CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS

NOMOFOBIA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: ESTRESSE, REGULAÇÃO EMOCIONAL E SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO COMO PREDITORES

PATOS – PB

2024

MARIA EDISANDY BEZERA DOS SANTOS

NOMOFOBIA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: ESTRESSE, REGULAÇÃO EMOCIONAL E SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO COMO PREDITORES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Orientador (a): Prof. Me. Giovani Amado Rivera

PATOS – PB

2024

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados de Acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central - UNIFIP

Santos, Maria Edisandy Bezerra dos.
S723n NOMOFOBIA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: estresse regulação emocional e suporte social percebido como preditores./ Maria Edisandy Bezerra dos Santos.–Patos – PB: UNIFIP, 2024.
57 fls.

Orientador(a): Prof Me Giovani Amado Rivera
Monografia - Graduação Bacharelado em Psicologia
Centro Universitário de Patos UNIFIP

1. Estresse. 2. Nomofobia. 3. Regucação emocional. 4.Suporte social I. Título. II. UNIFIP.

UNIFIP/BC CDU: 159.9
Francisco C. Leite – Bibliotecário. CRB 15/0076

MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS

NOMOFOBIA NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: ESTRESSE, REGULAÇÃO EMOCIONAL E SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO COMO PREDITORES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do Título de Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário de Patos – UNIFIP.

Orientador: Prof. Me. Giovani Amado Rivera

Conceito: Aprovado Data: 11/06/2024

Me. Giovani Amado Rivera *(Orientador)*

Dr. Layrtthon Carlos de Oliveira Santos *(Examinador interno)*

Me. André Wagner Dantas Rodrigues *(Examinador interno)*

PATOS – PB

2024

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, pela força, sabedoria e inspiração constantes ao longo desta jornada acadêmica. Ademais, a minha imensa gratidão e devoção a minha família que sempre acolheram meus sonhos e estão ao meu lado com amor, paciência e encorajamento incondicionais. Aos meus pais, pelo exemplo de perseverança, e a minha irmã, por acreditar em mim vocês me motivam a seguir em frente.

Aos meus professores que passaram por minha caminhada educacional, que me guiaram com seus conhecimentos e acreditaram em meu potencial, oferecendo suporte e orientação indispensáveis para a realização de mais um sonho que é concretização da graduação.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, expresso minha mais profunda gratidão a Deus, cuja orientação e apoio foram fundamentais em cada passo desta jornada acadêmica.

Aos meus pais, sou eternamente grata pelo amor incondicional, apoio inabalável e sacrifício que fizeram por mim ao longo dos anos. À minha mãe Sandra agradece por sua dedicação em me alimentar, cuidar e sempre estar ao meu lado com palavras de encorajamento nos momentos mais difíceis. Ao meu pai Edneuto, expresso meu profundo reconhecimento por sua disposição em me buscar todas as noites na parada do ônibus, mesmo nas noites mais escuras, e por seu constante apoio e orientação.

A minha irmã Sâmilly, agradeço por sua presença constante, por compartilhar os afazeres diários e por seu cuidado carinhoso, que me permitiu dedicar-me aos estudos com tranquilidade. Por vocês manifesto todo amor. A safira nossa cachorrinha meu ponto de refúgio e aconchego em diversos momentos principalmente nos mais desafiantes.

A meus avós, tias (os), primos (a), madrinha externalizo meu obrigada por toda ajuda e compreensão durante minha vida em vocês também encontro força e motivação para continuar trilhando essa caminha no universo acadêmico.

A figura inspiradora do meu orientador, Giovani, expresso minha sincera gratidão por sua orientação sábia, conselhos valiosos e incentivo constante ao longo deste trabalho.

Em minha caminhada pude encontrar amigos (a) anjos que apesar da distância e da correria diária são meu suporte e sei quando necessário posso contar em nome de todos enfatizo Emanuel que para mim significa companheirismo.

Em nome de meus colegas e parceiros de faculdade saúdo Lucas, agradeço por compartilhar comigo as jornadas, desafios e conquistas ao longo de nossa caminhada para a formação. O apoio e diálogos foram fundamentais para tornar esta jornada mais significativa.

EPÍGRAFE

“O homem não é perturbado pelas coisas, mas pelos pensamentos que ele tem sobre elas.”
(Epiteto).

RESUMO

O estudo objetivou identificar as manifestações de nomofobia em universitários e o poder preditivo da regulação emocional, suporte social e estresse percebido,. Contou com a participação de 405 estudantes universitários com idades variando entre 18 a 44 anos, (*M*=22,56; *DP*=3,87), predominante do sexo feminino (61,7%) e de instituição privada (63,7%). Como recursos para coleta dos dados utilizou-se questionário sociodemográfico, Questionário de Regulação Emocional (QRE), Escala de Estresse Percebido (EPS-10), Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS) e Questionário de Nomofobia (NMP-Q). Os resultaram revelaram níveis de expressões variando entre graves e moderadas para todos os construtos sendo os níveis de nomofobia os mais elevados. Em face às correlações destacaram-se entre as variáveis nomofobia, estresse e suporte social percebido e no que tange as predições o estresse percebido e regulação emocial especialmente os fatores reavaliação cognitiva e redicionariameto de foco impactaram de modo significativo a nomofobia. Com isso, pode-se inferir que foram alcançados os objetivos do estudo e os dados podem fomentar reflexões nas instituições universitárias no que tange a programas de conscientização e intervenções psicoeducativas para ajudar os estudantes a gerenciarem o uso de tecnologia e sua regulação emocional, promovendo estratégias saudáveis de enfrentamento e busca por rede de apoio.

Palavras-chave: Estresse. Nomofobia. Regulação Emocional. Suporte Social.

ABSTRACT

The study aimed to identify the manifestations of nomophobia in university students and the predictive power of emotional regulation, social support and perceived stress. It had the participation of 405 university students aged between 18 and 44 years, (M=22.56; SD=3.87), predominantly female (61.7%) and from a private institution (63.7%). As resources for data collection, a sociodemographic questionnaire, Emotional Regulation Questionnaire (QRE), Perceived Stress Scale (EPS-10), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) were used. The results revealed expression levels varying between severe and moderate for all constructs, with nomophobia levels being the highest. In view of the correlations, the variables nomophobia, stress and perceived social support stood out, and in terms of predictions, perceived stress and emotional regulation, especially the factors cognitive reappraisal and focus reduction, had a significant impact on nomophobia. With this, it can be inferred that the objectives of the study were achieved and the data can encourage reflections in university institutions regarding awareness programs and psychoeducational interventions to help students manage the use of technology and their emotional regulation, promoting strategies healthy ways of coping and searching for a support network.

Keywords: Stress. Nomophobia. Emotional Regulation. Social Support

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 *Perfil sociodemográfico da amostra*.....17

Tabela 2 *Frequência diária do uso de internet*.....19

Tabela 3 *Frequência e percentual de nomofobia*.....23

Tabela 4 *Estatística e correlações dos construtos da QRE, MSPSS, EPS-10 e NMP-Q*.....24

Tabela 5 *Variáveis preditoras de nomofobia*.....26

SUMÁRIO

1 Introdução 12

2 Método 17

2.1 Delineamento e Hipóteses.....17

2.2 Participantes.....17

2.3 Instrumentos.....19

2.4 Procedimentos e aspectos éticos.....21

2.5 Análise de dados.....22

3 Resultados.....22

4 Discussão 27

5 Cosiderações finais.....33

Referências.....36

Apêndices.....44

Anexos.....49

1. Introdução

Na era das tecnologias ubíquas, creditada por Weiser (1993), e de culturas transnacionais, o ser humano passa a ser induzido a novos modos de reações emocionais, comunicação e cognição em interação onipresente entre o real e o virtual. Destarte, o conceito de “aldeia global”, descrito pelo sociólogo canadense Marshall McLuhan, nos anos 1960, apresenta-se de forma tangível na esfera das relações humanas em seu espaço pessoal e terrirtorial. Em conformidade com a intensidade e ampliação do uso de tecnologias pode-se vislumbrar não somente a diminuição das fronteiras geopolíticas, mas também uma mudança nas projeções internas e externas do ser humano, gerando implicações na organização e modo de relacionamento entre pessoa e meio social (McLuhan, 1994).

O conceito de sociedade tardomoderna, cunhado por Rosa (2019), complementa o raciocínio acima mencionado, enfatizando que atualmente são marcas da organização social os altos níveis de dinamicidade, competitividade e avanços tecnológicos. No entanto, a liquidez dos tempos direciona e torna mais complexa a compreensão da subjetividade humana e como lidar com a efemeridade das conexões e identidades (Bauman, 2001).

Desse modo, estudos apontam consistentemente os impactos da saúde mental nos contextos educacionais em que destacam maiores prevalências de transtornos psicológicos em discentes do ensino universitário, com ênfase para depressão e ansiedade, em detrimento da população geral (Eisenberg et al., 2007; Ibrahim et al., 2013; Mavrandrea & Giovazolias, 2022; Quek et al., 2019).

Ao analisar o estudo conduzido por Oliveira (2022), envolvendo uma amostra de 509 estudantes universitários, destacou-se uma prevalência significativa de suspeição envolvendo Transtornos Mentais Comuns (i.e conjunto de sintomas não psicóticos que habitualmente estão relacionados com quadros subclínicos de ansiedade, depressão e estresse), atingindo 78,6% dos participantes. É notável que essa tendência manifestou-se de forma mais acentuada

entre os estudantes do sexo feminino.

Esses resultados encontram eco nos relatórios da Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (ANDIFES) de 2019, os quais apontaram que 83,5% da amostra relatou ser impactada pelo sofrimento psíquico, enquanto 8,5% admitiram experienciar pensamentos suicidas. Esta convergência de dados sublinha a iminência de uma abordagem prioritária das questões relacionadas à saúde mental em universitários.

A integralidade da tecnologia na rotina dos indivíduos, aliada à maneira como esses indivíduos interpretam o espaço-tempo em uma máxima compreensão de mundo, exige a realização de pesquisas que visem possibilitar reflexões sobre estratégias de manejo emocional direcionada ao uso consciente e ao impacto da inserção das Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) no cotidiano pessoal e acadêmico de universitários (Singh et al., 2022).

Em face desta discussão, a neurociência, representada pelo trabalho de Manfred Spitzer, alerta para os efeitos negativos da multitarefa no cérebro humano, destacando que o cérebro não é naturalmente projetado para lidar com múltiplas tarefas simultaneamente (Spitzer, 2015). Além disso, as gerações mais recentes, como a “Geração Eu” que engloba indivíduos nascidos entre 1995 e 2012 foi a primeira que vivenciou a transição da adolescência para a vida adulta enquanto fazem uso diário de *smartphones* (Twenge, 2018).

Conforme discutido por Twenge (2018), à medida que estão cada vez mais imersos em dispositivos móveis, pode resultar em uma transição prolongada para a vida adulta e uma diminuição nas interações sociais presenciais. Nessa ótica, Marins (2021), salienta que as pessoas acostumaram a permanecer constantemente conectadas, o que dificulta o diagnóstico e o reconhecimento desse comportamento como disfuncional.

Em paralelo, os padrões de comportamento compulsivo em dependências (i.e vício patológico em jogos, abuso de álcool e drogas, dependência de internet, consumismo,

transtornos alimentares etc.) envolvem atitudes que levam ao uso de substâncias ou à realização de atividades, independentemente de seus efeitos negativos. Essas dependências podem causar sérios danos aos aspectos sociais, bem-estar físico, mental, espiritual e financeiro dos afetados (Young & Abreu, 2018).

No âmbito da saúde mental, a expressão "nomofobia" vem de "no mobile" (sem aparelho móvel/celular) combinada com o sufixo "fobia" (medo intenso e irracional). Refere-se ao medo de ficar sem o celular ou de não poder usá-lo devido à falta de internet ou de bateria e de forma mais ampla, significa o medo e a ansiedade de ficar desconectado. Essa condição, embora não seja oficialmente reconhecida como um vício tecnológico pode ter sérias repercussões no estado de bem-estar mental, social e físico dos indivíduos afetados (Pinheiro & Pinheiro, 2021).

Assim como aponta um estudo realizado por Humood et al. (2021), os índices de prevalência global da nomofobia são consideráveis, com cerca de 70% das pessoas enfrentando casos que variam de moderados a graves, e aproximadamente 20% desses casos são caracterizados como graves. Esse problema é particularmente pronunciado entre estudantes universitários e adultos jovens, os quais formam os grupos mais impactados por essa condição.

Hodiernamente, universitários são mais propensos a experimentar maior frequência de estresse em comparação com outros grupos populacionais. Alguns dos fatores podem estar asssociados a situações estressantes vivenciados no contexto acadêmico como o tempo dedicado aos estudos e as pressões advindas de professores e familiares. Esses fatores podem desencadear problemas de saúde mental e física (Costa et al. 2020; Lúcio et al., 2019; Máximo & Fortes, 2016).

A literatura científica demonstra que o público universitário relata um elevado estresse percebido em relação ao uso da tecnologia, diminuição nas competências tanto na ótica

pessoal, quanto social, dentre outros aspectos cognitivos e comportamentais (Caron et al., 2022; Corpus et al., 2022; Curelaru et al., 2022; Parker et al., 2021; Singh et al., 2022; Stoian et al., 2022).

Fonte e Macedo (2020) puderam identificar que experiências acadêmicas positivas percebidas têm correlação com níveis maiores de saúde mental e redução de estresse e as atividades realizadas no âmbito educacional refletem no ajustamento e impactam na sua saúde mental. Assim, é válido destacar que a percepção do suporte social e regulação emocional pode promover o bem-estar e a resiliência nos indivíduos, como demonstrado em pesquisas, como a de Huang e Zhang (2021), que evidenciou o papel significativo desempenhado pela rede de apoio social no bem-estar emocional.

O aspecto emocional por sua vez contempla uma multiplicidade e integração de processos cognitivos, comportamentais e reações fisiológicas, os quais agem para viabilizar a manejar adaptações que o sujeito pode exercer sobre o meio. A regulação desse aspecto torna-se essencial ao equilíbrio de situações diárias, pois, segundo Barthel et al. (2018), o desenvolvimento das estratégias de regulação emocional é resultante da interação entre a maturação cognitiva e as influências do ambiente.

A busca por ajustar suas respostas emocionais sempre aos estímulos é um comportamento inerente aos seres vivos durante a rotina, em diversos aspectos e contextos. As pessoas tendem a lançar atenção às informações do meio que evocam emoções e a buscar meios de enfrentamento no espaço-tempo em que estão inseridas (Kobylińska & Kusev, 2019).

Portanto, a regulação emocional é uma habilidade que possibilita a adaptação racional dos desafios cotidianos, permitindo lidar com as situações que perturbam o equilíbrio emocional e sua ausência pode intensificar ou suprimir as emoções. A intensificação envolve uma amplificação indesejada e intrusiva das emoções, enquanto a supressão refere-se às

tentativas de bloquear completamente as emoções (Leahy et al., 2013).

O suporte social, por sua vez, pode agir como fonte de apoio emocional, prático e informativo, ajudando os indivíduos no acesso a auxílios quando necessários impactando na saúde mental e qualidade de vida, como aponta Sahão (2019), em uma revisão sistemática da literatura, identificou duas variáveis que podem atuar como facilitadoras ou dificultadoras da adaptação ao ensino superior, dependendo da percepção do sujeito frente os relacionamentos interpessoais e a rede de apoio.

Assim, evidências descritas em revisões de literatura indicam que as competências sociais podem desempenhar papéis como fatores de risco ou proteção para a saúde mental, influenciando o sofrimento psicológico e a experiência de estresse durante os estudos universitários (Graner & Cerqueira, 2019). Este achado ressalta a importância da qualidade dos relacionamentos e da rede de apoio na adaptação acadêmica dos estudantes.

Olhares de pesquisadores estão direcionados para as altas prevalências de estresse e possíveis fatores que possam evocar sua manifestação, síndromes psicológicas associadas e o uso consciente das TICs. Contudo, escassos são os estudos no contexto brasileiro para identificar estratégias e correlações de fatores que possam atuar como proteção frente às demandas da sociedade pós-moderna às quais os universitários e futuros profissionais estão expostos, em categorias individuais, grupais e institucionais.

Nesse sentido, esta pesquisa busca identificar as manifestações de nomofobia em universitários e o poder preditivo da regulação emocional, suporte social e estresse percebido, visando identificar estratégias e fornecer ferramentas para lidar com os desafios enfrentados neste contexto acadêmico em constante transformação.

2. Método

2.1 Delineamento e Hipóteses

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de campo, do tipo não experimental (correlacional) com abordagem quantitativa. Foram desenvolvidas as seguintes hipóteses:

H1) Os níveis de nomofobia e estresse serão elevados entre os participantes;

H2) Existe uma correlação positiva entre estresse e nomofobia;

H3) A reavaliação cognitiva terá uma correlação negativa com o estresse;

H4) A nomofobia pode ser afetada por variáveis como estresse percebido, reavaliação cognitiva e redirecionamento de foco de atenção e supressão emocional;

H5) O suporte social pode impactar a manifestação de comportamentos nomofóbicos.

2.2 Participantes

Incluiu a participação de 405 estudantes universitários de instituições públicas e privadas, dos quais 250 eram do sexo feminino, correspondendo a 61,7% da amostra, e 155 do sexo masculino, representando 38,3% do total da amostra. Durante a coleta de dados, ao questionar os participantes para identificar suas idades, foram obtidos valores variando de 18 a 44 anos, com uma média de idade de 22,56 anos (*DP*=3,87).

Após a análise geral das respostas encontradas, na Tabela 1 contém a apresentação dos dados sociodemográficos dos participantes como também a indicação com o número de respondentes para cada quesito e a porcentagem total.

Tabela 1
Perfil sociodemográfico da amostra

Estado Civil	N	%
Solteiro	368	90,9
Casado (a) / União de fato	33	8,1
Divorciado (a) / Separado	3	0,7
Viúvo (a)	1	0,2
Período do curso	**N**	**%**
1° a 4°	182	44,9
5° ao 8°	161	39,8

9° ao 10°	62	15,3
Modalidade da Universidade	N	%
Presencial	372	91,9
Semipresencial	20	4,9
Ensino a Distância (Ead)	13	3,2
Renda Familiar Mensal	N	%
Até 3 salários mínimos	311	76,8
De 4 a 6 salários mínimos	69	17,0
De 7 a 11 salários mínimos	18	4,4
Acima de 11 salários mínimos	7	1,7
Natureza Jurídica da universidade:	N	%
Pública	147	36,3
Privada	258	63,7
Reside no Campus da Universidade:	N	%
Sim	216	53,3
Não	177	43,7
Modalidade Online	12	3,0
Relação entre trabalho e tempo:	N	%
Ocorre em períodos alternados ou sem horário fixo	74	18,3
Ocupa apenas um período do dia	97	24,0
É em tempo integral	64	15,8
Não trabalho	170	42,0

Nota. N, quantidade; %, percentagem

Posteriormente, com a Tabela 2 é exibida a frequência diaria de utilização de internet para realizar atividades laborais, estudantis e de lazer da amostra.

Tabela 2

Frequência diária do uso de internet

Frequência geral do uso da internet (lazer, estudo e trabalho):	N	%
Muito frequente	284	70,1
Frequentemente	101	24,9
Ocasionalmente	15	3,7
Raramente	5	1,2

Nota. N, quantidade; %, percentagem

2.3 Instrumentos

Para coleta de dados o estudo utilizou um *Questionário Sociodemográfico* com perguntas sobre sexo, faixa etária, estado civil, religião, curso, nível socioeconômico dentre outras indagações com o objetivo de conhecer o perfil da amostra. Para avaliação dos construtos e sua expressão na amostra serão utilizados quatro escalas que contemplam a investigação do problema de pesquisa, as quais são descritas a seguir.

Questionário de Regulação Emocional (QRE): construído originalmente por Gross e John (2003) e sua validação e adequação para o contexto brasileiro foi realizado no trabalho de Boian et al. (2009). A versão utilizada foi a validação tridimensional proposta no trabalho de Gouveia et al. (2018), que consiste em um instrumento de autorrelato que possui 10 itens em escala do tipo likert variando entre 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente) sendo Reavaliação Cognitiva (itens 8, 10, 5 e 9), Redirecionamento do Foco de Atenção (itens 1, 3, e 7) e Supressão Emocional (itens 2, 4, e 6) com alfa de *cronbach* alternando entre 0.60 para o fator supressão emocional e 0.66 para o fator reavaliação cognitiva.

Destarte, por baseia-se em um modelo trifatorial viabilizando o entendimento de três estratégias: reavaliação cognitiva (e.g. “Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar sobre a situação em que me encontro”); redirecionamento do foco de atenção (e.g. “Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo o que estou pensando em relação à

situação") e supressão (e.g. "Quando estou sentindo emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar"). Assim, ao assinalar uma maior pontuação em um dos fatores, possibilita-se um entendimento da tendência a utilizar essa estratégia específica para regular suas emoções.

Escala de Estresse Percebido (EPS-10): constituída por Cohen et al.(1983) posteriormente adaptada e validada para a população brasileira com Reis et al. (2010), demonstra confiabilidade adequada com alfa de *Cronbach* de 0,83 para versão reduzida, que é composta por 10 itens. Desses itens, seis são formulados de maneira positiva (e.g. "Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?"), enquanto os outros quatro possuem uma abordagem negativa (e.g. "Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?").

A escala utiliza uma resposta tipo likert com quatro pontos, em que a opção zero representa nunca e a opção quatro equivale a sempre. Para calcular o escore final da escala, a pontuação dos itens positivos é somada após ser invertida, enquanto as pontuações das questões negativas são somadas diretamente. A pontuação resultante, obtida pela soma de todos os itens, e em seguida interpretada como uma medida do estresse percebido. O escore final varia entre zero (i.e., escore mínimo) e quarenta (i.e., escore máximo), onde escores mais altos indicam um maior nível de estresse percebido.

Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS): preliminarmente desenvolvida por Zimet et al. (1998), tem como objetivo avaliar a percepção do suporte social proveniente de diferentes fontes, como família, amigos e outras pessoas significativas. Essa escala foi traduzida para o contexto brasileiro por Sousa et al. (2019) e apresentou níveis satisfatórios de consistência interna, demonstrados por coeficientes alfa de *Cronbach* superiores a 0,90, além de indicadores favoráveis de ajustamento em relação à estrutura de três fatores.

Em termos estruturais a MSPSS é o instrumento composto por 12 itens que variam de acordo com a percepção de suporte que os participantes recebem e é categorizado de acordo com o apoio recebido, tendo como medida a escala likert de 1 discordo totalmente para 7 concordo totalmente.

O resultado dessas três subescalas faz-se somando os quatro itens e dividindo por quatro cada categoria de apoio, ou seja: família (i.e., itens 3, 4, 8 e 11), amigos (i.e., itens 6, 7, 9 e 12) e outras pessoas significativas (i.e., itens 1, 2, 5 e 10). O valor final da escala é obtido pela média dos mesmos, ou seja, a soma dos 12 itens e divisão por 12, sendo que as pontuações mais elevadas indicam maior suporte social percebido.

Questionário de Nomofobia (NMP-Q): instrumento elaborado por Yildirim e Correia (2015) que possui validação para o contexto brasileiro efetuada por Silva et al. (2020) e Rocha et al. (2020). Sua composição é uma escala tipo Likert de 7 pontos que variam de 1 discordo totalmente até 7 concordo totalmente abarcando 20 itens em sua composição com alfa de *Cronbach,* com variação entre 0,47 e 0,99, e da confiabilidade composta, com variação entre 0,76 e 0,96.

Tendo as seguintes dimensões: incapacidade de comunicação (i.e., itens 10, 11, 12, 13, 14 e 15); perda de conexão (i.e., itens 16,17, 18, 19, 20); incapacidade de acessar informações (i.e., itens 1, 2, 3,4) e abrir mão da conveniência (i.e., itens 5, 6, 7, 8,9). Desse modo, os níveis de nomofobia podem variar em ausência (até 20 pontos); nível leve (de 21 a 59 pontos); nível moderado (de 60 a 99 pontos) e nível grave (igual ou superior a 100 pontos).

2.4 Procedimento e Aspectos Éticos

Com o fito de cumprir os pré-requisitos éticos, o projeto foi aprovado como preconiza a resolução N° 510/2016 pelo Cômite de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos (CEP)-Unifip, CAAE: 74786823.5.0000.5181, sob parecer n° (6.436.127). O processo de coleta e divulgação ocorreu por meio das em redes sociais (i.e., instagram e whatsapp) com as

devidas permissões e compartilhamento. Ao acessarem o formulário, os participantes eram inicialmente expostos ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos (TCLE) e após aceitarem livremente suas condições eram direcionados para o questionário sociodemográfico e escalas psicométricas. Caso optassem por não concordar com o TCLE, havia a possibilidade de fechar o formulário automaticamente no navegador ao selecionar a opção "Não concordo em participar da pesquisa".

2.5 Análise de Dados

As análises de dados foram realizadas por intermédio do programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*; versão 26), onde análises de estatística descritiva (média, desvio padrão e frequência) e análises de estatísticas inferenciais. Como preâmbulo verificou-se a distribuição de normalidade dos construtos (nomofobia, estresse, suporte social e regulação emocional), por intermédio dos testes de Kolmogorov-Smirnov, no qual apontou uma amostragem de dados não normalmente distribuída (p<0,05).

Desta forma, foi realizado uma correlação de Spearman para observar se havia correlação entre os fatores das escalas aplicadas. Além disso, foi aplicado um modelo de regressão linear múltipla (método *enter*) com o intuito de investigar em que medida os fatores de regulação emocional (i.e., reavaliação cognitiva, redirecionamento do foco de atenção e supressão emocional) estresse percebido e suporte social (i.e., apoio familiar, apoio de amigos e apoio de outras pessoas significativas) impactavam nos níveis de nomofobia. O nível de significância adotado nas escolhas dos testes estatísticos foi de 5,00%.

3. Resultados

Nesta seção, os resultados serão descritos em três blocos. Em um primeiro momento, serão apresentadas as manisfestações expressas pela amostra da pesquisa sobre os níveis de nomofobia como elucida a Tabela 3. No segundo momento, estão expressas as correlações não-paramétricasentre variáveis com suas respectivas médias e desvios padrões observe a

Tabela 4 e por fim a análise de regressão linear múltipla (método *enter*) com o intuito de investigar em que medida os fatores impactam a expressão de nomofobia ver Tabela 5.

Tabela 3
Frequência e percentual de nomofobia

Níveis de Nomofobia	Frequência (%)
Ausente (≤20)	1 (0,25)
Leve (21 – 59)	78 (19,26)
Moderado (60-99)	191 (47,16)
Severo (≥100)	135 (33,33)

Nota. Frequência e percentual dos níveis de nomofobia

A análise das pontuações na escala de nomofobia revelou resultados distintos. Notavelmente, apenas uma pequena parcela dos participantes, representando 0,25%, não apresentou sinais expressivos de nomofobia. Em contraste, uma proporção significativa, representando 33,33% dos participantes, foi classificada no nível severo de nomofobia, indicando uma dependência acentuada de dispositivos móveis e um impacto considerável em sua funcionalidade diária e bem-estar emocional.

Além disso, 47,16% dos participantes foram categorizados no nível moderado de nomofobia, sugerindo uma preocupação mais acentuada com a dependência de dispositivos móveis, enquanto 19,26% foram classificados no nível leve, apontando para uma conscientização inicial ou preocupação moderada com a dependência digital.

No segundo momento, estão expressas as correlações não-paramétricasentre variáveis de regulação emocional (i.e., reavaliação cognitiva, redirecionamento do foco de atenção, supressão emocional), Suporte Social Percebido (i.e., apoio familiar, apoio amigos e apoio outras pessoas significativas), Nomofobia (i.e., incapacidade de comunicação, perda de conexão, incapacidade de acessar informações, Abrir mão da conveniência) frente ao Estresse Percebido bem como médias e desvios padrão. Observe a Tabela 4.

Tabela 4
Correlações, médias e desvio padrão dos construtos da QRE, MSPSS, EPS-10 e NMP-Q .

	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	27,1	9,4	1										
2	18,2	8,5	0,70**	1									
3	19,1	5,7	0,57**	0,57**	1								
4	21,1	7,5	0,71**	0,76**	0,62**	1							
5	5,1	1,2	0,02	-0,11*	0,02	-0,16**	1						
6	4,6	1,6	0,07	-0,07	0,08	-0,01	0,38**	1					
7	5,2	1,5	0,10	-0,04	0,09	-0,06	0,47**	0,58**	1				
8	5,0	1,2	0,01	-0,05	-0,04	-0,12*	0,17**	0,10*	0,09	1			
9	5,0	1,3	0,12*	0,00	0,03	0,04	0,11*	0,08	0,08	0,57**	1		
10	4,1	1,3	0,03	0,06	-0,01	-0,01	-0,03	-0,19**	-0,22**	0,35**	0,16**	1	
11	25,8	6,1	0,14**	0,12*	0,19**	0,20**	-0,24**	-0,01	-0,07	-0,16**	-0,02	0,02	1

Nota. Os valores em negrito foram significativos em *p < 0,05; **p < 0,01. M, média; DP, desvio-padrão. 1. Incapacidade de Comunicação; 2. Perda de conexão; 3. Incapacidade de acessar informações; 4. Abrir mão da conveniência; 5. Apoio familiar; 6. Apoio amigos; 7. Apoio outras pessoas significativas; 8. Reavaliação cognitiva; 9. Redirecionamento do foco de atenção; 10. Supressão emocional; 11. Estresse percebido

Quanto à avaliação do suporte social percebido, que varia de 1 a 7, a média geral da escala total (*M*=5,53; *DP*=1,45) reflete uma inclinação para um suporte social significativo. Em geral, os participantes se veem como bem apoiados pelo ambiente social em que estão

inseridos. As três subescalas também apresentam médias relativamente altas, com a média mais alta na subescala outro significativo (M = 5,22; DP = 1,47), seguida por família (M = 5,12; DP = 1,25) e, por último, amigos (M = 4,63; DP = 1,65).

Em relação ao estresse percebido, a média encontrada foi de 25,83 (*DP* = 6,09) com variação mínimo de 1 e máxima de 36. Para avaliação da intensidade dos sintomas de estresse foram utilizados os seguintes pontos: um escore de 22 reflete um leve estresse percebido, já pontuações entre 23 e 36 denotam um nível moderado de estresse percebido, enquanto pontuações de 37 ou mais indicam um alto nível de estresse percebido.

Os resultados da QRE revelaram que os participantes demonstraram uma habilidade com maiores pontuações em reavaliação cognitiva (M = 5,03; *DP* = 1,17) e redirecionamento do foco de atenção (M = 5,0; *DP* = 1,32).

Por outro lado, os participantes demonstraram uma capacidade relativamente menor de supressão emocional, com uma (M = 4,14; *DP* = 1,33). No entanto, os resultado gerais são considerados moderadamente altos (M = 4,75; *DP* = 0,97).

No que tange as variáveis nomofobia e estresse, apesar de discreta obteve relação com os quatro fatores com destaque para abrir mão da conveniência (ρ = 0,21; p<0,01). E o estresse percebido, ou seja, a variável individual observou-se que a somente a dimensão apoio familiar se relacionou com direção negativa (ρ = - 0,24; p<0,01).

Já quanto às variáveis suporte social percebido e nomofobia pode-se ilustrar duas relações com direções negativas entre apoio familiar com perda de conexão (ρ = - 0,12; p<0,05) e abrir mão da conveniência (ρ = - 0,16; p<0,01).

Com base na variável regulação emocional, isto é, reavaliação cognitiva, redirecionamento do foco de atenção e supressão emocional. Pode destacar que a reavaliação cognitiva relacionou-se de forma positiva com apoio familiar (ρ = 0,17; p<0,01) e de amigos (ρ = 0,10; p<0,05) e uma relação negativa com estresse percebido (ρ = - 0,17; p<0,01). Por

outro lado, o redirecionamento do foco de atenção alcançou correlação de forma positiva com supressão emocional (ρ = 0,17; p<0,01), apoio familiar (ρ = 0,11; p<0,05) e incapacidade de comunicação (ρ = 0,12; p<0,05). Por último, sendo a dimensão supressão emocional teve correlação com apoio de amigos (ρ = - 0,19; p<0,01) com destaque para outras pessoas significativas (ρ = - 0,22; p<0,01) sendo essas duas relações negativas.

Por fim, realizou-se uma análise de regressão linear múltipla (método *enter*) com o intuito de investigar em que medida os fatores de regulação emocional (i.e., reavaliação cognitiva, redirecionamento do foco de atenção e supressão emocional) estresse percebido e suporte social (i.e., apoio familiar, apoio de amigos e apoio de outras pessoas significativas) impactavam nos níveis de nomofobia. Como elucida a Tabela 5.

Tabela 5
Variáveis preditoras de nomofobia

Preditores	**Coeficientes padronizados** ***Beta***	***t***	***p***
(Constant)	-	5,170	0,00
Regulação emocional			
Reavaliação cognitiva	-0,151	-2,318	0,02
Redirecionamento do fosse de atenção	0,118	1,961	0,05
Supressão emocional	0,089	1,627	0,10
Estresse percebido	0,186	3,634	0,00
Suporte social			
Apoio familiar	-0,057	-0,956	0,34
Apoio de amigos	0,011	0,169	0,86
Apoio de outras pessoas significativas	0,088	1,308	0,19

Nota. * p < 0,05; ** p < 0,001; β = valores padronizados; t = valor-t

Os resultados demonstraram haver influência significativa dos fatores nos níveis de nomofobia (F(7,397) = 4,188, p < *0,001*; R^2_{ajustado} = 0,052). A Tabela 8 apresenta os coeficientes para todos os preditores. Conforme pode ser visto, as variáveis da dimensão regulação emocional que impactaram os níveis de nomofobia foram: reavaliação cognitiva (b = - 0,151, $p \leq 0,02$) e redirecionamento do foco de atenção (β = 0,118, p< *0,05*). O fator geral de estresse percebido também impactou significativamente os níveis de nomofobia (β = 0,186,

p≤0,001). Já na dimensão de suporte social, nenhum dos subfatores mostrou impacto significativo *p≥0,05.*

4. Discussão

Inicialmente, a hipótese da pesquisa propunha que os níveis de nomofobia e estresse seriam elevados entre os participantes. Os resultados obtidos corroboram essa premissa, revelando que 80,49% dos indivíduos apresentaram graus de nomofobia, que oscilam entre moderado e severo. Essa constatação se alinha com os achados de Kubrusly et al. (2021), ao analisar a prevalência da nomofobia entre estudantes de medicina brasileiros, foi ressaltada a importância desse fenômeno no contexto universitário além de considerar um alerta para possíveis impactos negativos sobre sua saúde mental e desempenho acadêmico. Além disso, o estudo supracitado evidenciou correlações negativas entre os níveis de nomofobia e estresse e as variáveis relacionadas ao rendimento acadêmico, apontando para a necessidade de intervenções que possam mitigar esses efeitos adversos.

É válido destacar que aproximadamente um terço dos participantes da pesquisa, ou seja, 33,33% apresentaram níveis severos de nomofobia. Esse resultado indica a possibilidade de comprometimento significativo na qualidade de vida, recorrendo a avaliação e orientação profissional para identificar prejuízos nas áreas pessoal, social, familiar e profissional (King & Nardi, 2014). Em consonância com esse raciocínio, o trabalho de Sui et al. (2024) também reportou uma alta prevalência de nomofobia, com quase um quarto dos participantes expressando nomofobia grave.

Desse modo, a significativa prevalência indicada nos estudos de nomofobia entre estudantes universitários, especialmente nos níveis moderados a graves, reforça a noção de que este é um problema comum. Ressalta-se a importânica no contexto educacional, segundo Modesto et al. (2022), de reflexões sobre o uso da tecnologia e o desenvolvimento de competências socioemocionais e a literacia digital crítica que consiste na habilidade de

utilizar tecnologias da informação e comunicação para localizar, avaliar, gerar e compartilhar informações, necessitando de competências cognitivas e técnicas.

Os níveis de estresse percebido da amostra estão no intervalo de 0 a 40 pontos, pois a média obtida foi de 25,83 pontos, o que indica que 64,65% dos participantes estão nesse nível mais alto de estresse emocional (Reis et al., 2010). Em consonância, a pesquisa de Zancan et al. (2021), que examinou 574 estudantes universitários, também identificou altos níveis de estresse em estudantes de graduação em comparação aos de pós-graduação destacando a inflexibilidade psicológica como um fator significativo e preditor de estresse percebido.

Quanto à regulação emocional, identificou-se que as estratégias de reavaliação cognitiva, redirecionamento de foco e supressão emocional são utilizadas pelos universitários de forma moderada, sendo as duas primeiras mais usadas. Dados que convergem parcialmente com o encontrado por Cunha (2022), que investigou a relação entre estratégias de regulação emocional e níveis de felicidade subjetiva em uma amostra de 348 universitários, e considerou que as estratégias de regulação emocional mais utilizadas foram a reavaliação cognitiva e a supressão emocional de forma moderada. No entanto, a supressão emocional foi a mais utilizada.

A estratégia de reavaliação cognitiva, mais assinalada pela amostra, representa, de acordo com o modelo processual de regulação emocional proposto por Gross (2015), a mudança cognitiva na compreensão de um indivíduo sobre uma situação ou evento que induz emoção, alterando assim a experiência emocional, o que ocorre no estágio inicial do processo de geração emocional.

Assim, os resultados de Liu et al. (2023) concentraram-se em como os universitários podem ser ajudados a lidar com os efeitos negativos do estresse percebido na depressão, aumentando a frequência do uso de estratégias de reavaliação cognitiva e encorajando o acúmulo de capital psicológico positivo.

Em sequência, o redirecionamento de foco de atenção emergiu como a segunda estratégia de regulação emocional mais utilizada, demonstrando que os indivíduos frequentemente optam por desviar sua atenção de situações perturbadoras, ao invés de reinterpretá-las. Essa preferência por redirecionar o foco é corroborada pelos achados de Reis (2023), que indicam uma correlação positiva entre um desempenho aprimorado em flexibilidade cognitiva e maiores escores no redirecionamento do foco de atenção.

No contexto do ensino superior, essa interrelação sugere que uma melhor compreensão e desenvolvimento da flexibilidade cognitiva podem ser chave para ajudar os estudantes a gerenciar suas respostas emocionais frente a desafios acadêmicos, realçando a importância de estratégias de regulação emocional eficazes no ambiente educacional.

O suporte social percebido refere-se à percepção geral que um indivíduo tem sobre a disponibilidade e prontidão de outras pessoas ou de seu círculo social para oferecer apoio. Os dados desta pesquisa destacam que a amostra apresenta níveis médios de suporte social percebido, sendo distribuídos e mais intensos em relação a outras pessoas significativas e à família e em terceiro lugar, aos amigos (Calderón et al., 2021).

Um aspecto relevante observado é que, ao contrário de outras pesquisas, a percepção de suporte social mais destacada foi a de outras pessoas significativas. Nesse sentido, Montoya et al. (2016) afirmam que o apoio de outras pessoas significativas exerce influencia na maneira de pensar e perceber situações específicas, essas podem incluir o(a) parceiro(a), professor, líder religioso ou psicoterapeuta. No estudo de Rigg et al. (2013), observou-se que universitários que percebem maior suporte familiar tendem a se engajar mais nos estudos, enquanto aqueles que sentem mais apoio de seus orientadores frequentemente experienciam menos sintomas de exaustão.

Já o segundo tipo de apoio percebido com maior assimilação relatado pela amostra foi o da família, que representa estabilidade e suporte incondicional, sendo crucial especialmente

quando o indivíduo enfrenta momentos complicados (Troncoso & Soto-López, 2018). Em complementariedade, Hefner e Eisberg (2009) estudaram a percepção do suporte social e a saúde mental de universitários, pontuaram que a baixa qualidade de suporte social pode resultar em maior vulnerabilidade.

Os resultados deste estudo confirmam a hipótese da existência de uma correlação positiva entre estresse e nomofobia a amostra gerou correlação com os quatros subfatores com enfâse no fator abrir mão da conveniência corroborando as descobertas na literatura. Por exemplo, Bano et al. (2021) observaram que escores elevados de ansiedade e estresse estavam presentes em 33,9% dos estudantes com nomofobia grave.

Este fato pode-se descrever a dependência desenvolvida em relação à facilidade proporcionada pelos *smartphones*, incluindo a capacidade de comunicação instantânea, acesso à informação, realização de tarefas diárias e entretenimento. Essas interrelações são consistentes com os achados de Yildiz et al. (2017), que sugerem que os indivíduos utilizam a internet como um meio de aliviar o estresse e os problemas diários. De forma similar, Berezovskaya et al. (2020) evidenciaram que 67,00% dos estudantes universitários utilizam a internet como um mecanismo de defesa para reduzir o estresse.

A reavaliação cognitiva mostrou-se uma correlação negativa com o estresse confirmando a hipótese inicial prevista, como também apoiando as contribuições que sugerem que o estresse percebido pode induzir a emoções negativas. Estas, por sua vez, motivam os indivíduos a buscar estímulos positivos para escapar dessas emoções negativas. Gong et al. (2021) destacam que o estresse percebido pode incentivar os estudantes universitários a recorrer à procrastinação como uma estratégia de escape das emoções negativas, o que potencialmente conduz ao aumento da ansiedade na internet e seus dispositivos inerentes.

Os dados sugerem uma correlação inversa entre as dimensões da nomofobia (i.e., incapacidade de comunicação e abrir mão da conviniência) com apoio familiar. Encontra

respaldo em Guimarães et al. (2022), em que a nomofobia, especialmente em seus aspectos relacionados à perda de conexão, comunicação e conveniência, contribui substancialmente para o desenvolvimento do vício em *smartphones*.

Adicionalmente, observa-se uma correlação positiva entre a reavaliação cognitiva e o apoio percebido de familiares e amigos na amostra analisada. Conforme Sachs-Ericsson (2021) e Gross e John (2003), a reavaliação cognitiva está frequentemente associada a níveis elevados de suporte social percebido. Os autores destacam que indivíduos que utilizam regularmente essa estratégia tendem a compartilhar suas emoções, criando relações afetivamente próximas com seus pares. Esta linha de raciocínio dos autores supracitados é válida, pois fomenta a busca por suporte social, essencial para mitigar estados emocionais negativos e aprimorar o funcionamento interpessoal fato que também encontra respaldo no estudo com a correlação negativa surgida por meio do estresse percebido com o apoio familiar.

Outra expressão de correspondência relevante discutida neste trabalho é a relação negativa entre a supressão emocional e o apoio de amigos e pessoas significativas. Neste sentido, Gross e John (2003) ressaltam que indivíduos que recorrem à supressão emocional em suas relações interpessoais tendem a evitar conexões emocionalmente próximas.

No que tange às predições de como a nomofobia pode ser afetada por variáveis destacou-se a influência e efeito de impacto do estresse percebido, reavaliação cognitiva e redirecionamento de foco de atenção todavia, essas variáveis, apesar de contribuírem com 5,2% da variância explicada na nomofobia, são cruciais para entender os mecanismos psicológicos subjacentes que influenciam o comportamento dos usuários em relação aos seus dispositivos móveis.

A análise dessas variáveis pode fornecer insights valiosos para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, voltadas para a redução da nomofobia, através do fortalecimento

da resiliência emocional e do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis. Assim, Tolan e Karahan (2021) se propuseram a entender a prevalência da nomofobia entre estudantes universitários, padrões de comportamento associados à nomofobia pode-se visualizar a relação entre nomofobia e depressão, ansiedade e estresse bem como a atividade preditora significativa da nomofobia nessas três variáveis supracitadas atreladas à saúde mental.

A nomofobia e seus efeitos na regulação das emoções são evidenciados em estudos como os de Delavarpour et al. (2019), Ercenzig et al. (2020) e Gonçalves et al. (2020). Essas pesquisas destacam que indivíduos com pouca habilidade em remodular uma situação, mudar seu significado e impacto emocional ou inibir ou reduzir comportamentos expressivos de emoção, tendem a recorrer aos smartphones como fonte de segurança e alívio, além de meio de escape dos problemas emocionais enfrentados no mundo real. Além disso, é relatado um uso inadequado do smartphone o que reforça a noção de que o dispositivo pode ser utilizado como uma forma de lidar com questões emocionais (Horwood & Anglim, 2021).

Na dimensão de suporte social, a hipótese de que o suporte social poderia impactar na manifestação de comportamentos nomofóbicos foi contestada na amostra, pois nas predições os dados não apresentaram significância. No entanto, esse resultado está em consonância com a literatura existente. Pelo contrário, as correlações significativas indicam que, embora o suporte social não tenha mostrado impacto direto nas predições, ele é importante como fator protetivo. Isso demonstra que o suporte social pode ser crucial na prevenção da nomofobia e de outros comportamentos disfuncionais relacionados ao uso de tecnologias, funcionando como um elemento mitigador desses comportamentos.

Quando ocorre um abuso no uso da Internet e das Redes Sociais, adolescentes, devido aos seus processos biológicos e sociais, são particularmente vulneráveis e fortemente atraídos por essas plataformas, tornando-se mais expostos às consequências negativas associadas. No

entanto, os fatores sociais podem ser transformados em elementos de proteção. Como destacam Gomes e Sendín (2016), é possível utilizar o apoio social e a construção de redes de suporte para mitigar os impactos adversos, promovendo um uso mais equilibrado e saudável da tecnologia.

O trabalho de Tams et al. (2018) ressalta que a percepção de uma ameaça social e seu efeito indireto depende do contexto da situação de abstinência telefônica não é significativo apenas quando a certeza situacional e a controlabilidade se unem, ou seja, quando as pessoas sabem por quanto tempo não poderão usar seus telefones e quando têm controle sobre a situação.

5. Considerações Finais

Esse trabalho objetivou explorar os papéis da regulação emocional e do suporte social percebido e do estresse na manifestação da nomofobia entre os universitários, visando identificar estratégias e fornecer ferramentas para lidar com os desafios enfrentados neste contexto acadêmico em constante transformação. Quanto aos objetivos específicos foram: a) investigar os níveis de nomofobia e estresse em universitários; b) correlacionar os construtos de nomofobia, regulação emocional e suporte social percebido e estresse e c) identificar a predições entre as expressões de comportamentos nomofóbicos por intermédio da estresse, regulação emocional e suporte social percebido.

Durante a pesquisa, foi possível identificar os níveis dos construtos investigados. Observou-se que os níveis de nomofobia variaram entre moderados e severos (80,49%). Em relação ao suporte social percebido, houve níveis moderados, com ênfase em outras pessoas significativas (M = 5,22; *DP*=1,47) e na família (M = 5,12; *DP* = 1,25). Quanto à manifestação do estresse percebido, foi observada uma intensidade moderada (M=25,83; *DP*=6,09). No que diz respeito às estratégias de regulação mais utilizadas, destacaram-se a reavaliação cognitiva (M = 5,03; *DP* = 1,17) e o redirecionamento do foco de atenção (M =

4,97; *DP* = 1,32).

As correlações entre as diversas dimensões das variáveis foram significativas, com magnitude fraca e direções variadas. Destacam-se as correlações entre estresse percebido com apoio familiar (ρ = -0,24; p<0,01) e abrir mão da conveniência (ρ = 0,21; p<0,01). Como também as relações negativas da supressão emocional com apoio de amigos (ρ = -0,19; p<0,01) e outras pessoas significativas (ρ = -0,22; p<0,01). É válido enfatizar os resultados dos dados correlatos que as dimensões das variáveis de regulação emocional obtiveram um maior número de correlações com o suporte social percebido e o estresse do que com a nomofobia, o que indica um alerta em relação ao comportamento das variáveis enquanto o estresse e nomofobia destacaram relações com direções positivas.

As predições sobre a influência das variáveis no desenvolvimento da nomofobia revelaram que o estresse percebido, a reavaliação cognitiva e o redirecionamento de foco de atenção desempenham papéis significativos. No entanto, o suporte social não foi identificado como um fator significativo na predição da nomofobia, sugerindo que ainda há lacunas na compreensão dos mecanismos que levam aos resultados negativos associados a essa condição.

No tocante às limitações, menciona-se o caráter não probabilístico da amostra acessada e disparidade de gênero, embora útil e conveniente em muitas circunstâncias, implica na introdução de vieses amostrais. Outra limitação de natureza metodológica aplica-se aos tipos de instrumentos utilizados, mais especificamente, denominados de autorrelato. As implicações práticas desse tipo de medida ocorrem na medida em que os participantes podem modificar seus padrões de respostas com a finalidade de apresentar um perfil em uma direção desejada. Contudo, essasas limitações não invalidam os resultados e conclusões mencionados, uma vez que se observou convergência dos dados quando comparados à literatura concernente à temática em questão.

Os resultados apresentados, apesar de convergirem com a literatura, ainda não

abrangem a magnitude dos fenômenos estudados. Com base nesse raciocínio, é necessário mais estudos que discutam e produzam conhecimento sobre as relações entre a nomofobia e o estresse (i.e autoestima, ansiedade, Fomo - medo de ficar por fora, etc), como também a maior presença de profissionais da saúde mental a exemplo psicólogos(as), que podem realizar avaliação de sintomas de nomofobia e transtornos relacionados, proporcionando intervenções terapêuticas individuais e em grupo para ajudar os estudantes a desenvolver habilidades de enfrentamento e reduzir a dependência tecnológica.

Além disso, conduzir workshops e treinamentos sobre gestão saudável do uso de tecnologia e promoção do bem-estar mental, contribui para pesquisas sobre nomofobia e suas implicações, e colabora com outros profissionais para criar um ambiente universitário que apoie a saúde mental e o bem-estar dos estudantes.

Referências

ANDIFES, Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior. Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das UniversidadesFederais.(2019).Uberlândia.https://www.andifes.org.br/wpcontent/uploads/2021/07.

Bauman, Z. (2001). Zygmunt. Modernidade líquida. Tradução: Plínio Dentzien.

Barthel, S., Belton, S., Raymond, C. M., &Giusti, M. (2018). Fosteringchildren's connection tonaturethroughauthenticsituations: The case ofsavingsalamandersatschool. *Frontiers in psychology, 9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00928

Bano, N., Khan, M. A., Asif, U., de Beer, J., & Rawass, H. (2021).Effects of nomophobia on anxiety, stress and depression among Saudi medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *J Pak Med Assoc*, 71(3), 854-858.

Boian, A. C., Soares, D. S. M., & Silva, J. (2009). Questionário de Regulação Emocional adaptado para a população brasileira. http://spl.stanford.edu/pdfs/erq_portuguese_brazilian.pdf

Calderón, C., Ferrando, P. J., Lorenzo-Seva, U., Gómez-Sánchez, D., Fernández-Montes, A., Palacín-Lois, M., Antoñanzas-Basa, M., Rogado, J., Manzano-Fernández, A., Ferreira, E., Asensio-Martínez, E., & Jiménez-Fonseca, P. (2021). Escala multidimensional de suporte social percebido (MSPSS) em pacientes com câncer: Propriedades psicométricas e invariância de medição. *Psicothema*, 33(1), 131-138. https://doi.org/10.7334/psicothema2020.263

Caron, E. E., Drody, A. C., Hicks, L. J., and Smilek, D. (2022). The impact of a global pandemic on undergraduate learning experiences: one year later. *Trends Neurosci. Educ,*29, 100184. https://doi: 10.1016/j.tine.2022.100184

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived

stress. *Journal of health and social behavior*, *24*(4), 385–396.

Corpus, J. H., Robinson, K. A., & Liu, Z. (2022).Comparing college students' motivation trajectories before and during COVID-19: a self-determination theory approach. *Front. Educ.* 7, 848643.https://doi: 10.3389/feduc.2022.848643

Cunha, N. H. D. A., Bonfim, C. B., Santos-Lima, C., & Siquara, G. M. (2022). Emotion regulation, subjective happiness and meaning of life of university students in the pandemic. *Paidéia*,32, 3219.

Curelaru, M., Curelaru, V., & Cristea, M. (2022). Students' perceptions of online learning during COVID-19 pandemic: a qualitative approach. *Sustainability* ,14, 8138. https://doi: 10.3390/su14138138

Delavarpour M, Bahar M, & Ghods F.(2019). Predicting nomophobia according to mood status and anxiety sensitivity: Analyzing the moderating role of gender. *Journal of Clinical Psychology*. 11(2) 52-66.https://doi.org/10.22075/jcp.2019.18281.1707

Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *AJO 77*, 534–542. https://doi: 10.1037/0002-9432.77.4.534

Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M., &Griffiths, M. D. (2020). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance uncertainty. *The Social Science Journal*, 1–15. https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148

Fonte, C., & Macedo, I. (2020). Percepção das experiências académicas e saúde mental na adaptação ao ensino superior: que relações? *Revista lusófona de educação*, *49*(49).https://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/7460.

Gouveia, V. V., Moura, H. M. D., Oliveira, I. C. V. D., Ribeiro, M. G. C., Rezende, A. T., & Brito, T. R. D. S. (2018). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): evidence of

construct validity and internal consistency. *Psico-USF*, 23, 461-471. https://doi.org/10.1590/1413-82712018230306

Gonçalves S, Dias P, Correia AP.(2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationships with psychopathologies. *Computer in Human Behavior Reports*,2 100025.https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025

Gomes, F.; Sendín, J.C. (2016). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. Comunicar [revista en Internet], 22(43), 45-53. http://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=43&art iculo=43-2014-04

Graner, K. M., & Cerqueira, A. T. A. R. (2019). Revisão integrativa: Sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 1327-1346. https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017

Gross, J. J.,& John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 130–137. https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751

Hefner, J.,& Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *The American journal of orthopsychiatry*, 79(4), 491–499. https://doi.org/10.1037/a001691

Horwood S, Anglim J. (2021) Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.; 24; (4): 275-281.https://doi.org/10.1089/cyber.2020.032. 33090002

Huang, L., & Zhang, T. (2021).Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the

COVID-19 Pandemic. *Asia-Pac Educ Res*, 31(5), 563–574.

Humood,A. et al. (2021). The Prevalence of Nomophobia by Population and by Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Psych*, v. 3, n. 2, p. 249–258.

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013).A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J Psychiatry Res* 47, 391–400. https://doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015

King, A.L.S; Nardi, A.E; Cardoso, A.(2014). Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? Atheneu.

Kobylińska, D., &Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in psychology,10*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072

Kubrusly, M., Silva, P. G. de B., Vasconcelos, G. V. de, Leite, E. D. L. G., Santos, P. de A., & Rocha, H. A. L. (2021). Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. *Revista brasileira de educacao medica*, *45*(3). https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493

Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013).*Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.

Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma, C. (2023). The effect of perceived stress on depression in college students: The role of emotion regulation and positive psychological capital. *Frontiers in psychology*, 14, 1110798.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798

Lúcio, S. S. R., Medeiros, L. G. S., Barros, D. R., Ferreira, O. D. L., & Rivera, G. A.(2019).Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Revista Temas em Saúde*,19(1),260–274.https://temasemsaude.com/wpcontent/uploads/2019/03/fippsi15.pdf

Marins, D. B. D. (2021). *Nomofobia e pandemia: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil* (Dissertação de mestrado em Informação e Comunicação em Saúde Fundação Oswaldo Cruz Rio de Janeiro).

Mavrandrea, P., Giovazolias, T. (2022). The effect of personality on depressive symptoms: the indirect effect of adult attachment. *Curr. Psychol*. 41, 6978–6986. https://doi: 10.1007/s12144-020-01207-z

Máximo, C. N., & Fortes, I. G. (2016). Estresse e nível de cortisol em universitários: revisão da literatura. Revista Saúde, Batatais-SP,5(2), 67-77.

Modesto, J. G., Araújo Fonseca, G., & Pereira de Sousa, G. (2022). O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. *Revista Conhecimento Online*, *2*, 6–20. https://doi.org/10.25112/rco.v2.3025

Montoya, E., Puerta, E., Hernández, D., Páez, E., & Sánchez, I. (2016). Disponibilidad y efectividad de relaciones significativas: elementos claves para promover resiliencia en jóvenes. *Index de Enfermería*, 25(1-2), 22-26. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962016000100006&lng=es&tlng=es.

McLuhan, M. (1994). The Mediumis the Message. In M. McLuhan& L. H. Lapham(Eds.), Understanding Media: The extensions of man (pp. 7–23). Amsterdam University Press.

Oliveira, R. A. (2022). *Saúde mental de estudantes universitários: fatores associados aos transtornos mentais comuns durante a vivência acadêmica*.(Dissertação de Mestrado, Universidade Federal da Bahia, Banhia, Brasil). https://repositorio.ufba.br/handle/ri/35676

Parker, P. C., Perry, R. P., Hamm, J. M., Chipperfield, J. G., Pekrun, R., Dryden, R. P., et al. (2021). A motivation perspective on achievement appraisals, emotions, and

performance in an online learning environment. Int. J. *Edu*.Res, 108, 101772.https://doi: 10.1016/j.ijer.2021.101772

Pinheiro, A. P., & Pinheiro, F. (2021). O uso do celular em tempos de pandemia: uma análise da nomofobia entre os jovens. *Revista Tecnologias Educacionais em Rede (ReTER), 2*(3), 9-01.

Quek, T. T., Wai-San Tam, W. X, Tran, B., Zhang, M., Zhang, Z., et al. (2019). The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. Int. J. Occup. Environ. *Health* 16, 2735.https:// doi: 10.3390/ijerph16152735

Reis, S. R., Ferreira,H. A. A., & Romélio, R.A.C. (2010). Perceived stress scale: Reliability and validity study in Brazil. *Journal of Health Psychology*, *15*(1), 107–114. https://doi.org/10.1177/1359105309346343

Rigg, J., Day, J., & Adler, H. (2013). Emotional exhaustion in graduate students: The role ofengagement, self-efficacyand social support. Journal of educational and developmentalpsychology,3(2). https://doi.org/10.5539/jedp.v3n2p138

Reis, R. M. A. (2023). Funções executivas, metacognição, regulação emocional e neuromodulação em adultos com e sem depressão. (Tese de Doutorado, Universidade Federal da Bahia, Banhia, Brasil). https://repositorio.ufba.br/handle/ri/37430

Rosa, H. (2019). *Aceleração: a transformação das estruturas temporais na Modernidade*. Editora Unesp.

Rocha, H. A. L.; Santos, P. A.; Vasconcelos, G. V.; Lima, E. D.; Leite, G. & Kubrusly, M. (2020).Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMPQ) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *J. Health Biol Sci*,8(1),1-6.

Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D., &Hajcak, G. (2021).Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging & mental health*, 25(3), 453-461.

Sahão, F. T. (2019). *Saúde mental do estudante universitário: Comportamentos que favorecem a adaptação ao ensino superior*. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Brasil.

Singh, J., Evans, E., Reed, A., Karch, L., Qualey, K., Singh, L., et al. (2022).Online, hybrid, and face-to-face learning through the eyes of faculty, students, administrators, and instructional designers: Lessons learned and directions for the post-vaccine and post-pandemic/COVID-19 world. J. *Educ. Technol*, 50, 301–326. https://doi: 10.1177/00472395211063754

Silva, P., Machado, M., Estanislau, A., Pimentel, C., Fonsêca, P., & Medeiros, E. (2020). NomophobiaQuestionnaire: Propriedades Psicométricas para o Contexto Brasileiro. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, *55*(2). https://doi.org/10.21865/ridep55.2.12

Sousa WP , Oliveira MA , Lira EC , Oliveira DV , Santos SC . (2019). Validade de conteúdo da versão brasileira da Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS).*Eureka*; 16 (2): 240 – 65 .

Sui, A., Sui, W.,& Irwin, J. (2024). Exploring the prevalence of nomophobia in a Canadian university: An environmental scan. *Journal of American College Health: J of ACH, 72*(4), 1176–1183. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2070712

Spitzer, Manfred. (2015). Solitudine Digitale: disadattati, isolate, capaci solo di una vita virtuale? Gruppo editoriale Mauri Spagnol.

Stoian, C. E., Fărcaşiu, M. A., Dragomir, G. M., and Gherheş, V. (2022). Transition from online to face-to-face education after COVID-19: the benefits of online education from students' perspective. *Sustainability* 14, 12812. https://doi: 10.3390/su141912812

Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal

context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026

Tolan, Ö. Ç., & Karahan, S. (2021). The relationship between nomophobia and depression, anxiety and stress levels of university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115-129.

Troncoso, C., & Soto-López, N. (2018). Funcionalidad familiar, autovalencia y bienestar psicosocial de adultos mayores. Centro de Investigación en Educación y Desarrollo. *Horizonte médico,*18(1), 23-28. https://doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n1.04

Twenge, J. M.(2018). *IGEN: Por que as crianças e hoje estão crescendo menos rebeldes, mais tolerantes, menos felizes e completamente despreparadas para vida adulta*. nVersos.

Weiser, M. (1993). Some computer science issues in ubiquitous computing. *Communications of the ACM*, 36(7):75–84

Yildirim, C., &Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development andvalidation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2018). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento*. Artmed Editora.

Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & da Silva Oliveira, M. (2021). Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749-767. http://dx.doi.org/10.12957/epp.2021.61067

Zimet G.D ,Dahlem NW , Zimet S.G , Farley G.K . (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support .*J Personality Assessment* . 52 (1): 30 - 41 .

APÊNDICES

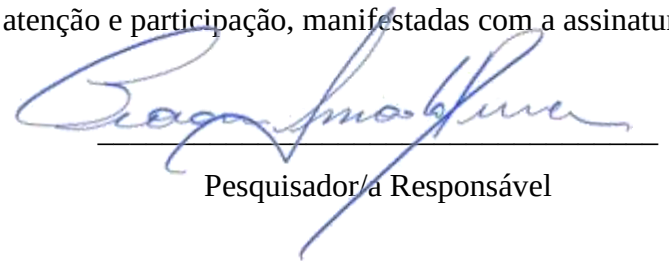
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Nome da Pesquisa: Nomofobia e estresse em universitários: O papel da regulação emocional e do suporte social percebido

Pesquisadores Responsáveis: Giovani Amado Rivera (orientador) e Maria Edisandy Bezerra dos Santos (orientanda)

Informações sobre a pesquisa: Você está sendo convidado (a) para participar de um estudo, cujo título é: NOMOFOBIA E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: O PAPEL DA REGULAÇÃO EMOCIONAL E DO SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO, tendo como objetivo analisar a presença de nomofobia e do estresse em uma amostra de universitários, e o papel mediador entre a regulação emocional e o suporte social percebido. Para conseguirmos realizar o estudo será necessária a sua participação em responder um questionário sobre o assunto. Diante do ponto de vista social e institucional, esta pesquisa servirá para contribuir com uma assistência de qualidade à população em estudo. Quanto aos riscos de participação nesta pesquisa, destacamos que poderá haver riscos mínimos, mas serão evitados e revertidos, garantindo a integridade física, moral e mental dos participantes da pesquisa. Destacamos que as informações coletadas serão utilizadas unicamente para fins científicos, portanto, serão garantidos o absoluto sigilo e confidencialidade diante das informações que nos forem repassadas. O participante manifestará, através deste termo, o CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO, cuja assinatura ou confirmação da escolha do SIM no formulário eletrônico deverá ser feita pelo participante. Quanto aos benefícios serão mútuos, tanto para o pesquisador, quanto para os entrevistados e para os leitores que se interessarem pelo estudo, pois serão expostas novas informações sobre o assunto. **Na condição de participante, você está livre para negar-se a realizações que não considere convenientes e, até mesmo, abandonar o estudo a qualquer momento, em conformidade com a resolução nº 510/2016**. Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos – PB (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone 0.xx.83.3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br.

Agradecemos sua atenção e participação, manifestadas com a assinatura deste termo.



Pesquisador/a Responsável

Contanto com o/a Pesquisador/a responsável: Faculdades Integradas de Patos, através dos telefones (83) 3471-7300 e (83) 996535200 ou pelo e-mail: giovanirivera@fiponline.edu.br

Eu,_____, portador do RG_____, abaixo assinado, tendo recebido as informações acima, concordo em participar da pesquisa, pois estou ciente de que terei, de acordo com a RESOLUÇÃO 510/2016, Capítulo III, Artigo 9º, todos os meus direitos abaixo relacionados:

I. Ser informado/a sobre a pesquisa;
II. Desistir a qualquer momento da pesquisa, sem qualquer prejuízo;
III. Ter sua privacidade respeitada;
IV. Ter garantida a confidencialidade das informações pessoais;
V. Decidir se sua identidade será divulgada e quais são, dentre as informações que forneceu, as que podem ser tratadas de forma pública;
VI. Ser indenizado pelo dano recorrente da pesquisa; Nos termos da lei;
VII. O ressarcimento das despesas diretamente decorrentes de sua participação na pesquisa.

Tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa.

Patos, Paraíba, _____ de _____ de 2023.

_____

Assinatura do entrevistado

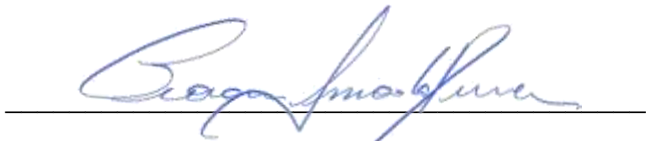
APÊNDICE B - TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Título do Projeto: Nomofobia e estresse em universitários: O papel da regulação emocional e do suporte social percebido
Pesquisador Responsável: Giovani Amado Rivera
Instituição: Centro Universitário de Patos – UNIFIP
Telefone para Contato: (83) 996535200 email: giovanirivera@fiponline.edu.br
Local da Coleta de Dados: Formato *online.*

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, Giovani Amado Rivera (orientador) e Maria Edisandy Bezerra dos Santos (orientanda da pesquisa), assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde/MS, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos - UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa), um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, 29 de Setembro de 2023.



Giovani Amado Rivera
(Pesquisador Responsável)



Maria Edisandy Bezerra dos Santos
Orientanda

APÊNDICE C – TERMO DE JUSTIFICATIVA DE DISPENSA DA CARTA DE ANUÊNCIA

Eu, **Giovani Amado Rivera**, professor orientador da aluna: Maria Edisandy Bezerra dos Santos, do curso de Bacharelado em Psicologia informo a este comitê que a pesquisa intitulada “Nomofobia e estresse em universitários: O papel da regulação emocional e do suporte social percebido”, dispenso o Termo de Autorização Institucional, uma vez que a mesma será realizada o*nline.*

Patos – PB, 29 de Setembro de 2023.



Giovani Amado Rivera

(Docente Orientador)

APÊNDICE D - QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Sexo: Masculino ____ Feminino ____ Idade: _____ anos

Estado Civil: Solteiro ___ Casado (a)/União de facto ____ Divorciado(a)/Separado___ Viúvo (a) _____

Períodos que esta cursando: 1° a 4° _____ 5° ao 8° _____ 9° ao 10°_____

Modalidade da Universidade: Pública _____ Privada _____

Nível Socioecônomico: Baixo _____ Médio Baixo _____ Médio Alto

Alto_____

Você reside no mesmo local de sua Universidade: Sim _____ Não _____

Se Não em média quantos Km: _____

Como é sua relação com trabalho e tempo: Ocorre em períodos alternados ou sem horário fixo_____ Ocupa apenas um período do dia _____ É em tempo integral _____ Não trabalho_____

Com que frequência durante o dia você utiliza a internet para realizar atividades laborais, estudantes e de lazer: Muito frequente _____ Frequentemente _____

ocasionalmente_____raramente_____ Nunca_____

ANEXOS

ANEXO A - ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE 10 (EPS-10)

INSTRUÇÕES. As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durantes os **últimos 30 dias** (último mês). Em cada questão **indique a frequência** com que você se **sentiu ou pensou** a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob contole? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)
[0] Nunca [1] Quase Nunca [2] Às Vezes [3] Pouco frequente [4]Muito frequente

ANEXO B - QUESTIONÁRIO DE REGULAÇÃO EMOCIONAL (QRE)

INSTRUÇÕES. Por favor, leia atentamente as afirmativas a seguir, e utilizando a escala de resposta abaixo, escolha a opção que melhor indique em que medida você concorda com a mesma.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discodo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

1___ Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou pensando.

2___ Eu guardo as minhas emoções para mim.

3___Quando quero sentir menos emoções negativas, (como tristeza ou raiva) mudo o que estou pensando.

4___Quando estou sentindo emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar.

5___ Quando estou diante de uma situação estressante, procuro pensar de uma forma que me ajude a ficar calmo.

6___ Eu controlo as minhas emoções, não as expressando.

7___ Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo o que estou pensando em relação à situação.

8___Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar sobre a situação em que me encontro.

9___Quando estou sentindo emoções negativas, tento não as expressar.

10___Quando eu quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou pensando em relação á situação.

ANEXO C - ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO (EMSSP)

INSTRUÇÕES. Abaixo você encontrará doze afirmações com as quais pode ou não concordar. Usando a escala de resposta a seguir, que vai de 1 a 7, indique o quanto concorda ou discorda com cada uma; escreva um número no espaço ao lado da afirmação, segundo sua opinião. Por favor, seja o mais sincero possível nas suas respostas.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo fortemente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discodo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo fortemente

1____Há sempre uma pessoa especial que se encontra próxima quando eu necessito.

2____Há sempre uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.

3____Minha família tenta verdadeiramente me ajudar

4____Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito de minha família.

5____Tenho uma pessoa que é verdadeiramente uma fonte de conforto para mim.

6____Os meus amigos realmente procuram me ajudar.

7____Posso contar com os meus amigos quando algo de mal me ocorre.

8____Posso falar de meus problemas com minha família.

9____Tenho amigos com quem posso partilhar minhas alegrias e tristezas.

10___Há sempre uma pessoa especial em minha vida que se preocupa com meus sentimentos.

11___A minha família costuma estar disponível para me ajudar a tomar decisões.

12___Posso falar dos meus problemas com os meus amigos.

ANEXO D - NOMOPHOBIA QUESTIONNAIRE: VERSÃO ADPATADA PARA O CONTEXTO BRASILEIRO (NMP-Q)

INSTRUÇÕES: Por favor, indique o grau de concordância ou discordância em relação às declarações abaixo, que são referentes aos seus hábitos de uso do se smartphone..

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discodo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente

1___ Sentirme-ia desconfortável, caso não tivesse acesso constante a informações através do meu smartphone.

2___ Eu ficaria chateado se não pudesse buscar informações no meu smartphone quando sentisse vontade.

3___ Não conseguir receber notícias (por exemplos, acontecimentos, previsão do tempo, etc) no meu smartphone me deixaria nervoso(a).

4___ Ficaria chateado se eu não pudesse usar o meu smartphone e/ou suas funcionalidades quando sentisse vontade.

5___Ficar sem bateria no meu smartphone iria me assustar.

6___Entraria em pânico se ficasse sem créditos ou atingisse meu limite de dados mensais.

7___ Se não conseguisse me conectar ao Wi-Fi ou não tivesse um sinal de dados móveis (4G, 3G, etc), eu ficaria constantemente verificando se havia um sinal ou tentaria encontrar uma rede de Wi-Fi.

8___Teria medo de ficar preso em algum lugar, caso o meu smartphone não funcionasse ou eu não pudesse usá-lo.

9___Se ficasse um tempo sem poder verificar meu smartphone, sentiria o desejo (ou vontade) de verificar se tenho novas notificações.

Se meu smartphone não estivesse comigo...,

10___Sentir-me-ia ansioso, pois não conseguiria me comunicar instantaneamente com minha família e/ou amigos.

11___Ficaria preocupado porque minha família e/ou amigos não poderiam entrar em contato comigo.

12___Ficaria nervoso porque não seria capaz de receber mensagens de texto e chamadas.

13___Ficaria ansioso porque não conseguiria manter contato com minha família/amigos.
14___Ficaria nervoso porque não poderia saber se alguém tentou se comunicar comigo.

15___Sentiria-me ansioso porque minha conexão constante com minha família e amigos seria interrompida.

16___Ficaria nervoso porque estaria desconectado da minha identidade virtual (online).

17___Ficaria desconfortável porque eu não poderia manter-me a par (ficar em dia) do que ocorre nas redes sociais e em outros meios de comunicação online.

18___Sentiria-me desconfortável porque não poderia checar minhas notificações de atualizações de minhas mensagens e redes sociais.

19___Sentiria-me ansioso(a) porque não podia checar minhas mensagens de e-mail.

20___Sentiria-me icomodado(a) e estranho porque não saberia o que fazer.

ANEXO E - FOLHA DE ROSTO PLATAFORMA BRASIL

MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP

FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

1. Projeto de Pesquisa:
NOMOFOBIA E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: O PAPEL DA REGULAÇÃO EMOCIONAL E DO SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO

2. Número de Participantes da Pesquisa: 280

3. Área Temática:

4. Área do Conhecimento:
Grande Área 4: Ciências da Saúde

PESQUISADOR RESPONSÁVEL

5. Nome:
Giovani Amado Rivera

6. CPF:	7. Endereço (Rua, n.º):		
023.362.494-56	NORBERTO DE CASTRO NOGUEIRA, 1255 JARDIM OCEANIA apt 806B JOAO PESSOA PARAIBA 58037603		
8. Nacionalidade: BRASILEIRO	9. Telefone: 83996535200	10. Outro Telefone:	11. Email: giovani.amado@uol.com.br

Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Aceito as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que essa folha será anexada ao projeto devidamente assinada por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.

Data: 04 / 10 / 23

Assinatura

INSTITUIÇÃO PROPONENTE

12. Nome:	13. CNPJ:	14. Unidade/Órgão:
Fundação Francisco Mascarenhas/Faculdade Integradas de Patos-FIP	19.768.173/0001-82	CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA
15. Telefone: (83) 3421-2742	16. Outro Telefone:	

Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumprirei os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.

Responsável: Mayara Cristina de Araújo Bentes CPF: 081.704.224-02

Cargo/Função: Coordenadora do Curso de Psicologia

Data: 04 / 10 / 2023

Assinatura

PATROCINADOR PRINCIPAL

Não se aplica.

ANEXO F – PARECER COMITÊ DE ÈTICA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NOMOFOBIA E ESTRESSE EM UNIVERSITÁRIOS: O PAPEL DA REGULAÇÃO EMOCIONAL E DO SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO

Pesquisador: Giovani Amado Rivera

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 74786823.5.0000.5181

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.436.127

Apresentação do Projeto:

Na era das Tecnologias Ubíquas, creditada por Weiser em 1993, e de culturas transnacionais, o ser humano passa a ser induzido a novos modos de
reações emocionais, comunicação e cognição em interação onipresente entre o real e o virtual. Destarte, o conceito de "aldeia global", descrito pelo
sociólogo canadense Marshall McLuhan nos anos 60, se confirmou e ampliou no que tange a relação entre a constante evolução tecnológica e a
diminuição de fronteiras nacionais, bem como as implicações na maneira como o homem poderia lidar e visualizar suas projeções internas e
externas frente ao mundo, vislumbrando o uso da tecnologia como uma extensão do próprio corpo (Marshall, 1994).Em complementaridade a tal
raciocínio, Rosa (2019) salienta que a sociedade tardomoderna é marcada pelos altos níveis de dinamicidade, competitividade e avanços tecnológicos. Paradoxalmente, cada vez mais as pessoas estão restringindo a compreensão do próprio eu, atrelado à liquidez dos tempos (Bauman, 2001).

Objetivo da Pesquisa:

Analisar a presença de nomofobia e do estresse em uma amostra de universitários, e o papel mediador entre a regulação emocional e o suporte
social percebido

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A realização do presente projeto poderá ofertar riscos mínimos atrelados por exemplo um possível cansaço, partindo do princípio de que estes
limitarão apenas a responder a um questionário em formato online. Valendo ressaltar que os procedimentos adotados na realização do estudo serão
aplicados com o intuito de amenizar todo e qualquer tipo de riscos por ventura ocasionados pela participação na pesquisa.

Benefícios:

Os benefícios oriundos desta investigação científica serão o de fornecer esclarecimentos sobre o fenômeno pesquisado por meio da publicação e
discursões dos dados, trazendo luz sob o tema e buscando esclarecer suas características no contexto pesquisado, a saber: o universo acadêmico.

Desta forma, podem surgir medidas institucionais que contribuam para conhecimento o uso e manejo que os universitários com a internet e os
dispositivos tecnológicos bem como os efeitos psicológicos a utilização frequente considerando rotina e necessidades.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa é relevante em seus aspectos éticos e metodológicos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos foram apresentados em consonância com Norma Operacional
001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Diante dos termos mencionados acima, verifica-se que a proposta está
apta a ser realizada.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2222965.pdf	06/10/2023 11:15:52		Aceito

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETVERSAO04102023.docx	05/10/2023 01:04:04	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
Outros	TERMODEJUSTIFICATIVADEDISPENSADACARTADEANUENCIA.pdf	05/10/2023 01:03:09	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMODECOMPROMISSODOPESQUISADOR.pdf	05/10/2023 01:00:39	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
Outros	LISTADEINSTRUMENTOS.pdf	05/10/2023 01:00:01	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMODECONSENTIMENTOLIVREESCLARECIDO.pdf	05/10/2023 00:59:21	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	05/10/2023 00:58:58	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	05/10/2023 00:58:47	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto_pojeto_nomestreregsposoc.pdf	05/10/2023 00:19:33	MARIA EDISANDY BEZERRA DOS SANTOS	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PATOS, 19 de Outubro de 2023

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))