

Letícia Bernardo Vitorino

***Insights* sobre a autoconsciência e uso de internet por estudantes de
Psicologia**

Uberlândia

2018

Letícia Bernardo Vitorino

***Insights* sobre a autoconsciência e uso de internet por estudantes de
Psicologia**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Psicologia da Universidade
Federal de Uberlândia, como requisito parcial
à obtenção do Título de Bacharel em
Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini.

Uberlândia

2018

Letícia Bernardo Vitorino

Insights sobre a autoconsciência e uso de internet por estudantes de

Psicologia

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Joaquim Carlos Rossini.

Banca Examinadora

Uberlândia, 29 de novembro de 2018.

Professor Dr. Joaquim Carlos Rossini

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia MG

Professor Dr. Ederaldo José Lopes

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia MG

Professor Dr. Leonardo Gomes Bernardino

Universidade Federal de Uberlândia – Uberlândia MG

UBERLÂNDIA

2018

Resumo: Autoconsciência se refere à capacidade do indivíduo de direcionar sua atenção e consciência para si mesmo. O conceito exerce um papel fundamental na regulação do comportamento e autocontrole. Na atuação do profissional de Psicologia, a autoconsciência tem um papel muito importante. O uso excessivo de internet, por sua vez, pode ser um hábito prejudicial em vários aspectos, inclusive na regulação das ações e da autoconsciência. Dessa forma, o presente estudo objetiva investigar uma possível associação entre o uso abusivo de internet e a Autoconsciência em estudantes universitários. Para isso foram aplicadas duas escalas a estudantes de Psicologia, sendo uma de Autorreflexão e *Insight* e a outra de uso de internet (Internet Addiction Test). Os resultados evidenciaram uma relação negativa entre os escores observados na escala de *Insight* e os escores observados na escala Internet Addiction Test. Os resultados foram discutidos em termos dos processos atentos envolvidos na consciência (*Insight*) e uso abusivo da internet nessa população.

Palavras-chave: Autoconsciência; internet; atenção.

Abstract: Self-consciousness is the ability to guide the attention to oneself aspects. These concept is important in behavior regulation, self-control and, more specifically, for the improve the psychologist work. Many studies suggest that the excessive use of internet can be a harmful habit, inclusive in regulation of actions and consciousness. In this way, the present work aim to investigate a possible association between Internet Addiction and Self-consciousness in Psychology students. The assessment was made by two psychometric testing: Self-Reflection and Insight Scale, and the Internet Addiction Test. The results show a negative relation between Insight scores and Internet Addiction Test scores. The results were discussing considering attentive processes involved in consciousness (Insight) and internet addiction in this population.

Keywords: Self-consciousness; internet; attention.

INTRODUÇÃO

A autoconsciência pode ser compreendida como a capacidade de monitorar os próprios pensamentos, motivações e sentimentos (DaSilveira, DeCastro e Gomes, 2012). Essa prática de direcionar os recursos atentos para processos endógenos, tornando conscientes aspectos intrassubjetivos, ocupa um lugar de destaque na prática psicológica, sendo um aspecto fundamental em diversas abordagens terapêuticas e na formação do psicólogo. (Fenigstein, Scheier e Buss, 1975).

Devido à importância do conceito, foram elaborados instrumentos para mensuração, que permitiram avaliar a autoconsciência em três aspectos: privado, onde a atenção é voltada para o próprio indivíduo; público, definido como a consciência geral de si como um objeto social; e ansiedade social, que pode ser compreendida como uma reação de desconforto diante de outros, relacionada ao direcionamento do foco atencional para si (Fenigstein et. al, 1975; Leal, Souza e Souza, 2018). Verificou-se também que a Autoconsciência privada é composta por dois fatores independentes, sendo eles a Autorreflexão e o *Insight*.

Em âmbito nacional, DaSilveira et al. (2012) realizaram a adaptação e validação da escala *Self-reflection and Insight Scale* (Grant, Franklin, & Langford, 2002) que permite a avaliação fidedigna dos aspectos relacionados a Autorreflexão e Insight, denominada Escala de Autorreflexão e *Insight* (EAI). O primeiro fator, Autorreflexão, avalia o exame e o monitoramento dos próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos. Já o segundo fator, denominado *Insight*, é definido como o claro entendimento sobre os processos que envolvem os próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos, e das situações que se apresentam (DaSilveira et al., 2012; Grant et al., 2002).

Algumas pesquisas sugerem que tanto a Autorreflexão quanto o Insight indicam uma tendência à introspecção (autoconsciência privada), entretanto esses processos obedecem a lógicas distintas (Anderson, Bohon, e Berrigan, 1996; Creed e Funder, 1998; DaSilveira et al.,

2012; Grant et al., 2002; Leal, 2017). Nesse sentido, indivíduos mais conscientes de seu estado interno, ou seja, com predominância do Insight, parecem possuir um estilo de personalidade mais resolutivo e socialmente funcional, enquanto a predominância da Autorreflexão pode associar-se a sentimento de culpa, ansiedade e medo de avaliação. O efeito da Autorreflexão, porém, pode variar de acordo com as diferenças individuais. Embora um alto nível de Autorreflexão possa vir acompanhado de uma tendência à ansiedade para alguns, constituindo um processo disfuncional, para outros, pode estar associado a um favorecimento do aprendizado, melhorando o desempenho e aperfeiçoando o processo de Insight (Leal, Souza e Souza, 2018; Trapnell & Campbell, 1999).

Grant et. al. (2002) sugerem que a Autorreflexão e o Insight compõem um ciclo de autorregulação comportamental composto por diversas etapas estabelecidas pela definição de um objetivo, seguido do desenvolvimento de um plano de ação, seguido da ação propriamente dita. A ação é sujeita então a um monitoramento e avaliação e, caso necessário, pela mudança da ação visando à adaptação comportamental. Especificamente, o monitoramento de uma ação em execução demanda a identificação de pensamentos, sentimentos e comportamentos próprios (Autorreflexão). Identificar e avaliar os processos subjetivos exige uma compreensão adequada sobre os mesmos (Insight). Desse modo, um bom funcionamento desses processos facilita o alcance de objetivos individuais e coletivos.

Silvia e Duval (2001) sugeriram que à medida que as pessoas direcionam o foco da atenção para seus aspectos internos, automaticamente comparam seus padrões comportamentais com os padrões comportamentais dos outros, estabelecendo uma expectativa de adequação de seu próprio comportamento frente às interações sociais. Discrepâncias entre o estado atual de autoconsciência e o padrão desejado podem gerar afetos aversivos que eliciam respostas de mudanças nas próprias ações ou o não enfrentamento de situações de autoavaliação. Recentemente, algumas pesquisas sugerem que o uso intenso da internet pode

estar associado a uma compensação de sentimentos de solidão ou insatisfação consigo mesmo, bem como a um comprometimento da autoconsciência promovido por um escape do mundo real em direção a uma realidade virtual (Leménager et. al., 2016; Weinstein et. al., 2015).

Em um estudo realizado por Leménager et al. (2016), os participantes tiveram suas atividades cerebrais monitoradas por ressonância magnética funcional enquanto respondiam a escalas psicométricas que avaliaram a Autorreflexão, a reflexão sobre o ideal de si e sobre o ideal de seus *avatares*, sendo os avatares agentes gráficos utilizados em jogos virtuais e que podem ser caracterizados conforme a preferência de quem joga. Os resultados apontaram que pessoas que jogam pela internet de modo excessivo apresentaram dificuldades na regulação emocional e redução no autoconceito, definido como a percepção do indivíduo sobre suas próprias habilidades, interesses, desejos, emoções, valores, ações e atratividade física. Esse grupo também apresentou maior ativação da parte inferior do lobo parietal esquerdo em situações de reflexão sobre seus avatares, comparado a um grupo controle e ao nível de ativação durante a Autorreflexão. Essa região cerebral está associada a mecanismos de identificação e empatia. Tais resultados sugerem que o jogo patológico pela internet está associado a um menor direcionamento do foco da atenção para si, e consequentemente, uma menor autoconsciência.

Em outra investigação recente, Felisoni e Godoi (2018) investigaram o impacto do tempo de uso de internet no desempenho acadêmico de estudantes do quarto semestre de um curso de graduação em Administração. Os participantes instalaram em seus celulares um aplicativo que permitiu aos pesquisadores monitorar o acesso ao tempo que os estudantes utilizaram os seus celulares, acessando a internet, e executavam concomitantemente as atividades acadêmicas. O resultado dessa investigação sugere que o uso de 100 minutos do celular está associado a uma redução de cerca de seis pontos no desempenho acadêmico.

Em suma, o conceito de autoconsciência tem um papel fundamental na regulação das ações individuais e no autocontrole. Já o uso excessivo da internet pode representar um impacto negativo sobre vários aspectos da vida cotidiana, inclusive os fatores da Autoconsciência. Como os processos de Autoconsciência são importantes na formação de profissionais da área da Psicologia, o presente estudo teve como objetivo investigar uma possível associação entre uso abusivo de internet e o nível de autoconsciência em estudantes desse curso. A hipótese do presente estudo foi investigar uma possível correlação, negativa e significativa, entre o uso abusivo de internet e os fatores da Autoconsciência (Autorreflexão e *Insight*).

MÉTODO

Participantes

A pesquisa foi realizada com estudantes da Universidade Federal de Uberlândia, do curso de graduação em Psicologia. A amostra foi escolhida por conveniência, e é justificada pela relevância das práticas de Autorreflexão na formação desse profissional. O cálculo do tamanho da amostra foi realizado por meio do programa GPower 3.1 ajustado para um parâmetro de tamanho do efeito de 0,30. Isso possibilitou a estimativa da participação de 120 participantes por grupo. Da amostra inicial de 120 participantes, 26 participantes não responderam a mais de 50% dos itens de uma das duas escalas e foram excluídos da análise dos dados.

A amostra final respondeu mais de 51% dos itens de ambas as escalas, e foi composta por 94 estudantes (69 do sexo feminino e 24 do sexo masculino; um dos participantes com sexo não declarado) do curso de graduação em Psicologia, que ingressaram entre 2012 e 2018. A idade dos participantes variou entre 18 e 32 anos, com idade média igual a 20,86 e desvio padrão igual a 2,75.

Instrumentos

Os participantes responderam a um pequeno questionário de dados demográficos e informaram a idade, sexo, ano e semestre de ingresso no curso de graduação em Psicologia. Os participantes responderam a Escala de Autorreflexão e *Insight*, criada por Grant et al. (2002) e traduzida e validada para a população brasileira por DaSilveira, DeCastro e Gomes (2012), ($\alpha = 0,902$ para Autorreflexão, e $\alpha = 0,825$ para *Insight*). A segunda escala respondida foi a versão em português do Internet Addiction Test (IAT), de Widyanto e McMurrin (2004), traduzida e validada por Conti, Jardim, Hearst, Cordás, Tavares e Abreu (2012), ($\alpha = 0,82$). Os instrumentos estão apresentados no Anexo I.

Procedimentos

Após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa, os participantes foram convidados a responder os dois instrumentos, apresentados nas duas faces de uma mesma folha. Por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram apresentados aos estudantes os objetivos da pesquisa, metodologia utilizada, o sigilo das informações concedidas e o caráter voluntário da participação. Após a anuência do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foi solicitado aos participantes que respondessem as escalas de Autorreflexão e *Insight* e IAT, de forma individual.

Análise de dados

As respostas obtidas por meio dos questionários foram transcritas para uma planilha e posteriormente analisadas por meio do software Statistical Package for Social Science (SPSS). Foram verificadas características da amostra, consistência interna das escalas, por meio do cálculo do coeficiente Alfa de Cronbach (sendo Autorreflexão e *Insight* consideradas como escalas independentes) e correlações entre os escores observados nas três escalas e a variável idade dos participantes (Autorreflexão, *Insight*, uso de internet e idade). Além disso, foi realizada uma análise de regressão múltipla, que investiga a capacidade de previsão de uma variável dependente por mais de uma variável independente.

Foram realizadas, de maneira independente, duas análises de regressão múltipla, considerando a independência entre as escalas de Autorreflexão e *Insight*. Dessa forma, na primeira análise a variável dependente foi a Autorreflexão, e as variáveis independentes foram definidas pelo escore do uso de internet e idade dos participantes. Na segunda análise, a variável dependente foi o *Insight*, e as variáveis independentes foram o uso de internet e a idade dos participantes. Todos os parâmetros para a realização da análise de regressão múltipla foram satisfeitos (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2009).

RESULTADOS

Dados psicométricos

O cálculo do coeficiente Alfa de *Cronbach* confirmou uma consistência interna satisfatória nas escalas de Autorreflexão (0,835), Insight (0,807) e IAT (0,865) para a amostra investigada. Foram realizadas análises de correlação produto-momento de Pearson entre os fatores investigados (escore dos participantes nas escalas de Autorreflexão, *Insight*, IAT e a variável idade). Essa análise confirmou uma correlação direta e significativa entre o fator Autorreflexão e o fator idade dos participantes (0,203; $p = 0,025$). Já o escore de uso de internet não obteve uma correlação significativa em relação à variável idade (0,045, $p = 0,332$).

Por outro lado, o escore dos participantes na escala de Insight apresentou correlações significativas com os fatores idade e uso de internet. A idade dos participantes apresentou uma correlação positiva com o fator Insight ($r = 0,299$; $p = 0,02$), enquanto os escores observados no Internet Addiction Test (uso de internet) apresentaram correlação inversa aos escores observados na escala de Insight ($r = -0,343$; $p < 0,01$). Os escores na escala de *Insight*, portanto, aumentaram de acordo com a idade, mas tenderam a diminuir em função do aumento no escore observado na escala Internet Addiction, conforme sumariado na Tabela 1, apresentada no ANEXO II.

Regressão múltipla

Com o intuito de ampliar a compreensão acerca das relações observadas entre o escore na escala de *Insight* e a variável idade e escore na escala IAT, foram realizadas análises de regressão múltipla. O escore observado na escala de Autorreflexão não foi utilizado na análise de regressão múltipla, pois não apresentou uma correlação significativa com os escores da escala Internet Addiction Test.

A análise da regressão múltipla permitiu avaliar a capacidade de previsão de ambos os fatores (idade e escore IAT) em relação ao fator *Insight*, resultando em um modelo estatisticamente significativo ($F(2,91) = 12,605$; $p < 0,01$; $R^2 = 0,466$).

O primeiro modelo incluiu apenas a idade como preditor do escore na escala de *Insight*. A análise aponta uma relação positiva e significativa entre as variáveis ($\beta = 0,315$; $t = 3,396$; $p < 0,01$), sendo 8% melhor do que o acaso. Em um segundo modelo, o acréscimo do escore na escala Internet Addiction Test como variável preditora melhorou para 20% a previsibilidade do modelo para a variável *Insight*. A relação entre Internet e *Insight*, porém, é negativa ($\beta = -0,357$; $t = -3,847$; $p < 0,01$). É possível, portanto, expressar a relação observada entre as variáveis na equação descrita a seguir:

$$\mathbf{Insight = 17,395 - (0,182\ Internet) + (0,682\ idade)}$$

O cálculo revela que controlando o fator idade, a cada cinco pontos de aumento no escore da escala Internet Addiction Test o escore estimado na escala *Insight* sofre uma redução de 0,728. Por outro lado, com o escore de uso de internet controlado, a cada ano etário a mais o escore estimado na escala de *Insight* aumenta 0,682. Foi verificada também uma correlação significativa ($p < 0,05$) e positiva ($r = 0,46$) entre os escores de *Insight* previsto pela equação linear estimada e os valores obtidos empiricamente na amostra investigada.

DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa corroboram parcialmente a hipótese inicial da existência de uma correlação negativa significativa entre os escores das escalas de Autorreflexão e *Insight* e os escores na escala Internet Addiction Test. Embora os conceitos de Autorreflexão e *Insight* estejam intrinsecamente associados, eles representam aspectos distintos de um conceito amplo, definido como Autoconsciência. Na presente investigação, os resultados obtidos na escala de *Insight* apresentaram correlação negativa e significativa em relação aos escores obtidos na escala IAT. Por outro lado, nossos resultados não apontam correlação significativa entre os escores nas escalas Autorreflexão e IAT. Ou seja, quanto maior o escore de dependência de internet observado, menor o escore de entendimento do sujeito sobre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos (*Insight*), embora o monitoramento desses aspectos pelo indivíduo não se mostre prejudicado (Autorreflexão). O fator idade também se mostrou uma variável importante, apresentando correlação positiva com as variáveis *Insight* e Autorreflexão.

Apesar de ambos os fatores (Autorreflexão e *Insight*) pertencerem a uma dimensão teórica de Autoconsciência Privada, eles apresentam especificidades significativas. Grant et al. (2002) e DaSilveira et al. (2012) apontaram para a independência desses conceitos, sugerindo que a reflexão sobre si (Autorreflexão) pode não resultar em um claro entendimento sobre a própria experiência (*Insight*), mas pode levar a uma condição disfuncional de atenção excessiva sobre si, caracterizada por emoções negativas e instabilidade emocional. Esse processo não promove de maneira eficaz a regulação do comportamento, uma vez que, para autorregulação são necessários tanto o automonitoramento, proveniente da Autorreflexão, quanto a autoavaliação, voltada ao *Insight*.

Mais recentemente, um estudo de revisão da literatura realizado por Leal (2017), apontou diversas pesquisas que sugerem uma correlação positiva entre o *Insight* e reações

emocionais, cognitivas e comportamentais saudáveis, como flexibilidade cognitiva, resiliência e redução do estresse (Harrington et al., 2016; Eng & Pai, 2015; Cowden & Meyer-Weitz, 2016). Em relação ao papel da Autorreflexão no ciclo de autorregulação, os resultados são diversos, o que talvez possa ser explicado por diferenças individuais. Para alguns, a Autorreflexão pode contribuir para o aperfeiçoamento do *Insight* e competência profissional (Eng & Pai, 2015; Cowden & Meyer-Weitz, 2016), enquanto que para outros pode contribuir para processos disfuncionais, uma vez que estudos apontaram uma relação desse fator com o aumento do estresse, dos afetos negativos e da depressão (Grant et. al., 2002; Silvia e Philips, 2011).

Leal (2017) aponta uma associação negativa entre os escores de Autorreflexão e *Insight* e o consumo de álcool. Tal impacto pode estar relacionado tanto à importância da Autoconsciência para a capacidade e motivação para reagir a sentimentos ou situações adversas quanto à necessidade de pertencer a um determinado grupo. Considerando a similaridade proposta por Young (1998) entre a dependência de internet e o vício em substâncias, é possível observar nos resultados da presente pesquisa, uma relação semelhante entre as variáveis, ou seja, a relação inversa entre *Insight* e dependência de internet. Segundo Rosado, Jager e Dias (2014), o uso da internet oferece distrações, e pode proporcionar uma sensação de bem-estar diante de um sentimento de solidão. Nesse contexto ocorre o estabelecimento de grupos identificados com um tema comum, o que pode contribuir para um declínio da individualidade em nome da identidade do grupo, como aponta Nóbrega (2010), impactando negativamente na capacidade de *Insight*.

Esses dados seguem a mesma direção dos achados de Leménager e colaboradores (2016), que observaram maior identificação de jogadores com os próprios avatares utilizados nos jogos entre pessoas que jogavam excessivamente pela internet, comparados a um grupo controle. Além disso, foram observadas dificuldades no autoconceito (percepção sobre suas

próprias habilidades, interesses, desejos, emoções, valores, ações e atratividade física), bem como na regulação emocional.

A compreensão sobre as próprias emoções é um aspecto muito importante para a ação profissional do psicólogo, especialmente na psicoterapia. Boris (2008) ressalta a importância de descrever, logo após cada sessão, as impressões e os sentimentos suscitados sobre o atendimento, encontrando nesse processo um sentido subjetivo sobre a interação terapêutica. A importância da avaliação dos sentimentos do próprio terapeuta também é destacada por Banaco (1993). Esse autor aponta que tais sentimentos podem sinalizar algo a respeito do paciente ou sobre o próprio terapeuta. Emoções do terapeuta suscitadas durante o trabalho podem concorrer com seu desempenho profissional, afetando negativamente o processo.

Para o sujeito em psicoterapia, a autoconsciência ocupa papéis importantes, tanto como ferramenta quanto como objetivo. A psicoterapia facilita o acesso a memórias, vivências e reflexões, e o paciente ganha clareza sobre suas questões, identifica melhor seus problemas e obtém um sentido mais apurado de reflexão em vez de só agir. Esse processo contribui para uma mudança comportamental mais eficaz, maior autonomia e capacidade de tomar decisões (Alves, 2013).

Sob o ponto de vista do desempenho acadêmico e a influência do uso de internet, um trabalho recente de Felisoni e Godoi (2018) apontou que o tempo de uso de internet foi um fator importante no prejuízo ao desempenho acadêmico de estudantes universitários. Esse prejuízo foi mais intenso quando o estudante fazia uso do celular durante o período de aulas, o que reforça a interpretação, já bem consolidada na literatura, de que a divisão dos recursos atentos é prejudicial para o desempenho. (Kahneman, 1973).

A atenção, segundo Sternberg (2010), “é o meio pelo qual se processa ativamente uma limitada quantidade de informação a partir da enorme quantidade de informação disponível, por meio dos sentidos, da memória armazenada e outros processos cognitivos”

(Sternberg, p.107). Apesar da quantidade restrita de informação que é possível processar durante um mesmo intervalo de tempo, fenômenos psicológicos permitem administrar os recursos atentos de maneira sensata, desviando o foco de estímulos internos ou externos para outros que sejam mais importantes no momento. Esse processo, denominado atenção seletiva, aumenta a probabilidade de recordação e a velocidade de resposta a um estímulo em detrimento de outros. O direcionamento excessivo do foco da atenção para uma fonte específica de estímulos, como a internet, portanto, reduz o recurso atento que seria direcionado a outros estímulos, externos ou internos, como a própria consciência.

Sternberg (2010) destaca a importância do que ele chama de atenção consciente. Para o autor, a atenção tem um papel importante em três aspectos: no monitoramento das interações do indivíduo com o ambiente, no estabelecimento de uma relação entre passado e presente com o fim de dar continuidade à experiência, e no controle e planejamento das ações futuras, baseado nas etapas anteriores. Esses processos se assemelham aos conceitos de Autorreflexão e *Insight*, e ao papel desses aspectos da autoconsciência na regulação do comportamento.

A idade dos participantes da pesquisa também foi um fator de análise, estando positiva e significativamente correlacionada tanto à Autorreflexão, quanto ao *Insight*. Ou seja, sujeitos com mais idade tenderam a ter escores mais altos de Autorreflexão e *Insight*. Leal (2017) destaca que esses fatores estão relacionados ao desenvolvimento metacognitivo, ligado ao amadurecimento biológico e experiências pessoais. Em relação ao uso de internet, a idade não se mostrou um fator significativo. De maneira semelhante, Beard e Wolf (2001), ao propor uma caracterização de sujeitos que utilizam a internet de maneira excessiva, afirmam que esse padrão de uso pode ser encontrado em qualquer idade, escolaridade ou classe social. Muitos dos sujeitos que relatam o uso excessivo, porém, apresentam sintomas depressivos, ansiosos e de baixa autoestima.

CONCLUSÃO

Em suma, os resultados permitiram corroborar a hipótese inicial de que existe uma associação negativa entre o fator *Insight*, que compõe o conceito de Autoconsciência, e o escore na escala Internet Addiction Test. Devido à importância da Autoconsciência para a formação e atuação do psicólogo, é importante compreender as variáveis correlacionadas e o impacto do uso excessivo da internet no processo formativo do profissional de Psicologia. Uma das limitações do estudo, porém, é o uso do autorrelato, uma vez que o sujeito pode responder ao instrumento de maneira a suprimir a intensidade de sua resposta, o que poderia ser compensado com um número maior de participantes. Além disso, no estudo não foi possível observar a correlação entre o tempo do aluno na graduação e o escore na escala de Autorreflexão e *Insight*, uma vez que a idade dos participantes foi um fator de análise. Outro aspecto importante a ser destacado é a uniformidade das características da amostra utilizada. Sugere-se para estudos futuros a diversificação das características dos participantes.

REFERÊNCIAS

- Alves, L. M. (2013). *Mudança e aliança terapêutica: Impacto da psicoterapia em jovens adultos*. Dissertação de Mestrado. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.12/2745>
- Anderson, E. M., Bohon, L. M., & Berrigan, L. P. (1996). Factor Structure of the Private Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 144-152. doi: 10.1207/s15327752jpa6601_11
- Banaco, R. A. (1993). O impacto do atendimento sobre a pessoa do terapeuta. *Temas em Psicologia*, 2(1), 71-79. Retrieved from http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1993000200010.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3), 377-383. DOI: 10.1089/109493101300210286
- Boris, G. D. (2008). Versões de Sentido: Um Instrumento Fenomenológico-existencial para a Supervisão de Psicoterapeutas Iniciantes. *Psicologia Clínica*, 20 (1). Retrieved from <http://www.redalyc.org/html/2910/291022014011/>.
- Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self Insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality*, 44 (7), 1133-1150. doi: 10.2224/sbp.2016.44.7.1133
- DaSilveira, A. C., DeCastro, T. G. e Gomes, W. B (2012). Escala de Autorreflexão e Insight: Nova Medida de Autoconsciência Adaptada e Validada para Adultos Brasileiros. *Psico*,

43 (2), pp. 155-162. Retrieved from:
<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11693/8039>.

Eng, C. J., & Pai, H. C. (2015). Determinants of nursing competence of nursing students in Taiwan: The role of self-reflection and Insight. *Nurse Education Today*, 35(3), 450-455. doi:10.1016/j.nedt.2014.11.021

Felisoni, D. D., & Godoi, A. S. (2018). Cell phone usage and academic performance: An experiment. *Computer and Education*, 117 (2018), 175-187. doi: 10.1016/j.compedu.2017.10.006

Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36, 1241-1250. doi: 10.1037/h0076760.

Grant, A.M., Franklin, J. e Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A New measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30, 821-836. doi 10.2224/sbp.2002.30.8.821.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise multivariada de dados*. Bookman Editora.

Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2016). Dispositional mindfulness facets and self-Insight as predictors of subjective well-being: an exploratory analysis. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 469-482. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/321335644>

Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

- Leal, C. K. (2017). *Autoconsciência Privada, Autorreflexão e Insight como reguladores do consumo de álcool entre jovens e adultos*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal Do Espírito Santo, Vitória-ES, Brasil. Retrieved from http://repositorio.ufes.br/jspui/bitstream/10/9060/1/tese_9544_Leal%2C%20CKN_2017_Dissertacao_Autoconsciencia_Consumo-alcool.pdf
- Leal, C. K., Souza, M. D., & Souza, M. L. (2018). Autorreflexão e Insight como dimensões da Autoconsciência Privada: uma revisão da literatura. *Psico*, 49(3), 231-241. doi: <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2018.3.26732> .
- Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Hoffmann, S., Reinhard, I., Beutel, M., & Mann, K. (2016). Exploring the neural basis of avatar identification in pathological Internet gamers and of self-reflection in pathological social network users. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 485-499. doi: 10.1556/2006.5.2016.048.
- Nóbrega, L. P. (2010). A Construção de Identidades nas Redes Sociais. *Fragmentos de Cultura*, 20 (1/2), 95-102. Retrieved from <http://tede2.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/1315/899>
- Rosado, J. S., Jager, M. E. e Dias, A. C. G. (2014) Padrões de Uso e Motivos para Envolvimento em Redes Sociais Virtuais na Adolescência. *Interação Psicologia*, 18 (1), 13-23. doi: 10.5380/psi.v18i1.28029
- Silvia, P. J. e Duval, T. S. (2001). Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5 (3), pp. 230-24. doi: 10.1207/S15327957PSPR0503_4

- Silvia, P. J., & Phillips, A. G. (2011). Evaluating self-reflection and Insight as self-conscious traits. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 234-237. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.035
- Sternberg, R. J. (2010). *Psicologia Cognitiva*. 5ª ed. São Paulo: Cengage Learning.
- Trapnell, P. D. e Campbell, J. D. (1999). Self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. doi: 10.1037/0022-3514.76.2.284
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), 4-9. doi: 10.1093/med/9780199380183.003.0001
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3). doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Código: _____

Idade: _____

Sexo: (F) (M)

Ano de ingresso no Curso: _____

Semestre: () 1º () 2º

Anexo IInternet Addiction Test

Legenda: **(1) Raramente** **(2) Às vezes** **(3) Frequentemente** **(4) Muito Frequentemente** **(5) Sempre**

1. Com que frequência você acha que passa mais tempo na internet do que pretendia?	1	2	3	4	5	Não se aplica
2. Com que frequência você abandona as tarefas domésticas para passar mais tempo na internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
3. Com que frequência você prefere a emoção da internet à intimidade com seu/sua parceiro (a)?	1	2	3	4	5	Não se aplica
4. Com que frequência você cria relacionamentos com novo (a)s amigo(a)s da internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
5. Com que frequência outras pessoas em sua vida se queixam sobre a quantidade de tempo que você passa na internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
6. Com que frequência suas notas ou tarefas da escola pioram por causa da quantidade de tempo que você fica na internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
7. Com que frequência você acessa seu e-mail antes de qualquer outra coisa que precise fazer?	1	2	3	4	5	Não se aplica
8. Com que frequência piora o seu desempenho ou produtividade no trabalho por causa da internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
9. Com que frequência você fica na defensiva ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que você faz na internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
10. Com que frequência você bloqueia pensamentos perturbadores sobre sua vida pensando em se conectar para acalmar-se?	1	2	3	4	5	Não se aplica
11. Com que frequência você se pega pensando em quando vai entrar na internet novamente?	1	2	3	4	5	Não se aplica
12. Com que frequência você teme que a vida sem a internet seria chata, vazia e sem graça?	1	2	3	4	5	Não se aplica
13. Com que frequência você explode, grita ou se irrita se alguém o (a) incomoda enquanto está na internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
14. Com que frequência você dorme pouco por ficar conectado (a) até tarde da noite?	1	2	3	4	5	Não se aplica
15. Com que frequência você se sente preocupado (a) com a internet quando está desconectado (a) imaginando que poderia estar conectado (a)?	1	2	3	4	5	Não se aplica
16. Com que frequência você se pega dizendo “só mais alguns minutos” quando está conectado (a)?	1	2	3	4	5	Não se aplica
17. Com que frequência você tenta diminuir o tempo que fica na internet e não consegue?	1	2	3	4	5	Não se aplica
18. Com que frequência você tenta esconder a quantidade de tempo em que está na internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica
19. Com que frequência você opta por passar mais tempo na internet em vez de sair com outras pessoas?	1	2	3	4	5	Não se aplica
20. Com que frequência você se sente deprimido (a), mal-humorado (a) ou nervoso(a) quando desconectado(a) e esse sentimento vai embora assim que volta a se conectar à internet?	1	2	3	4	5	Não se aplica

Escala de Autorreflexão e Insight

Legenda:	(1) Nada Característico	(2) Pouco Característico	(3) Característico	(4) Muito Característico	(5) Totalmente Característico	
1. Eu não penso muito frequentemente em meus pensamentos.	1	2	3	4	5	Não se aplica
2. Eu realmente não estou interessado em analisar meu comportamento.	1	2	3	4	5	Não se aplica
3. Eu normalmente estou ciente de meus pensamentos.	1	2	3	4	5	Não se aplica
4. Eu frequentemente estou confuso sobre o modo como realmente me sinto sobre as coisas.	1	2	3	4	5	Não se aplica
5. É importante para mim avaliar as coisas que faço.	1	2	3	4	5	Não se aplica
6. Eu normalmente tenho uma ideia bem clara sobre por que tenho me comportado de certa maneira.	1	2	3	4	5	Não se aplica
7. Eu sou muito interessado em examinar o que eu penso.	1	2	3	4	5	Não se aplica
8. Eu raramente despendo tempo na reflexão sobre mim.	1	2	3	4	5	Não se aplica
9. Frequentemente eu estou ciente de que estou tendo um sentimento, mas não sei bem o que é.	1	2	3	4	5	Não se aplica
10. Eu frequentemente examino meus sentimentos.	1	2	3	4	5	Não se aplica
11. Meu comportamento frequentemente me desafia.	1	2	3	4	5	Não se aplica
12. É importante para mim tentar entender o que significam meus sentimentos.	1	2	3	4	5	Não se aplica
13. Eu realmente não penso sobre o porquê eu me comporto da forma com que me comporto.	1	2	3	4	5	Não se aplica
14. Pensar sobre meus pensamentos me deixa ainda mais confuso.	1	2	3	4	5	Não se aplica
15. Eu definitivamente tenho uma necessidade em entender a forma como minha mente funciona.	1	2	3	4	5	Não se aplica
16. Eu frequentemente reservo um tempo para refletir sobre meus pensamentos.	1	2	3	4	5	Não se aplica
17. Frequentemente eu acho difícil compreender a forma com que me sinto sobre as coisas.	1	2	3	4	5	Não se aplica
18. É importante para mim, estar apto a entender como meus pensamentos surgem.	1	2	3	4	5	Não se aplica
19. Eu frequentemente penso sobre como me sinto sobre as coisas.	1	2	3	4	5	Não se aplica
20. Eu normalmente sei por que me sinto da forma com que me sinto.	1	2	3	4	5	Não se aplica

Anexo II

Tabela 1

Correlações entre os escores das escalas de Autorreflexão e *Insight*, Internet Addiction Test e idade dos participantes.

	Autorreflexão	<i>Insight</i>	Internet	Idade
Autorreflexão	1	0,240 [*]	0,045	0,203 [*]
Sig.		0,020	0,664	0,050
<i>Insight</i>	0,240 [*]	1	- 0,343 ^{**}	0,299 ^{**}
Sig.	0,020		0,001	0,003
Internet	0,045	- 0,343 ^{**}	1	0,045
Sig.	0,664	0,001		0,668
Idade	0,203 [*]	0,299 ^{**}	0,045	1
Sig.	0,050	0,003	0,668	

* Correlação significativa no nível 0.05.

** Correlação significativa no nível 0.01.