	-0,396***	0,511***	-0,359***
Resultados negativos	-0,378***	0,375***	-0,360***
Fator Geral	-0,416***	0,503***	-0,409***

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

Pode ser observado que tanto na amostra geral como para as amostras de cada geração, para todos os fatores do instrumento GPIUS foi apresentado correlações significativas negativas com os fatores Afetos Positivos e Satisfação com a Vida, e correlações positivas com o fator Afetos Negativos. Na amostra geral houve correlação forte entre o Uso Compulsivo da Internet e Afetos Negativos ($r = 0,511$) e entre o Fator Geral do instrumento ICE e Afetos Negativos ($r = 0,503$), nos demais foi observado correlação mediana.

Quanto à geração Z (Tabela 11), também foi apresentada correlação parecida com a da amostra geral, quanto às correlações o Uso Compulsivo da Internet e Afetos Negativos e entre o Fator Geral e Afetos Negativos.

Tabela 11

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e o Bem-Estar Subjetivo na geração Z

	Afetos positivos	Afetos negativos	Satisfação com a vida
Preferência por interação social online	-0,119	0,191	-0,169
Regulação do humor	-0,282*	0,450***	-0,388***

Preocupação Cognitiva	-0,059	0,408***	-0,146
Uso compulsivo da Internet	-0,214	0,560***	-0,175
Resultados negativos	-0,295**	0,412***	-0,300**
Fator Geral	-0,239	0,549***	-0,281*

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

Os dados demonstram forte correlação significativa entre o Uso Compulsivo da Internet e Afetos Negativos ($r = 0,56$) e entre o Fator Geral do instrumento ICE e Afetos Negativos ($r = 0,549$). No entanto, nos demais fatores foram observadas correlações leve e mediana.

Para a geração Y (Tabela 12), as correlações entre Preferência por interação social online e os três fatores de Bem-Estar Subjetivo apresentaram magnitude de correlação forte.

Tabela 12

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e o Bem-Estar Subjetivo na geração Y

	Afetos positivos	Afetos negativos	Satisfação com a vida
Preferência por interação social online	-0,501***	0,473***	-0,508***
Regulação do humor	-0,161	0,192	-0,131
Preocupação Cognitiva	-0,265*	0,217	-0,223
Uso compulsivo da Internet	-0,301*	0,364**	-0,292*
Resultados negativos	-0,324*	0,332*	-0,263
Fator Geral	-0,413***	0,450***	-0,343**

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

Como pode ser observado magnitude forte nas correlações entre Preferência por interação social online e os três fatores, foram: Afetos Positivos ($r = -0,501$); Afetos Negativos ($r = 0,473$); e Satisfação com a Vida ($r = -0,508$). Já o fator Regulação de Humor apresentou magnitude leve para os três fatores de satisfação com a vida: Afetos Positivos ($r = -0,161$); Afetos Negativos ($r = 0,192$); Satisfação com a Vida ($r = -0,131$).

Quanto à geração X, a partir da Tabela 13 observa-se que a magnitude das

correlações variaram entre leve e mediana.

Tabela 13

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e o Bem-Estar Subjetivo na geração X

	Afetos positivos	Afetos negativos	Satisfação com a vida
Preferência por interação social online	-0,143	0,151	-0,139
Regulação do humor	-0,249	0,400***	-0,350***
Preocupação Cognitiva	-0,126	0,114	-0,184
Uso compulsivo da Internet	-0,352***	0,465***	-0,335**
Resultados negativos	-0,301*	0,251	-0,348***
Fator Geral	-0,320**	0,414***	-0,375***

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

**.. A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

Para o fator Preferência por interação social online observou-se as seguintes correlações significativas: Afetos Positivos ($r = -0,143$); Afetos Negativos ($r = 0,151$); e Satisfação com a Vida ($r = -0,139$). Também foi observado correlação leve para o fator Preocupação Cognitiva, sendo para o fator Afetos Positivos $r = -0,126$, para o fator Afetos Negativos $r = 0,114$ e para Satisfação com a Vida $r = -0,184$.

Objetivo 5

Quanto ao quinto objetivo, que possui a finalidade de verificar a correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional, a Tabela 14 apresenta os dados referentes à amostra geral.

Tabela 14

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional na amostra geral

	Preferência por interação social online	Regulação do humor	Preocupação Cognitiva	Uso compulsivo da Internet	Resultados negativos	Fator Geral
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	-0,295***	-0,076	-0,193**	-0,135	-0,06	-0,174*
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	-0,372***	-0,425***	-0,319***	-0,354***	-0,285***	-0,451***

Expressividade Emocional	-0,218***	-0,135	-0,163*	-0,132	-0,101	-0,174*
Percepção de Emoções	-0,237***	-0,237	-0,169*	-0,065	-0,01	-0,119
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	-0,342***	-0,128	-0,167*	-0,186**	-0,116	-0,249***
Fator Geral (Competências Emocionais)	-0,386***	-0,226***	-0,269***	-0,239***	-0,161*	-0,319***

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

A Tabela 14 apresenta correlação significativa negativa para todos os fatores, além de apresentar nível leve ou moderado para a maioria de suas correlações. Apenas as correlações entre Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si e Regulação do humor ($r = -0,425$) e a Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si e o Fator Geral do instrumento GPIUS-2 ($r = -0,451$), se aproximando de uma correlação forte.

Abaixo a Tabela 15 apresenta os dados referentes a correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional na geração Z.

Tabela 15

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional na geração Z

	Preferência por interação social online	Regulação do humor	Preocupação Cognitiva	Uso compulsivo da Internet	Resultados negativos	Fator Geral
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	-0,321**	0,062	-0,096	-0,097	-0,114	-0,153
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	-0,33**	-0,295*	-0,171	-0,276*	-0,267*	-0,340** *
Expressividade Emocional	-0,247	-0,029	-0,058	0,042	0,13	-0,027
Percepção de Emoções	-0,122	0,18	0,135	0,063	0,12	0,072
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	-0,116	0,104	0,046	-0,107	-0,136	-0,096
Fator Geral (Competências Emocionais)	-0,295*	0,007	-0,034	-0,108	-0,087	-0,156

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

Para a geração Z foi observado correlação significativa leve para a maior parte dos fatores. No entanto, as seguintes correlações apresentaram magnitude moderada: Regulação de Emoções em Outras Pessoas e Preferência por interação social online ($r = -0,321$); Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si e Preferência por interação social online ($r = -0,330$); e Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si e Fator Geral do instrumento GPIUS-2 ($r = -0,340$).

A tabela a seguir (Tabela 16) apresenta a correlação entre Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional na geração Y.

Tabela 16

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional na geração Y

	Preferência por interação social online	Regulação do humor	Preocupação Cognitiva	Uso compulsivo da Internet	Resultados negativos	Fator Geral
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	-0,380***	-0,108	-0,325*	-0,185	-0,136	-0,266
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	-0,605***	-0,363**	-0,331*	-0,207	-0,216	-0,457***
Expressividade Emocional	-0,141	-0,047	-0,160	0,040	-0,115	-0,108
Percepção de Emoções	-0,352**	-0,163	-0,350**	-0,107	-0,007	-0,259
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	-0,491	-0,14	-0,324	-0,201	-0,057	-0,359
Fator Geral (Competências Emocionais)	-0,538***	-0,209	-0,400***	-0,182	-0,155	-0,394***

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

A geração Y apresentou para a grande maioria dos fatores correlações significativas negativas. Houve correlação forte para: Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si e Preferência por interação social online ($r = -0,605$); Regulação de Emoções de Alta Potência em Si e Preferência por interação social online ($r = -0,491$); e Regulação de Emoções de Alta Potência em Si e o Fator Geral das competências emocionais ($r = -0,538$).

Para a geração X, a Tabela 17 traz os dados referentes à correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional.

Tabela 17

Correlação entre o Uso Problemático da Internet e a Inteligência Emocional na geração X

	Preferência por interação social online	Regulação do humor	Preocupação Cognitiva	Uso compulsivo da Internet	Resultados negativos	Fator Geral
Regulação de Emoções em Outras Pessoas	-0,220	-0,224	-0,229	-0,153	0,006	-0,217
Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si	-0,246	-0,427***	-0,285*	-0,292*	-0,165	-0,395***
Expressividade Emocional	-0,256*	-0,205	-0,162	-0,272*	-0,157	-0,272*
Percepção de Emoções	-0,270*	-0,217	-0,338***	-0,134	-0,129	-0,255*
Regulação de Emoções de Alta Potência em Si	-0,404***	-0,259*	-0,229	-0,159	-0,177	-0,308**
Fator Geral (Competências Emocionais)	-0,326**	-0,329**	-0,293*	-0,253*	-0,147	-0,355***

*. A correlação é significativa no nível 0,05.

** . A correlação é significativa no nível 0,01.

***. A correlação é significativa no nível 0,00.

Assim como as demais gerações, a X apresentou correlações significativas negativas para todos os fatores.

A geração X apresentou correlações significativas leves ou moderadas para os fatores. As maiores correlações ocorreram entre Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si e Regulação do humor ($r = -0,427$) e Regulação de Emoções de Alta Potência em Si e Preferência por interação social online ($r = -0,404$).

DISCUSSÃO

O objetivo principal deste estudo foi verificar o uso problemático da internet em diferentes gerações e sua relação com as variáveis psicológicas de bem-estar subjetivo e inteligência emocional. Mais especificamente, foram investigadas as hipóteses: “Haverá

diferenças significativas entre as faixas etárias de uso problemático da internet, com maiores níveis entre os jovens, e entre as gerações mais velhas, maiores níveis de inteligência emocional e bem-estar subjetivo”, “haverá correlação significativa negativa entre os escores de uso problemático da internet e os fatores Afetos Positivos e Satisfação com a Vida (EBES) nas três faixas etárias; e correlação significativa positiva entre os escores de uso problemático da internet e o fator Afetos Negativos (EBES) nas três faixas etárias” e “haverá correlação significativa, negativa, entre os escores de uso problemático da internet e os de inteligência emocional nas três faixas etárias”.

Sobre a primeira hipótese, que engloba os objetivos 1, 2 e 3 da pesquisa, a partir dos dados coletados é possível perceber que a hipótese levantada se confirma, a geração Z (mais jovem) apresentou maiores escores na escala de uso problemático da internet, bem como menores níveis de bem-estar e inteligência emocional. Além disso, pode-se destacar que a geração X (mais velha) mostrou escores menores para uso problemático e maiores níveis de bem-estar e inteligência emocional. Em vista disso, pode-se sugerir que o uso desadaptativo da internet parece afetar o bem-estar e a inteligência emocional, uma vez que foi observado que de maneira geral, aqueles que apresentaram maiores escores de uso problemático de internet obtiveram menores escores para o bem-estar e inteligência emocional, e vice-versa, menores escores de uso problemático foram acompanhados de maiores escores de bem-estar e inteligência emocional. Assim, os resultados desta pesquisa vão ao encontro do que a literatura recente propõe sobre o assunto, o quanto a inteligência emocional e o bem-estar fortalecidos podem contribuir para o não desenvolvimento de comportamentos problemáticos online (Quagliari *et al.*, 2022; Martínez *et al.*, 2023).

Quando comparados, os resultados entre as gerações Z e Y não apresentaram nenhuma significância. Já entre as gerações Y e X foram apresentadas diferenças significativas no ICE e no GPIUS-2. Assim, a geração Y demonstrou menor habilidade em

lidar com sentimentos de tristeza, desânimo, melancolia ou medo, e a geração X mostrou níveis maiores de capacidade de superar as frustrações do dia a dia por meio da automotivação e da geração de sentimentos apropriados em si mesmo. Para o GPIUS-2 a geração Y relatou utilizar mais a internet para melhorar seu estado de humor, apresentou-se também maior utilização com caráter compulsivo do uso mal regulado da internet e maiores níveis de consequências negativas advindas do uso não saudável da internet.

Para as gerações Z e X, houve diferença significativa para os três instrumentos, tendo diferenças de média ainda maiores do que as apresentadas entre as gerações Y e X. Esse dado novamente corrobora com a hipótese levantada de que essas duas gerações (Z e X) teriam níveis contrastantes de uso problemático da internet, inteligência emocional e de bem-estar. A partir dos dados foi possível observar que a geração Z demonstrou maior facilidade em se deixar abater pela tristeza, desânimo, melancolia ou medo, e a geração X mostrou níveis maiores de capacidade de superar as frustrações do dia a dia por meio da automotivação e da geração dos sentimentos apropriados em si mesmo para lidar com situações adversas. Para o uso problemático da internet, na geração Z foram maiores os indicativos de uso da Internet para regulação do humor, preocupação cognitiva (pensamentos obsessivos acerca do uso da internet), uso compulsivo e resultados negativos causados pelo uso não saudável da internet. No que se refere à percepção do bem-estar, é possível observar que na geração mais velha há maior presença de fatores positivos, como emoções positivas e maior satisfação com a vida. Em contrapartida, para as emoções negativas, os maiores índices foram observados na geração X.

Vale ressaltar que não foram encontradas pesquisas que analisassem o uso problemático da internet em diferentes gerações. Isso evidencia a relevância desta pesquisa, uma vez que pode-se inferir que diferentes gerações, devido a vários componentes culturais e históricos, podem apresentar diferentes valores, crenças, objetivos e comportamentos. Dessa

forma, essas diferenças são capazes de produzir diferentes maneiras de interação social, de percepção de felicidade e tristeza e de regulação de humor. Em vista disso, diferentes gerações também podem apresentar diferentes comportamentos online, podendo variar o tempo online, o tipo de dispositivo mais utilizado, os conteúdos mais acessados e a qualidade do uso - podendo ser desadaptativo ou não desadaptativo.

Ao verificar a relação entre o uso problemático da internet e o bem-estar na amostra geral e separando por faixas etárias, observou-se que a segunda hipótese levantada pela pesquisa foi confirmada, pois houve correlação significativa entre os escores de uso problemático da internet e os de bem-estar subjetivo nas três faixas etárias. Para todas as gerações foi observado correlação negativa entre todos os fatores de GPIUS-2 e os fatores “Afetos Positivos” e “Satisfação com a Vida”, e correlação positiva entre todos os fatores de GPIUS-2 e “Afetos Negativos”. Na amostra geral foi observado forte correlação entre o caráter compulsivo do uso mal regulado da internet e a presença de emoções negativas, ou seja, quanto maior o caráter compulsivo da internet, maior foi a geração de afetos e emoções negativas, tais como insatisfação, tristeza, raiva e medo.

Na geração Z houve forte correlação positiva entre os fatores Uso Compulsivo da Internet (GPIUS-2) e Afetos negativos (EBES), assim como relatado na amostra geral. Para os centennials (Z) também foi observado algumas correlações moderadas, que indicam que nesta geração, aqueles que utilizaram a internet para melhorar seu estado de humor apresentaram níveis significativos de emoções negativas e menores níveis de satisfação com a vida. Aqueles que apresentaram pensamentos obsessivos acerca do uso da internet demonstraram também maior presença de emoções negativas. Para a presença de consequências negativas advindas do uso não saudável da internet, foram observadas a presença de afetos negativos e menor prevalência de satisfação com a vida. Também pode-se inferir que devido a correlação negativa entre as consequências negativas e a satisfação com a

vida, que a presença de tal satisfação pode ser vista como protetiva para os resultados negativos do uso não saudável da internet.

Para a geração Y, foi observado correlação negativa forte entre o fator Preferência por Interação Online (GPIUS-2) - ideia de ser mais seguro, confiante e confortável com interações interpessoais online - e os fatores Afetos Positivos (EBES) e Satisfação com a Vida (EBES). Assim, percebe-se que entre os millenials, quanto maior foi a preferência pela interação online, menor foi a presença de emoções positivas, como entusiasmo, felicidade e confiança, e também foi menor a percepção de satisfação com a sua própria realidade de vida. Do mesmo modo, quanto maior foi a presença de emoções positivas e de satisfação com a vida, menor foi a preferência pela interação social online. Para a geração Y observou-se correlações moderadas para Preferência por Interação Online e Afetos Negativos, indicando que quanto maior a preferência por interação online também foi maior a presença de emoções negativas, como a insatisfação e a tristeza. O uso compulsivo da internet nesta geração apresentou correlação negativa com a presença de emoções positivas e correlação positiva com a presença de emoções negativas, demonstrando que quanto maior foi caráter compulsivo do uso mal regulado da internet, menor a presença de emoções como esperança, felicidade e entusiasmo, e maior foi a presença de emoções como angústia, tristeza e frustração. Para a presença de consequências negativas advindas do uso não saudável da internet, foram observadas a presença de afetos negativos e menor prevalência de afetos positivos.

Na geração X foram observadas correlações moderadas entre os fatores dos instrumentos investigados. Entre os baby boomers (X), observou-se que a utilização da internet para regulação do humor (GPIUS-2) possui correlação positiva com a presença de afetos negativos (EBES), indicando que entre aqueles que utilizam a internet para regular seu humor foi percebido maior presença de emoções negativas. Também foi percebida a

correlação negativa entre a regulação do humor pela utilização da internet (GPIUS-2) e satisfação com a vida (EBES), de modo que aqueles que apresentam maior uso da internet para regulação do humor apresentaram menor satisfação com a vida, e o mesmo se aplica ao contrário, aqueles que demonstraram maior satisfação com a vida tiveram menor uso da internet para se regularem emocionalmente. De maneira semelhante, o uso compulsivo da internet apresentou correlação positiva com emoções negativas e correlação negativa com emoções positivas e satisfação com a vida. Isso pode indicar que o uso compulsivo gerou mais emoções negativas e menor satisfação com a vida, e que aqueles que já apresentavam predominância de emoções positivas e de satisfação com a vida não apresentam ou apresentam em menores níveis o uso compulsivo da internet. Quanto aos resultados negativos, os dados confirmam que as consequências negativas causadas pelo uso não saudável da internet podem acarretar menor presença de emoções positivas e de satisfação com a vida nesta geração. Além disso, infere-se também que a maior presença de afetos positivos e de satisfação podem contribuir para a menores níveis de consequências negativas causadas pelo uso da internet.

Os dados encontrados corroboram com os resultados de pesquisas recentes acerca do uso problemático da internet e do bem-estar subjetivo, indicando que o uso mal adaptativo da internet contribui para o declínio do senso de bem-estar. Estudos na área têm indicado que o uso excessivo da internet está significativamente associado a uma diminuição do bem-estar subjetivo e ao aumento de sintomas depressivos e da solidão, além de que níveis mais altos de bem-estar estão ligados a uma menor probabilidade de uso problemático da internet (Nagarajan *et al.*, 2021; Shemesh *et al.*, 2024). Não foram encontradas pesquisas que relacionem o uso problemático da internet e bem estar subjetivo em diferentes gerações, o que evidencia a relevância desta pesquisa e a necessidade de mais estudos acerca da temática.

Comparando as diferentes gerações, para a Z e X não houve relações significativas entre preferência por interação online e bem-estar subjetivo. Em oposição, para geração Y a preferência por interação online está fortemente associada a um menor bem-estar subjetivo. Uma hipótese para tal resultado é que a geração Y, por ter sido introduzida ao mundo digital durante seu período de desenvolvimento, por volta da adolescência, apresentou maior dificuldade de acomodação a essa nova forma de interação social, causando assim reflexos em sua percepção de bem-estar frente à essa nova forma de se relacionar. Já a geração Z, nasceu inserida no mundo digital, por tanto, desde muito jovens já têm contato com esse tipo de interação, e assim apresentam maior facilidade de lidar com a interação online. A geração X, apesar de ter sido introduzida no mundo digital já na fase adulta, pode-se levantar a hipótese de que, neste período de inserção ao digital, ela já havia relações e interações sociais bem consolidadas e estabelecidas. Desse modo, não se engajaram tanto nas interações online, ou mesmo aqueles que tiveram maior engajamento, ainda sim tinham um suporte social fora do digital capaz de melhor auxiliar sua percepção de bem-estar, e assim, se mostraram menos influenciados pela interação online.

Também para as gerações Z e X, a regulação do humor por meio da internet tende a estar mais associada à emoções negativas, menos satisfação com a vida e possivelmente menos afetos positivos, o que sugere que esse é um fator de risco relevante para o bem-estar subjetivo, embora haja alguma variabilidade entre as faixas etárias.

A variável Preocupação Cognitiva apresentou maior magnitude para a geração Z quanto aos afetos negativos, podendo indicar um envolvimento mental excessivo com a internet. Uma hipótese para este resultado é que devido a sua inserção na realidade digital desde muito jovens, essa geração se mostra envolvida de maneira mais intensa com vida online. A geração Y apresentou correlação leve entre Preocupação Cognitiva e Afetos Positivos, o que pode indicar que, ainda que sua inserção a internet tenha sido um pouco mais

tardia que a dos centennials, eles apresentam níveis significativos de pensamentos sobre estar online, mesmo que em níveis menores. Já a geração X não apresentou significância para a Preocupação Cognitiva com nenhum dos fatores de bem-estar subjetivo. Assim, pode-se levantar a hipótese de que quanto mais jovem a inserção ao mundo digital, maior pode vir a ser o envolvimento mental excessivo com a internet.

Para as três gerações houveram resultados significativos e relevantes para o fator uso Compulsivo da Internet e Resultados Negativos, isso pode indicar que independentemente da faixa etária, na amostra o uso não adaptativos da internet contribuiu para a produção de consequências negativas na vida dos usuários, afetando negativamente seu bem-estar.

Ao verificar a relação entre o uso problemático da internet e a inteligência emocional na amostra geral e separando por faixas etárias, observou-se que a terceira hipótese levantada foi confirmada, houve correlação significativa, negativa, entre os escores de uso problemático da internet e os de inteligência emocional nas três faixas etárias. Para todas as gerações foi observado correlação significativa negativa entre todos os fatores de GPIUS-2 que avaliam o uso problemático da internet e de ICE que avalia as competências emocionais. Para a amostra geral foi observado que a maioria das correlações foram de magnitude leve. Dentre todos os fatores se destaca a Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si, nele houve magnitude moderada nos quatro primeiros fatores do GPIUS-2. Isso indica que quanto maiores eram os níveis de preferência por interação online, de uso da internet para regulação do humor, de pensamentos obsessivos acerca do uso da internet e de uso mal regulado da internet, menor foi a capacidade de não se deixar abater por sentimentos de tristeza, desânimo ou melancolia, sendo mais difícil superar as frustrações do cotidiano por meio da automotivação e da geração de sentimentos apropriados em si. Além disso, os dados apontam que na amostra geral, quanto maior foi a preferência por interação social online, menor foi a habilidade de regulação da impulsividade.

A geração Z apresentou correlações significativas entre o uso problemático da internet e inteligência emocional com magnitudes entre leve e moderada. Entre os centennials, observou-se que quanto maior a preferência por interação social online, ou seja, o pensamento de ser mais seguro, confiante e confortável em interações interpessoais na internet, menor foi o nível da capacidade de lidar com pessoas emocionalmente problemáticas ou momentaneamente tomadas pela emoção, apresentando dificuldades para acalmá-las e motivá-las. Isso pode ocorrer devido ao maior engajamento em interações online, com isso, menos as habilidades sociais são desenvolvidas, o que faz com que tenham maior dificuldade de lidar com situações sociais que envolvam a escuta, o controle da própria reação emocional e o modo de agir frente a reações não esperadas ou desagradáveis de outras pessoas. Ademais, a presença de melhor regulação de emoções em outras pessoas e de suas próprias emoções, indicou menor preferência pela interação online. Também observou-se que quanto maior a preferência por interação social online, menor a habilidade de lidar com sentimentos negativos e de superar frustrações. Desse modo, a presença de sentimentos negativos diante de interações presenciais aumentam as chances de engajamento no comportamento social online por considerarem mais confortável e com menores chances de frustração. Ao serem reforçados no ambiente online, tendem a se engajar mais e a preferir a interação online do que a presencial.

Para a geração Y foi observada uma correlação de magnitude forte entre os instrumentos GPIUS-2 e o ICE. Tal magnitude revela que nesta geração quanto maior a preferência por interação social online, menor foi a regulação de emoções de baixa potência em si. Isso indica que quanto maior a preferência pela interação online, menor foi a habilidade de se autorregular emocionalmente, tendo maior dificuldade para se automotivar e de gerar sentimentos apropriados em si mesmos para lidar com situações a serem enfrentadas. Ademais, foram observadas também correlação entre a preferência por interação online e

regulação de emoções em outras pessoas, o que indica que entre aqueles que preferem o ambiente online para interação social foi observado menores habilidades de lidar com pessoas situacionalmente tomadas pela emoção ou emocionalmente problemáticas. Assim, como supracitado nos dados da geração Z, isso pode ocorrer devido ao menor desenvolvimento das habilidades sociais frente ao maior uso da interação online. A maior preferência pela interação online também apresentou relação com Percepção de Emoções, que indica menores habilidades de percepção de alteração emocional em si e nos outros, sendo menos capaz de perceber a influência de seus comportamentos sobre os sentimentos de outras pessoas, e a influência dos comportamentos dos outros sobre suas próprias emoções. Por outro lado, aqueles com maior facilidade de se automotivarem, tendem a ter menor preferência pela interação online. Assim, aqueles que apresentam maior habilidade de regulação de emoções em outras pessoas e melhor percepção de emoções em si e nos outros, apresentam menor preferência pela interação online.

Ainda para a geração Y, observou-se que quanto mais os millenials usam a internet para melhorar seu estado de humor, apresentam um efeito inverso, sendo mais suscetíveis a se deixarem abater por sentimentos negativos e menos capazes de superar frustrações; e quanto maior a capacidade de regulação de emoções de baixa potência, menor o uso da internet para se autorregular. Entre os millennials também foi observado que diante de maior quantidade de pensamentos obsessivos sobre o uso da internet - quando está offline e tem pensamentos constantes sobre estar online - menores foram os níveis de Regulação de Emoções de Baixa Potência: menores habilidades para lidar com pessoas situacionalmente tomadas pela emoção, de superar frustrações e sentimentos negativos e de perceber a presença e a influência de alterações dos estados emocionais em si mesmo e nos outros. De maneira inversa, também se aplica que aqueles com melhores habilidades emocionais para

lidar com as situações supracitadas, tiveram menor prevalência de pensamentos obsessivos sobre o uso da internet.

A geração X demonstra que quando há preferência pela interação online, menor se mostra a habilidade de regulação da impulsividade, assim, apresenta menor controle para agir de maneira apropriada diante de situações que evoquem raiva ou euforia; também a presença de melhor habilidades de autorregulação, se relaciona com menor preferência pela interação online. Além disso, entre os baby boomers, ao utilizar a internet para melhorar seu estado de humor foi percebido menor capacidade de lidar com emoções negativas e de se automotivar (criar sentimentos adequados em si mesmo para poder lidar com as tarefas que devem ser realizadas). De maneira inversa, também percebe-se que quando apresentam melhor capacidade para se automotivar, menor a utilização da internet como meio de melhoria do estado de humor. Entre os baby boomers também observou-se que quando presente os pensamentos obsessivos acerca de estar online, menor foi a habilidade de percepção de emoções em si e nos outros. Em contraste, entre aqueles que apresentam melhor habilidade de percepção de emoções, menor foi o engajamento em pensamentos obsessivos acerca de se manter online.

Os dados levantados corroboram com os resultados encontrados em outras pesquisas da área, evidenciando que a inteligência emocional, bem como o reconhecimento das próprias emoções e as dos outros, e a capacidade de utilizar essas emoções para orientar o pensamento e o comportamento, traduzem-se em importantes resultados sociais como fator de proteção contra comportamentos desadaptativos (Fernández-Martínez *et al.*, 2023). Dessa maneira, verifica-se que indivíduos com maior inteligência emocional podem apresentar melhor controle de seu uso da Internet, enquanto aqueles que apresentam níveis mais baixos são mais propensos a mostrar sinais de dependência e de uso excessivo, além de se mostrarem mais

neuróticos, menos extrovertidos e mais ansiosos socialmente (Cai *et al.*, 2021; Ranjbar & Bakhshi, 2018).

Entre as gerações Z e Y foi observado que os millennials apresentam um perfil mais consistente e robusto das relações entre competências emocionais e uso problemático da internet, com mais correlações significativas e de magnitudes de mediana a forte. Entre os millennials também observou-se que o uso problemático da internet está mais amplamente relacionado com diferentes dimensões que englobam a inteligência emocional, enquanto nos centennials houve uma relação menos ampla. Para ambas pode-se destacar que a Preferência por Interação Online apresentou correspondência inversa com a habilidade de regulação de emoções em outras pessoas e com a regulação de emoções de baixa potência.

Para as gerações Z e X a regulação de emoções de baixa potência em si foi o fator mais relevante em ambas, com correlações negativas significativas com diversas dimensões do uso problemático, o que demonstra que a regulação dessas emoções pode ser um fator protetivo contra o uso problemático da internet. Quando comparadas, a geração X apresentou dados mais relevantes quanto às competências como percepção de emoções, expressividade emocional e regulação de emoções de alta potência, que se associam negativamente a diferentes aspectos do uso disfuncional da internet. Isso evidencia que na geração X melhores níveis de inteligência emocional corroboram para menores escores de uso desadaptativo da internet, assim como, para os centennials mesmo diante de correlações mais baixas, mas que são significativas e importantes na interação entre as variáveis.

A comparação entre as gerações Y e X revela diferenças importantes na relação entre habilidades emocionais e o uso problemático da internet. Embora a regulação de emoções de baixa potência em si tenha mantido sua posição como o principal fator protetivo, observa-se

que entre os baby boomers houve uma redução na magnitude de suas correlações, mas ainda significativas e importantes na interação entre as variáveis.

Para ambas as três gerações a Regulação de Emoções de Baixa Potência em Si mostrou resultados significativos, o que pode indicar que competências intrapessoais são as que mais consistentemente se associam a menor uso problemático da Internet. Tal proposição vai ao encontro do estudo de Caplan (2010), que mesmo não estudando tais relações para cada geração, o autor propõe que pessoas com dificuldades intrapessoais emocionais tendem a preferir interações online à presenciais, dado que as interações online tendem a demonstrar maior possibilidade de controle e menores riscos, principalmente para aqueles com dificuldades de habilidades sociais presenciais ou com ansiedade social. Marchetti (2019) também enfatiza que competências emocionais intrapessoais são fatores protetivos contra o uso disfuncional da internet, de modo que a autorregulação emocional deficiente está intimamente relacionada com o comprometimento da funcionalidade da internet, sendo utilizada como ferramenta de escape emocional. Não foram encontradas pesquisas sobre o tema que utilizassem a separação por grupos

Diante dos dados apresentados vale ressaltar que na presente pesquisa foi investigado o uso problemático da internet e não o uso da internet em geral, ou seja, o foco é o uso desadaptativo capaz de causar prejuízos na vida cotidiana do indivíduo. Tal uso problemático pode afetar diferentes esferas da vida dos indivíduos. Atualmente, tem se observado a precarização das relações familiares, como por exemplo, é menos comum sentar-se à mesa entre familiares e ter a comunicação “olho no olho” entre pais e filhos, tornando-se cada vez mais presente o isolamento em cômodos diferentes e a ação individualizada de consumir conteúdos que, principalmente, os smartphones oferecem. Também observa-se a precarização das relações de amizade, em que o número de amigos se baseia nos números de seguidores

nas redes sociais, muitos dos quais nem sequer se conhecem e nunca interagiram presencialmente ou virtualmente. Na amizade também se observa um fenômeno cada vez mais comum, amigos reunidos em um mesmo local, porém, cada um imerso na realidade virtual proporcionada pelos smartphones, deixando de lado a comunicação, a interação e a vivência do momento presente com os indivíduos ao seu redor.

É importante destacar o quanto a mídia tem se mostrado uma importante produtora e fortalecedora de comportamentos problemáticos no uso da internet para que ocorra a responsabilização desse tipo de uso somente por parte do indivíduo. O incentivo cada vez mais maior ao consumo de conteúdos presentes nas plataformas digitais, como Tik Tok, Instagram, Facebook, streaming de vídeos, plataformas de apostas, jogos online e sites de compra, tem intensificado o uso excessivo, desregulado e impulsivo da internet. A utilização dos algoritmos que se baseiam no que você curte, comenta, compartilha e assiste, também são determinantes para o uso desregulado da internet. Ao identificar o que o indivíduo mais consome online, ele passa a ser bombardeado com esses conteúdos constantemente em suas redes sociais, com isso, o uso da internet passa a ser fortemente reforçador, fazendo com que o indivíduo se engaje cada vez mais neste comportamento. Dessa forma, a mídia e as empresas percebem como cada indivíduo se comporta online e como pode manipulá-los para gerar mais consumo de produtos e conteúdos, o que interfere diretamente no desencadeamento do uso problemático da internet.

Além disso, observa-se um fenômeno cada vez mais presente, principalmente entre os jovens, que é a necessidade de expor suas vidas nas redes sociais, comportamento primeiramente influenciado pela mídia e por empresas e, recentemente, também propagado pelos Influencers. Atualmente, é comum entre algumas pessoas a constante postagem de seu cotidiano em redes sociais, em que é exposto o que se come, onde vai, com quem está, onde

mora, o ambiente de estudo ou de trabalho, a imagem de familiares e amigos e as relações amorosas. Com isso, percebe-se que há um incentivo para aqueles que postam seu dia-a-dia continuarem a postar, e também o incentivo para que seus seguidores estejam constantemente os acompanhando e se mantendo atualizados acerca da vida dos Influencers, além de serem constantemente influenciados a consumir o que é divulgado. Assim, a mídia e a indústria contribuem para que se produza e intensifique o uso problemático da internet. Seja investindo financeiramente para que os Influencers divulguem seus produtos ou estilos de vida que favoreçam a indústria, ou pelos seguidores que são constantemente influenciados a consumir o que é apresentado e a se manterem atualizados. Diante disso, entende-se que a mídia promove a intensificação dos comportamentos online e o aumento do uso problemático da internet.

Outro ponto importante a ser ressaltado é que a presente pesquisa apresentou correlações que eram esperadas em suas hipóteses. O bem-estar subjetivo consideravelmente bom e maiores níveis de inteligência emocional são fatores protetivos ao desenvolvimento do uso problemático da internet. O mesmo ocorre de maneira inversa, uma percepção ruim do bem-estar e níveis mais baixos de inteligência emocional estão relacionados a uma maior probabilidade de desenvolvimento do uso problemático da internet.

Ademais, foi confirmado que diferentes gerações apresentam diferentes índices de uso problemático da internet. Isso reforça a ideia de que a realidade ao nascer e o contexto histórico, político e cultural vivenciado em diferentes fases da vida são capazes de influenciar e moldar diferentes comportamentos, bem como, influenciar que tais comportamentos sejam parecidos entre aqueles que apresentaram vivências semelhantes. Percebe-se que entre os mais jovens (aqueles que já nasceram imersos no mundo informatizado) houve, de maneira geral, maiores índices de uso problemático da internet, fato que pode ser explicado pela sua

inserção à realidade digital desde muito pequenos, não conhecendo outra realidade a não ser a já permeada de maneira indissociável da internet. Assim, mostram-se mais vulneráveis por terem crescido sob estímulo digital constante e com pouca alternância com experiências off-line.

A geração do meio (Y) apresentou, dentre os grupos, as correlações mais fortes entre uso problemático da internet e os construtos de bem-estar e inteligência emocional. Uma hipótese para este resultado é que eles estavam inicialmente acostumados com a realidade não digital e tiveram que rapidamente se adaptar ao universo da internet ainda durante a adolescência. Além disso, provavelmente, essa é a geração que mais utiliza atualmente a internet como meio de trabalho, usando-a principalmente como ferramenta de trabalho, de aprendizagem e de meio de divulgação, de modo que a internet muitas vezes está presente em todas as etapas da produção de rendimentos econômicos dessa geração. Devido a sua inserção ao mundo digital durante seu período de desenvolvimento e também as principais formas de utilização da internet pelos millennials, eles apresentam níveis ainda mais relevantes de uso problemático da internet - mesmo sendo na maioria das vezes menores que da geração Z - e maiores níveis de influência do bem-estar e da inteligência emocional.

Por fim, assim como era esperado, a geração X apresentou menores níveis de uso problemático da internet e maiores índices de bem-estar subjetivo e inteligência emocional. Uma hipótese para este resultado é que devido a sua inserção no mundo digital na fase adulta, quando provavelmente já haviam relações interpessoais mais consolidadas e já haviam completado seu desenvolvimento, esses indivíduos apresentavam regulação emocional e habilidades sociais mais bem desenvolvidas e consolidadas. Assim, o uso da internet afeta o bem-estar e a inteligência emocional de maneira menos significativa, tornando estes dois construtos fatores protetivos ao uso problemático.

CONCLUSÃO

O bem-estar subjetivo e a inteligência emocional se mostraram como fatores protetivos ao uso problemático da internet em todas as gerações analisadas. Assim, quanto melhor a regulação emocional e quanto maior o nível de satisfação com a vida e a presença de emoções positivas, menores são os resultados negativos causados pelo uso desadaptativo da internet. Dessa forma, menores são as chances de um indivíduo apresentar preferência por interação online, menor o uso da internet para regulação do humor, menor a probabilidade de apresentar pensamentos obsessivos em retornar a internet, menor o caráter compulsivo do uso mal regulado da internet e menores são as consequências negativas do uso não saudável da internet.

Diante da natureza relativamente recente do tema, evidencia-se a importância do estudo da temática do uso problemático da internet, uma vez que ainda há poucos estudos acerca do tema. Além disso, na revisão bibliográfica realizada para o embasamento desta pesquisa não foram encontradas pesquisas que envolvessem a comparação do uso problemático da internet em diferentes gerações, o que mais uma vez ressalta a relevância da presente pesquisa e ressalta a necessidade de mais estudos sobre este tema.

Para futuras pesquisas acerca desta temática enfatiza-se a necessidade do uso de formatos diferentes de instrumentos para coleta de dados, uma vez que na pesquisa todos os instrumentos foram de autorrelato. Ainda é importante garantir maior variabilidade da população, maior número de participantes e número equitativo de participantes para cada geração. Destarte, poderá se obter dados mais confiáveis, garantido maior qualidade, validade e aplicabilidade dos resultados, além de reduzir o viés amostral.

Por fim, a partir dos resultados obtidos, novas pesquisas podem ser realizadas a cerca do que se configura como uso problemático da internet, e também de suas interseccionalidades com a dependência da internet, de modo a melhor identificar se ambos se configuram em um único problema ou como diferentes nuances do uso desadaptativo da internet. Novos estudos também podem ser desenvolvidos de modo a identificar outras possíveis correlações com o uso problemático da internet, como os construtos de depressão e de ansiedade. Ademais, mostra-se relevante também o desenvolvimento de mais estudos com as gerações tratadas na presente pesquisa e com outras gerações, como a geração Alpha. Assim, poderá se identificar possíveis diferenças e similaridades no uso da internet, bem como as melhores formas de intervenção para cada uma das populações diante do uso problemático da internet.

REFERÊNCIAS

Abreu, C. N. de, Karam, R. G., Góes, D. S., & Spritzer, D. T. (2008). Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 156–167. <https://doi.org/10.1590/s1516-44462008000200014>

Abreu. C. N. e Young. K. S. (2019). Dependência de internet em crianças e adolescentes. Artmed Editora.

Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 20(2), 153–164. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>

Baptista, M. N., Filho, N. H., & Cardoso, C. (2016). Depressão e bem-estar subjetivo em crianças e adolescentes: teste de modelos teóricos. *Portal de Periódicos Da CAPES*. <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscaador.html?task=detalhes&source=all&id=W2570510276>

Bueno, J. M. H., Correia, F. M L., & Peixoto. E. M. (2021). Psychometric Properties of the Emotional Competence Inventory – Short Revised Version (ECI-R). *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 26, n. 3, p. 519-532. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712021260310>

Cai, H., Xi, H.-T., An, F., Wang, Z., Han, L., Liu, S., Zhu, Q., Bai, W., Zhao, Y.-J., Chen, L., Ge, Z.-M., Ji, M., Zhang, H., Yang, B.-X., Chen, P., Cheung, T., Jackson, T., Tang, Y.-L., & Xiang, Y.-T. (2021). The Association Between Internet Addiction and Anxiety in Nursing Students: A Network Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, 723355. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.723355>

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)

Caplan, S. E. (2010). *Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach*. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

Cavazotte, F. de S. C. N., Lemos, A. H. C., & Viana, M. D. A. *Novas gerações no mercado de trabalho: expectativas renovadas ou antigos ideais?* Retrieved January 23, 2024, from <https://www.scielo.br/j/cebape/a/FmBGffbtmkDHngwssHds4b/?format=pdf>

da Costa, L. S. M. Santos Pereira, A. A. Bem-Estar Subjetivo: aspectos conceituais. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, vol. 59, núm. 1, 2007, pp. 72-80. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672007000100008

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)

Di Carlo, F., Pettorruso, M., Alessi, M. C., Picutti, E., Collecchio, R., Migliara, G., Baroni, G., Gambi, F., Cinosi, E., Martinotti, G., Grant, J. E., & di Giannantonio, M. (2021). Characterizing the building blocks of Problematic Use of the Internet (PUI): The role of obsessional impulses and impulsivity traits among Italian young adults. *Comprehensive Psychiatry*, *106*, 152225. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152225>

Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, *30*. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>

Lirio, A. B., Gallon, S., & Costa, C. (2020). Percepções da Qualidade de Vida no Trabalho nas Diferentes Gerações. *Gestão & Regionalidade*, *36*(107). <https://doi.org/10.13037/gr.vol36n107.5398>

Fernández-Martínez, E., Sutil-Rodríguez, E., & Liébana-Presa, C. (2023). Internet Addiction and Emotional Intelligence in university nursing students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9(9), e19482. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19482>

Marchetti, D., Verrocchio, M. C., & Confalonieri, E. (2019). Problematic use of Internet and social networks and its relationship with internalizing symptoms in adolescence: A review. *Clinical Neuropsychiatry*, 16(2), 59–66. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20190204>

Martínez, Á. M., García, M. A., & López, J. R. (2023). *Problematic internet use and emotional regulation among adolescents: A systematic review*. *Journal of Adolescent Psychology*, 45(2), 123–135. <https://doi.org/10.1016/j.jadp.2023.05.007>

Martins, G., Padilha, S., Piazzentim, T. G., & Ambiel, R. A. M. (2023). Relações entre Bem-Estar Subjetivo, Fear of Missing Out e Uso de Redes Sociais. *Psicología Desde El Caribe*, 40(1), 5–5. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2023000100005&script=sci_arttext&tlng=pt

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 1–11. The Author(s) 2016 ISSN 1754-0739. <http://dx.doi.org/10.1177/1754073916639667> er.sagepub.com

Mendes, I., & Silva, I. (2017). Uso Problemático da Internet em Adultos: Que relação com sintomas clínicos? *Revista de Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 129–133. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2565>

Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>

Nagarajan, P., Sharma, B., Bharadwaj, B., & Kattimani, S. (2021). Problematic use of the internet and its correlates with psychological well-being among undergraduate dental students. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(1), 167. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_188_20

Novaes, S., (2018). Perfil Geracional: um estudo sobre as características das gerações dos Veteranos, Baby Boomers, X, Y e Alfa. *VII Simpósio Internacional de Gestão de Projetos, Inovação e Sustentabilidade*. <https://singep.org.br/7singep/resultado/428.pdf>

Noronha, A. P. P., Martins, D. da F., Campos, R. R. F., & Mansão, C. S. M. (2015). Relações entre afetos positivos e negativos e os cinco fatores de personalidade. *Estudos de Psicologia*, 20(2), 92–101. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20150011>

Petrides, K. V. (2017). Intelligence, Emotional. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-809324-5.05601-7>

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.

Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63, 823–833. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>

Quagliari, A., Cavicchioli, M., Maffei, C., Fossati, A., & Somma, A. (2022). Difficulties in emotion regulation and problematic internet use: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 94, 102167. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102167>

Raj, K., Segrave, R., Verdéjo-Garcia, A., & Yücel, M. (2023). Cognitive inflexibility and repetitive habitual actions are associated with problematic use of the internet. *Addictive Behaviors*, 139, 107600. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107600>

Ranjbar, H., & Bakhshi, M. (2018). The Association between Internet Addiction and Emotional Intelligence: A Meta-Analysis Study. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 35(1), 17–29. <https://doi.org/10.2478/afmnai-2018-0002>

Rodrigues, M., Baraldi, A. V., Prochownik, C. R., Tamanhoni, T. (2019). Bem-estar subjetivo e redes sociais: Como as redes sociais impactam o nosso sentimento de felicidade. <https://www.researchgate.net/publication/335224693>

Shemesh, D. O., Heiman, T., Wright, M. F. (2024). Problematic Use of the Internet and Well-Being among Youth from a Global Perspective: A Mediated-Moderated Model of Socio-Emotional Factors. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/00221325.2023.2277319>

Sousa, E. M., (2023). A relação entre a Inteligência Emocional e a Autoestima em adultos pela abordagem dos multimétodos. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar. 147pp.