



JÉSSICA VITÓRIA DE JESUS DO NASCIMENTO

**NOMOFOBIA E HABILIDADES SOCIAIS:
UM ESTUDO CORRELACIONAL EM ADULTOS JOVENS ACADÊMICOS**

**Sinop/MT
2022**

JÉSSICA VITÓRIA DE JESUS DO NASCIMENTO

**NOMOFOBIA E HABILIDADES SOCIAIS:
UM ESTUDO CORRELACIONAL EM ADULTOS JOVENS
ACADÊMICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia, do Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof.^a Luíza Alvarenga Marques de Medeiros.

**Sinop/MT
2022**

JÉSSICA VITÓRIA DE JESUS DO NASCIMENTO

**NOMOFOBIA E HABILIDADES SOCIAIS: UM ESTUDO
CORRELACIONAL EM ADULTOS JOVENS ACADÊMICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso I apresentado à Banca Avaliadora do Departamento de Psicologia, do Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Aprovado em ___/___/___

Luíza Alvarenga Marques de Medeiros
Professora Orientadora
Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

Professor (a) Avaliador (a)
Departamento de Psicologia – UNIFASIPE

Ana Paula Pereira Cesar
Coordenadora do Curso de Psicologia
UNIFASIPE – Campus de Sinop

Sinop-MT
2022

AGRADECIMENTOS

– Acima de tudo, agradeço a Deus. Obrigada pela vida e pela oportunidade de construir um caminho bem como por me conceder força e coragem para permanecer;

– Aos meus pais, Josielma e Fábio, que com humildade me ensinaram a valorizar a educação. A vocês todo meu amor e gratidão pelo carinho, por acreditarem na minha capacidade, além do que eu vejo, sendo sempre meus maiores apoiadores;

– Aos meus irmãos, João e Júlia, por serem meus companheiros nas alegrias e dividirem os momentos difíceis. Vocês são meu refúgio e me impulsionam a ser melhor;

– A minha professora e orientadora, Luíza, que me auxiliou e através do seu conhecimento possibilitou a finalização deste projeto;

– Por fim, minha gratidão à Gabrielly, à Karynni e à Julieny pela amizade durante a graduação, oportunidade em que pudemos somar na vida uma das outras, além de termos sonhado e, agora, celebramos este momento juntas.

EPIGRAFE

“Os principais problemas enfrentados hoje pelo mundo só poderão ser resolvidos se melhorarmos nossa compreensão do comportamento humano”.

(B. F. Skinner)

NASCIMENTO, Jéssica Vitória de Jesus do. Nomofobia e Habilidades Sociais: um estudo correlacional em adultos jovens acadêmicos. 2022. 94 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE.

RESUMO

O avanço das tecnologias e da interatividade virtual no cotidiano da sociedade contemporânea têm causado uma nova dinâmica social na vida dos indivíduos, nos costumes, comportamentos e hábitos. Todavia, observa-se os benefícios da evolução das tecnologias como a utilização de *smartphones* e aplicativos de mensagens que permitem a interação virtual, sendo possível construir uma rede de contatos e relacionamentos virtuais, além disso, oportuniza a vivência de experiências positivas, como a rápida troca de informação e, conseqüentemente, maior acesso ao conhecimento. Entretanto, os prejuízos causados por esses novos fenômenos tecnológicos, como o surgimento da dependência patológica dos telefones celulares, nomeada de nomofobia, é considerada um transtorno do mundo moderno. As dependências patológicas dos telefones celulares causam angústia, medo e ansiedade nos indivíduos quando afastados dos aparelhos. Considerando isso, o uso problemático e excessivo das tecnologias pode afetar significativamente a vida social dos adultos jovens pertencentes a Geração Z, contribuindo para o seu afastamento social. As habilidades sociais são necessárias para a manutenção de um comportamento social competente dentro do convívio social de qualidade, portanto, fundamentais para o desenvolvimento pessoal e adequação social. Ressalta-se que a forma como nos comportamos socialmente em determinada situação, contexto e cultura, reflete o repertório de habilidades sociais de cada pessoa. Destarte, este estudo tem grande valor, pois visa contribuir para o desenvolvimento psicossocial dos adultos jovens com tendência à nomofobia. Dessa forma, foi realizado um levantamento com a aplicação de questionários, como *Mobile Phone Addiction Test – MPAT* (2014) e *IHS2-Del-Prette – Inventário de Habilidades Sociais 2* (2018), respondidos eletronicamente através do sistema *Google Forms*, com questões fechadas e opções de resposta no formato em escala Likert, com objetivo de identificar e descrever o perfil das habilidades sociais dos adultos jovens da Geração Z, correlacionando, assim, com sua presente relação com os aparelhos celulares. Perante os resultados obtidos e analisados, percebeu-se que apenas 3% da amostra demonstrou sinais de dependência em nível grave e que 39% dos participantes têm uma dependência em nível moderado, isso pela presença de comportamentos considerados nomofóbicos. Analisou-se, também, a relação dos indivíduos da amostra com aparelhos celulares, o que evidenciou que há prejuízos nas classes de habilidades sociais de comunicação e de assertividade em estabelecer relacionamento com pessoas fora do seu convívio social regular.

PALAVRAS-CHAVE: Celular. Habilidades Sociais. Nomofobia.

NASCIMENTO, Jéssica Vitória de Jesus do. *Nomophobia and Social Skills: A Correlational Study in Young Adult Academics*. 2022. 97 pages. Final Paper – Fasipe Educational Center – UNIFASIPE.

ABSTRACT

The advancement of technologies and virtual interactivity in the daily life of contemporary society have caused a new social dynamic in the lives of individuals, in customs, behaviors and habits. However, the benefits of the evolution of technologies are observed, such as the use of smartphones and messaging applications that allow virtual interaction, making it possible to build a network of contacts and virtual relationships, in addition, it provides the opportunity to experience positive experiences, such as the quick exchange of information and, consequently, greater access to knowledge. However, the damage caused by these new technological phenomena, such as the emergence of pathological dependence on cell phones, called nomophobia, is considered a disorder of the modern world. Pathological dependencies on cell phones cause anguish, fear and anxiety in individuals when away from the devices. Considering this, the problematic and excessive use of technologies can significantly affect the social life of young adults belonging to generation Z, contributing to their social withdrawal. Social skills are necessary for maintaining competent social behavior within quality social life, therefore, fundamental for personal development and social adequacy. It should be noted that the way we behave socially in a given situation, context and culture reflects each person's repertoire of social skills. Thus, this study is of great value, as it aims to contribute to the psychosocial development of young adults with a tendency to nomophobia. In this way, a survey was carried out with the application of questionnaires, such as the Mobile Phone Addiction Test - MPAT (2014) and IHS2-Del-Prette - Social Skills Inventory 2 (2018), answered electronically through the Google Forms system, with closed questions and response options in the Likert scale format, with the aim of identifying and describing the profile of social skills of young adults of generation Z, thus correlating with their current relationship with cell phones. In view of the results obtained and analyzed, it was noticed that only 3% of the sample showed signs of dependence at a severe level and that 39% of the participants have a dependence at a moderate level, due to the presence of behaviors considered nomophobic. The relationship of the individuals in the sample with cell phones was also analyzed, which showed that there are losses in the classes of social communication skills and assertiveness in establishing relationships with people outside their regular social life.

KEYWORDS: Cell. Nomophobia. Social skills.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Dados Sociodemográfico – Sexo da amostra.....	64
Gráfico 2 – Dados Sociodemográfico – Perfil de idade da amostra.....	65
Gráfico 3 – Dados Sociodemográfico – Indica os cursos de graduação/participantes...	65
Gráfico 4 – Dados Sociodemográfico – Perfil socioeconômico da amostra.....	66
Gráfico 5 – Escore Geral da Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT.....	67
Gráfico 6 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 2.....	67
Gráfico 7 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 3.....	68
Gráfico 8 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 11.....	69
Gráfico 9 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 12.....	69
Gráfico 10 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 13.....	69
Gráfico 11 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 18.....	70
Gráfico 12 – Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – 19.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Resultados <i>Escala Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – Questão 1	72
Tabela 2 – Resultados IHS2-Del-Prette – Questões 3, 4, 5 e 10	72
Tabela 3 – Resultados <i>Escala Mobile Phone Addiction Test</i> –MPAT – Questão 4	73
Tabela 4 – Resultados IHS2-Del-Prette – Questões 9 e 11	73
Tabela 5 – Resultados <i>Escala Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT– Questão 15	74
Tabela 6 – Resultados IHS2-Del-Prette – Questões 7, 8 e 12	74
Tabela 7 – Resultados <i>Escala Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – Questão 21	76
Tabela 8 – Resultados IHS2-Del-Prette – Questões 19, 23 e 29	76
Tabela 9 – Resultados <i>Escala Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT – Questão 25	77
Tabela 10 – Resultados IHS2-Del-Prette – 1, 15, 17 e 20.....	77

LISTA DE SIGLAS

DSM-4	4º Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
DSM-5	5º Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
HS	Habilidades Sociais
IHS2-DEL-PRETTE	Inventário de Habilidades Sociais 2
MPAT	<i>Mobile Phone Addiction</i>
OMS	Organização Mundial de Saúde
TC	Telefone Celular
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
THS	Treino de Habilidades Sociais

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
1.1 Justificativa	14
1.2 Problematização	15
1.3 Hipótese	16
1.4 Objetivos	16
1.4.1 Objetivo Geral	16
1.4.2 Objetivos Específicos	17
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	18
2.1 Teoria Comportamental	18
2.1.1 Condicionamento Operante	19
2.1.2 Reforço Positivo	21
2.1.3 Reforço Negativo.....	22
2.1.4 Análise Funcional do Comportamento	23
2.2 Habilidades Sociais	23
2.2.1 Definições	24
2.2.2 Conceitos	25
2.2.3 Classes e Subclasses de Habilidades Sociais.....	27
2.2.3.1 <i>Habilidades Sociais de Comunicação</i>	27
2.2.3.2 <i>Habilidades Sociais de Civilidade</i>	28
2.2.3.3 <i>Habilidades Sociais de Fazer e Manter Amizades</i>	28
2.2.3.4 <i>Habilidades Sociais Assertivas, Direito e Cidadania</i>	28
2.2.3.5 <i>Habilidades Sociais Empáticas</i>	29
2.2.3.6 <i>Habilidades Sociais de Trabalho</i>	29
2.2.3.7 <i>Habilidades Sociais de Expressão de Sentimento Positivo</i>	30
2.2.4 Aprendizagem de Habilidades Sociais	30
2.3 Competência Social	32
2.3.1 Definição de Competência Social.....	32
2.3.2 Competência Social: comportamentos encobertos e manifestos.....	33
2.3.3 Dimensão Ética e Critério Básico de Competência Social.....	34
2.3.4 Competência Social e Reciprocidade nas Trocas	35
2.3.5 Requisitos da Competência Social	36
2.3.6 Habilidades Sociais e Variabilidade Comportamental	36
2.3.7 Automonitoria.....	37

2.3.8 Ética e Valores de Convivência.....	38
2.4 Adultos Jovens	38
2.4.1 Geração Z	40
2.5 Nomofobia.....	41
2.5.1 História e Conceito	41
2.5.2 Conceito de Dependência Normal e Patológica à Nomofobia	45
2.5.3 Funções Cognitivas na Dependência.....	47
2.5.4 Epidemiologia e Nomofobia.....	48
2.5.5 Nomofobia e Transtornos Mentais	49
2.5.5.1 <i>Ansiedade</i>	50
2.5.5.2 <i>Fobia Social</i>	51
2.5.5.3 <i>Transtornos de Controle de Impulso</i>	52
2.5.5.4 <i>Depressão</i>	54
2.5.6 Dependência das Redes Sociais e Internet	55
2.5.7 Nomofobia e Danos Cerebrais.....	57
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	58
3.1 Tipo de Pesquisa	58
3.2 População e Amostra.....	59
3.3 Técnicas de Coleta e Análise de Dados	60
3.1 Instrumentos.....	61
4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS	63
4.1 Dados Sociodemográficos.....	64
4.1.1 Sexo.....	64
4.1.2 Idade.....	65
4.1.3 Curso de Graduação e Semestre.....	65
4.1.4 Quadro Socioeconômico.....	66
4.2 Resultados Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT.....	66
4.3 Correlação Entre os Resultados da Escala <i>Mobile Phone Addiction Test</i> – MPAT e IHS2-Del-Prete – Inventário de Habilidades Sociais 2.....	72
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	79
REFERÊNCIAS	81
ANEXO A.....	83
ANEXO B.....	85
ANEXO C.....	88
ANEXO D.....	92

1. INTRODUÇÃO

As mudanças e avanços ocorridos nas últimas décadas, dentro do setor da tecnologia, têm gerado grande impacto na forma em que vive a sociedade. Cada vez mais, tem-se tornado indispensável o uso das tecnologias, sobretudo, o uso dos telefones celulares, que estão inseridos no contexto social, econômico e político da sociedade moderna. Nesse sentido, as tecnologias, como os aparelhos celulares, *tablets* e computadores, influenciam diretamente na maneira como a essa sociedade vive e se relaciona, moldando, assim, suas novas formas de interações. Logo, torna-se importante compreender como essa nova realidade digital tem impactado o indivíduo em seu comportamento.

O uso do celular não é um problema, entretanto, o intenso e abusivo uso dos *smartphones* pode gerar perdas significativas no convívio social, pois à medida que o indivíduo passa maior tempo no ambiente virtual, mais se distancia do seu contexto social, causando, dessa forma, seu isolamento. Como consequência, suas relações interpessoais com a família, amigos e colegas de trabalho são afetadas pela ausência de interação e pelo não fortalecimento dessas relações.

Além disso, o uso compulsivo do celular também contribui para o surgimento do sentimento de angústia e de medo nos indivíduos dependentes desse aparelho. Ocorre que quando estes se afastam das tecnologias, surgem sensações de desconforto, de ansiedade e de nervosismo, além de tremores e suor, pois se veem impossibilitados de contato imediato com o mundo virtual.

Como visto, a utilização abusiva dos celulares causa alterações emocionais e comportamentais, apresentando desvantagens no comportamento e ajustamento social dos indivíduos. Dessa maneira, este estudo tem grande valor por aprofundar a compreensão acerca da relação das habilidades sociais e comportamentos nomofóbicos em adultos jovens acadêmicos pertencentes a Geração Z.

Frisa-se que as habilidades sociais têm papel fundamental no ajustamento social, pois auxiliam o estabelecimento da interação social e da manutenção dos relacionamentos, de forma que o sujeito possa se comunicar e interagir com os outros, assim, sendo capaz de expor seus sentimentos, pensamentos e atitudes de modo assertivo e natural. Logo, dispor de um apropriado e eficiente repertório de habilidades sociais possibilita ao jovem da Geração Z tornar-se efetivamente um ser sociável.

Dessa maneira, é de extrema importância compreender como um fenômeno social, resultante do avanço tecnológico, tem impactado na saúde mental dos adultos jovens acadêmicos, tendo como foco investigar sua influência sobre habilidades sociais de comunicação e de assertividade.

Portanto, considerando o intenso avanço tecnológico e seu impacto na sociedade, o uso das tecnologias também oportuniza a vivência de experiências positivas, como a rápida troca de informação e, conseqüentemente, maior acesso ao conhecimento. As evoluções tecnológicas exprimiram novas dinâmicas para as relações sociais, a utilização de *smartphones* e aplicativos de mensagens permitem a interação virtual, sendo possível construir uma rede de contatos e relacionamentos virtuais. Ademais, o ambiente virtual também proporciona a interação de grupos com interesse em comum, gerando identificação e favorecendo a construção de vínculos sociais dentro do contexto virtual.

E, tendo em vista os benefícios e prejuízos apresentados pela utilização das tecnologias no cotidiano, evidencia-se a relevância de abordar tal temática contextualizada na vivência dos adultos jovens.

1.1 Justificativa

O uso problemático e indiscriminado das tecnologias pode impactar significativamente a vida social dos adultos jovens, contribuindo para o seu isolamento social. Em razão disso, esses indivíduos apresentam comportamentos de evitação ou fuga das situações sociais para estarem conectados ao mundo virtual e, deste modo, não desenvolvem repertório comportamental. Após os postulados acima, evidencia-se que este estudo tem grande valor, pois visa contribuir para o desenvolvimento psicossocial dos adultos jovens com tendência à nomofobia.

Logo, as habilidades sociais são fundamentais à manutenção de um comportamento social competente dentro do convívio social de qualidade, portanto, cruciais à adequação social e o desenvolvimento pessoal. Considerando isso, esta pesquisa é de expressiva importância para os adultos jovens, visto que é um estágio do desenvolvimento humano marcada pelo fator de transição, em que estes indivíduos precisam desenvolver autonomia, construir suas próprias relações interpessoais fora do ambiente familiar, fazer escolhas profissionais e assumir seus projetos.

Sobretudo, essa fase do desenvolvimento exige repertório comportamental de habilidades sociais para o enfrentamento de mudanças e à realização de seus objetivos pessoais.

O convívio social possui grande importância para a formação do desenvolvimento humano nos indivíduos durante toda a vida, pois favorece o sentimento de pertencimento, a gestão das emoções e a construção da individualidade. Nesse sentido, esta pesquisa apresenta grande relevância social, pois abordará a existência de desvantagens enfrentadas por adultos jovens com dependência digital em se ajustar em meio a sociedade.

A presente pesquisa, também, justifica-se pela sua importância à comunidade científica, isso por verificar e levantar informações sobre a falta de habilidades sociais em adultos jovens, visando fomentar a discussão e a produção científica desse tema, o qual se mostra determinante para composição de estratégias de enfrentamento ao aumento da adequação social e ao fortalecimento das relações interpessoais do público pesquisado.

Por fim, esse estudo apresenta grande importância para a Psicologia, na medida que é do interesse da área compreender o comportamento do indivíduo em seu contexto social, pois esta pesquisa dedicar-se-á a identificar as relações entre as habilidades sociais e comportamentais de indivíduos com tendência à nomofobia, fator significativo à Terapia Comportamental.

1.2 Problematização

A criação e a expansão do acesso às tecnologias causam grande influência nas práticas e relações sociais, em especial, na vivência dos jovens da Geração Z, pois são considerados nativos digitais; dessa forma, há novas vivências sendo constituídas na interação entre indivíduos e recursos tecnológicos. A denominada Geração Z é designada às pessoas que já nasceram em uma realidade com influência das tecnologias, logo, seu desenvolvimento carrega aspectos dessa nova realidade.

À vista disso, esta geração desconhece o mundo sem internet, possui grande facilidade e familiaridade em lidar com as inovações tecnológicas, o que contribui para as intensas horas investidas no mundo *on-line*. Essa nova realidade digital tem impactado diretamente na maneira que os jovens da Geração Z interagem e se relacionam com o meio, pois seus relacionamentos são mediados pelas tecnologias, portanto, a principal via de comunicação se tornou a virtual, em especial a utilização do celular para interação social.

Nas atividades do cotidiano, as tecnologias também são fundamentais à realização dos compromissos profissionais e acadêmicos e, também, são essenciais nas atividades de lazer e de entretenimento. Deste modo, os recursos tecnológicos são constantemente usados para múltiplas tarefas do dia a dia, o que contribui para a potencialização do seu uso, mas dificulta a identificação do comportamento de uso excessivo por estar muito disseminada nas atividades diárias.

Todavia, a inserção dos adultos jovens no contexto digital tem ditado sua maneira de existir, pois estes procuram reproduzir o ambiente virtual em todos os seus ambientes sociais, logo, evidencia-se dificuldades em se adaptar fora do ambiente *on-line*, já que são demandas e habilidades necessárias diferentes das que compõem o mundo virtual.

Em face desse contexto, a intensa utilização das tecnologias interferem em como a Geração Z se comunica e interage fora do mundo virtual. Pode-se citar como exemplo o fato de que os adultos jovens desta geração têm se isolado de seus ambientes sociais para vivenciarem e criarem suas próprias realidades virtuais, logo, estes indivíduos têm apresentado o comportamento de isolamento.

Os indivíduos que apresentam o comportamento de isolamento social estão suscetíveis a vivenciarem sentimentos de tristeza, solidão, insegurança, estresse e medo, tornando-os propensos a desenvolver transtornos psicológicos como depressão e ansiedade, além do agravamento de condições psicológicas já existentes. A ausência de contato social impede esses indivíduos de criarem vínculos interpessoais e de exercitarem suas habilidades sociais, prejudicando seu desempenho social.

O uso excessivo das tecnologias está relacionado com o comportamento de evitação de situações sociais, isso, no momento em que esses indivíduos optam por se isolar para poderem passar mais horas *on-line*. O intenso uso das tecnologias compromete a vida social e as atividades diárias do indivíduo, pois mesmo presentes em eventos sociais esses indivíduos seguem conectados ao mundo virtual. O comportamento dependente das tecnologias torna os indivíduos, em evidencia os jovens da Geração Z, suscetíveis a vivenciarem angústia e desconfortos provocados pelo medo de ficar *off-line*, além de não se sentirem pertencentes ao seu ambiente físico social.

Salienta-se que a forma como as pessoas se comportam em determinada situação, contexto e cultura, reflete o repertório de habilidades sociais de cada uma delas. Dessa maneira, o isolamento social amplifica a falta de habilidades sociais pela ausência de experiências sociais e de exercício dessas. Logo, questiona-se: quais as habilidades sociais estariam prejudicadas em indivíduos com tendência à nomofobia?

1.3 Hipótese

Indivíduos com tendência à nomofobia possuem prejuízo nas habilidades sociais de comunicação e assertividade.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo Geral

Identificar e analisar o perfil das habilidades sociais de indivíduos com tendência à nomofobia.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Conceituar e descrever as principais habilidades sociais de um adulto jovem;
- Conceituar e caracterizar a nomofobia;
- Descrever as principais habilidades sociais de um perfil nomofóbico e não nomofóbico;
- Verificar a correlação entre nomofobia e a restrição de habilidades sociais em adultos jovens.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Teoria Comportamental

Para a Teoria Comportamental, o comportamento é compreendido como a interação entre indivíduo e o ambiente, sendo a unidade de básica de descrição e, principalmente, o ponto de início para toda a ciência do comportamento. De acordo com Bock, Teixeira e Furtado (2008), o ser humano essencialmente é o produto e produtor da interação com seu ambiente, deste modo evidencia-se a profunda relação entre ambiente e sujeito.

Conforme o citado por Bock, Teixeira e Furtado (2008), Skinner, no início de 1930, na Universidade de Harvard (EUA), iniciou seu estudo a respeito do comportamento operante pelo comportamento respondente, elaborado por Pavlov. A corrente skinneriana está baseada na formulação do comportamento operante, diferenciando-se do Condicionamento Clássico elaborado por Watson (BOCK; TEIXEIRA; FURTADO, 2008).

De acordo com a corrente skinneriana, o condicionamento operante propicia a aprendizagem dos comportamentos em razão das consequências que a ação gera, desta forma, afirma-se opera sobre o ambiente (BOCK; TEIXEIRA; FURTADO, 2008).

Tendo em vista a relação entre ambiente e comportamento, estabelecem-se as relações funcionais, sendo elas as descrições das interações entre ambiente e organismo, em que ambos exercem influência sobre o outro, sendo assim, um dos eventos sempre irá se alterar em função de modificações no outro. Conforme Skinner (2000), citado por Jacó-Vilela, Ferreira e Portugal (2005), no campo da análise funcional o comportamento próprio é visto como uma variável dependente e como variáveis independentes quaisquer condições que afetam o comportamento de um organismo.

Para Skinner (2003), do mesmo modo que um comportamento pode ser condicionado, também se torna possível extinguir uma resposta, isto é, se é o reforço ou o efeito que garantem a permanência de um comportamento operante, a partir da ausência desse reforço será eliminada a resposta no repertório de qualquer organismo. Dessa forma, conforme o exposto, o estímulo da ação

está em suas consequências. Essa relação é representada por $S_d \rightarrow R \rightarrow S_r$, onde (S_d) é o estímulo, (R) é a resposta operante e (S_r) a consequência atuando sobre a relação estímulo resposta.

Schultz e Schultz (2014) afirmam que o behaviorismo de Skinner empenha-se ao estudo das respostas, pois enfatiza sua preocupação em descrever os comportamentos. Esses autores ainda ressaltam que Skinner tratava apenas do comportamento observável, tendo como principal objetivo da sua investigação científica determinar as relações funcionais entre as condições de estímulo controladas pelo pesquisador e as respostas subsequentes do organismo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2014).

2.1.1 Condicionamento Operante

O condicionamento operante compreende um contexto de aprendizagem que se refere ao comportamento emitido por um organismo, em vez de um estímulo detectável antecedente eliciado (SCHULTZ; SCHULTZ, 2014). Nesse contexto, o condicionamento operante transferiu a ênfase do estímulo antecedente para o estímulo consequente como recurso para se garantir a manutenção ou extinção de um determinado comportamento.

De acordo com Keller (1973), o comportamento operante opera sobre o mundo, por essa razão, age de maneira direta ou indiretamente. Dessa maneira, demonstra-se que o comportamento é visto como o resultado das influências do meio, da mesma forma que é o causador de modificações no ambiente. A interação do sujeito-ambiente, conforme afirma Bock, Teixeira e Furtado (2008), pode ser denominada como relação funcional, em razão do organismo emitir um comportamento (uma resposta); isso significa que sua ação produz uma modificação ambiental, sendo esta a consequência que causa efeito sobre as possibilidades de ocorrência do comportamento emitido pelo organismo.

Já o comportamento operante, segundo Moreira e Medeiros (2019), é definido como aquele que produz consequências que resultam em mudanças no ambiente, e sua probabilidade de ocorrência futura é afetada pelas consequências produzidas; diante dessa relação, a frequência e manutenção de um comportamento se dá pela apresentação de um reforço. Dessa maneira, Bock, Teixeira e Furtado (2008) enfatizam que operamos, isto é, agimos sobre o mundo em função das consequências criadas pela ação.

Ainda sobre esse assunto, a importância de se estudar e compreender o comportamento operante está em saber como o homem se desenvolve no contexto em que está inserido e como esse mesmo homem constrói seu repertório comportamental, pois, através desse mecanismo, aprende-se e forma-se o ser humano. De acordo com Schultz e Schultz (2015), Skinner fomenta a ideia de que o

comportamento é moldado pelo aprendizado, sugerindo que cada indivíduo é único e opera sobre o mundo de maneira singular.

Para esses comportamentos aprendidos em função das alterações que produzem no ambiente, apresentam-se como contingências a seguinte relação $R \rightarrow S$ (ou $R \rightarrow C$), logo, a resposta do organismo gera uma alteração no ambiente definida como consequências (MOREIRA; MEDEIROS, 2019).

Essas consequências, conforme o exposto por Moreira e Medeiros (2019), são constituídas como reforçadoras, essas, por sua vez, aumentam a probabilidade de que volte a ocorrer ou não o comportamento que as produziram. Esse esquema de apresentação de estímulos e os efeitos sobre o comportamento é nomeado como reforçamento (MOREIRA; MEDEIROS, 2019). Assim, considerando as consequências que aumentam a frequência das respostas, este reforço pode ser denominado positivo ou negativo (BOCK; TEIXEIRA; FURTADO, 2008).

Quanto às consequências da resposta, destaca Bock, Teixeira e Furtado (2008), são tidas como as variáveis de controle principais para análise do comportamento apresentado. Portanto, segundo Moreira e Medeiros (2019), evidencia-se uma significativa relação entre o organismo e seu ambiente, em que esta interação é definida como contingência reforçadora.

Skinner (1974) afirma que o comportamento operante é chamado de voluntário, mas, de fato, não é um comportamento sem causa. Sendo assim, o processo de condicionamento operante acontece por meio do fortalecimento das consequências de um comportamento e, por tal razão, as próprias consequências são chamadas de “reforço” (SKINNER, 1974).

Evidencia-se que as consequências tidas como positivamente reforçadoras não têm como efeito a evitação e nem a fuga, tampouco qualquer comportamento que vise a alterar as condições em que ocorre (SKINNER, 1974).

Já o reforço, frequentemente, cria e mantém o interesse por aquilo que um determinado indivíduo está realizando, desse modo, quando não há mais a presença do reforço, o comportamento passa pelo processo de extinção, estágio que, raramente, ou nunca mais, apresentar-se-á (SKINNER, 1974). Isso significa que a maneira que um indivíduo responde a seu ambiente muda à medida que as contingências mudam; quando certo ato é continuamente reforçado, assume-se que uma pessoa suscita a fé de que será bem-sucedida realizando tal ato, havendo, desse modo, a sensação de confiança.

Moreira e Medeiros (2019), consideram que as consequências possuem forte influência sobre a frequência dos comportamentos vistos como socialmente adequados, bem como, também, aumentam, mantêm ou diminuem a probabilidade de ocorrência dos comportamentos considerados inadequados ou indesejados socialmente.

No condicionamento operante, conforme o exposto por Skinner (2003) “fortalecemos” um operante no sentido de manter uma resposta mais provável ou, de fato, mais frequente. Através desse processo as consequências do comportamento podem retroagir sobre o organismo e, dessa maneira, o meio ambiente modela o repertório básico que age sobre o ambiente. Na presença de uma modificação no ambiente o comportamento se ajusta rapidamente, adquirindo novas respostas e deixando de lado as antigas (SKINNER, 2003).

Skinner (2003) enfatiza a importância da retroação, pois, para que o condicionamento se efetue, é preciso que o organismo seja estimulado pelas consequências de seu comportamento. O condicionamento se configura como um procedimento de aprendizagem, um modo de aprender, que acontece por meio da aquisição de recompensas para um determinado comportamento almejado (SKINNER, 2003). Portanto, o condicionamento operante é um mecanismo de aprendizagem de um novo comportamento por meio de um procedimento que Skinner denominou de modelagem, tendo como principal aspecto o reforço (SKINNER, 2003).

Conforme estabelecido por Skinner (2003), o comportamento humano é selecionado para atender às necessidades de sobrevivência e também se adaptar aos contextos futuros, logo o comportamento muda constantemente devido às demandas que se apresenta em cada ambiente, levando os indivíduos a se comportarem de diferentes maneiras.

De acordo com o descrito por Jacó-Vilela, Ferreira e Portugal (2006), Skinner estabelece a atuação das contingências em três níveis: o filogenético, o ontogenético e o cultural. O primeiro nível refere-se à seleção de comportamentos típicos da espécie no decurso do processo evolutivo da mesma. O nível ontogenético envolve a história de reforçamento, ou seja, está relacionado aos comportamentos selecionados ao longo da vida de um indivíduo, tendo em consideração o contato deste com seu ambiente. O terceiro nível, o nível cultural, remete-se aos comportamentos eleitos pela interação do organismo humano com seu ambiente social próprio, marcado por determinadas práticas sociais (JACÓ-VILELA; FERREIRA; PORTUGAL, 2006).

Em suma, o comportamento desenvolve diversas consequências que produz uma série de modificações no ambiente que os seres humanos atuam, deste modo, possuem uma relação singular com seu ambiente, que é caracterizado como social e histórico.

2.1.2 Reforço Positivo

Moreira e Medeiros (2019) descrevem que a consequência reforçadora é formada por adicionar um estímulo ao ambiente, marcado por oferecer algo ao organismo, sendo esse mecanismo definido por reforçamento positivo; e o estímulo, definido por estímulo reforçador positivo. A relação funcional se estabelece a partir do comportamento do indivíduo e o ambiente, impactando a

aprendizagem dos comportamentos, tendo efeito, portanto, sobre o efeito da ocorrência ou não do comportamento. Assim, o reforço positivo provoca o acontecimento de um comportamento ou resposta almejada, modelando o comportamento.

Conforme Bock, Teixeira e Furtado (2008), alguns eventos podem ser reforçadores comuns para uma espécie, estes são chamados de reforçadores primários, como, por exemplo, aqueles associados às necessidades básicas de sobrevivência. Já os reforçadores secundários são definidos como aqueles que, quando pareados com reforçadores primários, adquirem uma função. Alguns desses reforçadores secundários compõem grande parte do repertório comportamental, apresentam-se quando estes passam a ser emparelhados com muitos outros, desta maneira, transformam-se em reforçadores generalizados, tal como a aprovação social e o dinheiro (BOCK; TEIXEIRA; FURTADO, 2008). Segundo Skinner (2003), quando um reforçador for emparelhado com mais de um reforçador primário ele será considerado generalizado, tendo uma função importante momentaneamente para o organismo.

2.1.3 Reforço Negativo

O reforço negativo, da mesma maneira que o reforço positivo, propicia que seja mais provável que um determinado comportamento ocorra. Moreira e Medeiros (2019) afirmam que a diferença entre os conceitos em termos de procedimento está em, no reforço positivo, haver um acréscimo de um estímulo no ambiente; já no reforço negativo, o que ocorre é a retirada do ambiente de um estímulo aversivo ou de um estímulo reforçador negativo.

Conforme discorre Moreira e Medeiros (2019), há dois tipos comuns de comportamento operante que são mantidos diretamente por contingências de reforçamento negativo, sendo eles o comportamento de fuga e de esquiva. Os autores consideram que um comportamento de fuga acontece no momento em que um dado estímulo aversivo se manifesta no ambiente e, então, esse determinado comportamento faz a retirada do ambiente. Por outro lado, a esquiva ocorre quando na apresentação de um estímulo aversivo, o comportamento emitido atrasa ou evita o contato com este estímulo (MOREIRA; MEDEIROS, 2019).

Portanto, a esquiva é vista como um mecanismo de prevenção, e o comportamento de fuga é tido como um procedimento de remediação. Desse modo, na esquiva é prevenido o contato com um estímulo aversivo; enquanto na fuga, remedia-se a situação de maneira que o estímulo aversivo já presente seja eliminado (MOREIRA; MEDEIROS, 2019).

2.1.4 Análise Funcional do comportamento

Conforme Sidman (1995), citado por Moreira e Medeiros (2019), a análise funcional do comportamento é o processo de identificar o comportamento e as suas consequências; alterar e modelar as consequências; analisar mudanças presentes no comportamento. Dessa maneira, caracteriza-se como a análise das contingências, em que há um processo ativo, visando identificar os determinantes de um comportamento.

Ressalta-se que analisar o comportamento funcionalmente é, principalmente, a investigação da função do comportamento, e não de sua topografia, visto que os comportamentos pertencentes de uma mesma topografia podem apresentar funções distintas (MOREIRA; MEDEIROS, 2019).

Dessa forma, segundo Moreira e Medeiros (2019), a análise funcional se realiza através de examinar a função e buscar estabelecer as relações funcionais entre o comportamento e o ambiente, sendo essencial para a predição e ao controle do comportamento.

2.2 Habilidades Sociais

O contexto histórico das habilidades sociais remete aos estudos realizados sobre as características do comportamento social em crianças por pesquisadores como Jack (1934), Murphy, Murphy e Newcomb (1937), Page (1936), Thompson (1952) e Williams (1935), conforme descrito por Caballo (2003).

Há três grandes fontes estudos importantes dentro do campo de pesquisas das Habilidades Sociais (HS), de acordo com Caballo (2003). A primeira fonte de estudo é o trabalho de Salter (1949), chamado de *Conditioned Reflex Therapy* (Terapia de reflexos condicionados), trabalho esse que possui influências do estudo de Pavlov sobre atividade nervosa superior, voltado para promover técnicas para o aumento da expressividade verbal e facial. Em 1958, Wolpe foi o primeiro a utilizar o termo “assertividade” em seus estudos, nos anos seguintes Lazarus (1971), Wolpe e Lazarus (1966) também reforçaram a utilização desse termo em seus trabalhos (CABALLO. 2003). O autor acima ainda cita o livro de Albert e Emmons (1970), *Your perfect right* (Seu perfeito direito), como a primeira obra dedicada inteiramente ao tema da assertividade.

Conforme Caballo (2003), a segunda fonte engloba o estudo sobre a competências social de pacientes adultos internados, em que apresentou as competências sociais prévias como fatores importantes para o ajuste à hospitalização posterior. Esse trabalho foi realizado pelos estudiosos Zigles e Phillips (1960, 1961).

A terceira fonte remete aos estudos realizados na Inglaterra sobre o uso do termo “habilidade” nos sistemas homem-máquina por vários pesquisadores como Argyle (1967), Argyle e

Kendon (1967) e Welford (1966). Esse estudo aplicava o termo relacionado ao processamento das informações e, em sequência, o termo “habilidade” foi aplicado nos sistemas homem-homem. Para Caballo (2003), o termo “habilidades sociais”, originado nos Estados Unidos e Inglaterra, só começou a ganhar forças em meados de 1970.

Del Prette e Del Prette (2011) enfatizam a importância do trabalho de Argyle (1976, 1984, 1994), sendo ele responsável por assinalar o uso da expressão Treinamento de Habilidades Sociais (THS) na Inglaterra. Para este autor, tal expressão representa a aplicação dos conhecimentos reunidos, os quais ele indicou como “modelo das habilidades sociais”. Para Del Prette e Del Prette (2011), Argyle compreendia as habilidades sociais como um modo de interação entre as pessoas, sendo indispensável para situar os indivíduos dentro da área da comunicação.

Ainda sob esse viés, Del Prette e Del Prette (2011) destacaram que Argyle utilizou de conceitos da Psicologia como a abordagem operante, teoria de papéis, a abordagem de processamento cognitivo (principalmente teorias da percepção social) e a teoria da aprendizagem social, com a finalidade de contribuir na explicação das trocas sociais e do relacionamento social de amor, amizade, cooperação, colocando, assim, as habilidades sociais em uma dimensão psicológica.

Logo, esses autores argumentam que, segundo Argyle, tais teorias deveriam oferecer ao THS técnicas e recursos para maior entendimento do desempenho social dos diferentes estilos ou padrões de comportamentos sociais ligados a aspectos como a introversão-extroversão e a submissão-dominância, além de promover o repertório de habilidades sociais, a diminuição da presença de comportamentos antissociais e garantir o ajustamento do sujeito aos padrões da cultura (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011).

Em suma, historicamente, os ensaios teóricos do campo das Habilidades Sociais (HS) se apoiaram em pesquisas sobre o comportamento social dos indivíduos, sobre a interação e sobre a construção das relações interpessoais e comunicação não-verbal (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Por fim, Del prette e Del Prette (2017), destacam que, no Brasil, a pesquisa e a construção de conhecimento sobre as habilidades sociais se iniciou principalmente nas abordagens da Análise do Comportamento e Cognitivo-comportamental, tendo suas contribuições conceituais, empíricas e práticas como auxílio na construção de procedimentos, instrumentos e técnicas.

2.2.1 Definições

O campo das habilidades sociais deve ser considerado dentro de um contexto cultural específico, assim como os padrões de comunicação, em razão da variabilidade de formas da interação

social entre culturas e até mesmo as diferenças dentro de uma mesma cultura (CABALLO, 2003). Desse modo, são vários os elementos que exercem influência sobre a temática das habilidades sociais.

Segundo Caballo (2003), outros fatores que influenciam a definição de um comportamento socialmente hábil são a sexo, idade, classe social e educação. Além disso, os comportamentos emitidos por um indivíduo são influenciados pela sua percepção e seu sistema de crenças e valores. Outro ponto importante de entendimento é que o comportamento emitido por um indivíduo pode ser considerado impróprio por outro em uma determinada situação (CABALLO, 2003). Dessa maneira, conforme citado por Caballo (2003), Butler e Grudson afirmam que é impossível desenvolver uma definição consistente para competências sociais, tendo em vista a dificuldade de se estabelecer uma maneira de se comportar que seja universal.

Por outro lado, Linehan (1984) propõe definir um comportamento socialmente hábil considerando eficácia produzida, observando três tipos básicos de consequências que variam com o tempo, as situações e os agentes (CABALLO, 2003). A primeira sendo a eficácia para atingir os objetivos da resposta, a segunda a eficácia para manter ou melhorar a relação com o outro na interação e, a terceira consequência a eficácia para manter a autoestima das pessoas socialmente hábeis (CABALLO, 2003).

Caballo (2003) expressa que, o comportamento socialmente hábil é constituído por seu conteúdo e estimativa do grau de habilidade social acompanhado de suas consequências. Conforme o autor, o conteúdo refere-se a expressão do comportamento, enquanto as consequências fazem referência ao reforço social. À vista disso, Caballo (2003) define um comportamento socialmente hábil como sendo a emissão de um conjunto de comportamentos em um contexto interpessoal aonde é possível expressar de modo adequado a situação sentimentos, atitudes, desejos e opiniões, respeitando comportamentos dos demais presentes no contexto, sendo capaz de prevenir e resolver problemas.

2.2.2 Conceitos

Segundo Del Prette e Del Prette (2017), a expressão habilidades sociais refere-se a dois significados, sendo o primeiro a respeito do contexto histórico e campo teórico-prático, e o segundo acerca do conceito e de classificação das características próprias de cada habilidade social.

O termo habilidades sociais diz respeito às diferentes classes de comportamento sociais existentes no repertório de um indivíduo para responder de maneira adequada às demandas das situações interpessoais do ambiente do qual se está inserido (DEL PRETTE E DEL PRETTE, 2001). Ainda, essa aplicação das diferentes classes de comportamentos sociais contribui para a competência social, contribuindo para a construção de relacionamentos saudáveis e produtivos com os demais

indivíduos. Dessa forma, um bom desempenho social fornece ao indivíduo o aumento da qualidade de vida, pois age como um fator de proteção.

À vista disso, o termo “habilidades sociais” possui, essencialmente, o sentido de descrever e de identificar os componentes comportamentais, cognitivos, afetivos e fisiológicos que colaboram para um desempenho socialmente competente. O conjunto de habilidades sociais possui três componentes: a dimensão comportamental (corresponde às habilidades), dimensão pessoal (características cognitivas) e a dimensão situacional (trata das circunstâncias ambientais) (CABALLO, 2003).

Conforme Del Prette e Del Prette (2017), as habilidades sociais pertencem à classe de comportamentos sociais desejáveis, que são orientados para valores que envolvem o respeito mútuo entre as pessoas em interação e são compartilhados dentro de uma cultura. O critério para um comportamento social ser desejado ou indesejável está ligado às consequências resultantes desse comportamento para o indivíduo e para o grupo ou comunidade.

Ainda, Del Prette e Del Prette (2017), sobre as habilidades sociais, apontam que são vistas como um constructo descritivo completo dos comportamentos sociais que são valorizados dentro de uma determinada cultura, pois possuem alta probabilidade de gerar resultados que favorecem uma pessoa e sua comunidade, além de cooperarem para um desempenho socialmente competente na realização de tarefas interpessoais.

Os autores, ainda, enfatizam que as habilidades sociais podem auxiliar para atingir a competência social, mas não resultam obrigatoriamente em competência social, pois este conceito envolve mais critérios. Isto posto, afirma-se que os conceitos sobre as habilidades sociais e competência social não são sinônimos, ou seja, não se equivalem.

Para maior compreensão, faz-se necessário a distinção entre três conceitos fundamentais do campo teórico da HS: o desempenho social, as habilidades sociais e a competência social. Segundo, Del Prette e Del Prette (2013), o desempenho social se trata de qualquer comportamento que é emitido no âmbito social. Já as habilidades sociais, representam diferentes classes de comportamento sociais de uma pessoa, as quais auxiliam a competência social e a qualidade dos relacionamentos desse indivíduo. Considerando as interações sociais e suas dinâmicas, as habilidades sociais estão inseridas nos componentes de um desempenho social competente. Por fim, a competência social é definida como a capacidade de expressar pensamentos, sentimentos e ações à vista de objetivos e metas pessoais e de solicitações decorrentes de seu contexto cultural. A competência social, portanto, dispõe de um caráter avaliativo, implicando na utilização de instrumentos de avaliação que consideram a especificidade da situação em que o desempenho acontece e os critérios de avaliação (DEL PRETTE E DEL PRETTE, 2017).

Em suma, o conceito de habilidades sociais nomeia uma classe geral de comportamentos sociais e suas subclasses.

2.2.3 Classes e Subclasses de Habilidades Sociais

O conjunto de habilidades sociais relevantes pode ser estruturado em classes e subclasses organizados conforme sua abrangência. As classes mais complexas são compostas por diversas habilidades e estas, por sua vez, podem ser subdivididas em novas subclasses, variando suas funções e conteúdo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001). Essas habilidades foram organizadas em sete conjuntos, sendo eles: habilidades sociais de comunicação, civilidade, habilidades sociais empáticas, habilidades de fazer e manter amizades, habilidades sociais assertivas, direito e cidadania, habilidades sociais de expressão de sentimento positivo e habilidades sociais de trabalho.

Para Del Prette e Del Prette (2017) a organização dessas classes também pode ser nomeadas de Portifólio de Habilidades Sociais, que correspondem à listagem das classes e das subclasses de habilidades sociais relevantes e pertinentes aos papéis sociais e tarefas de cada etapa de amadurecimento e desenvolvimento do indivíduo, incluindo, também, os componentes não-verbais e paralinguísticos. Cada habilidade, conforme Del Prette e Del Prette (2017), possui componentes não-verbais, paralinguísticos e mistos. A título de exemplo, tem-se o contato visual, o sorriso, a postura, a gestualidade e a entonação de voz.

2.2.3.1 Habilidades Sociais de Comunicação

Através da comunicação ocorre a troca de informações e a formação das redes de interação social que preservam e transformam a cultura e, conseqüentemente, moldam a realidade social (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

A comunicação acontece de modo verbal e não-verbal, sendo a forma verbal consciente e explícita, estando sujeita a fatores como o domínio da linguagem e das normas e regras sociais de um determinado lugar (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001). Já a comunicação não-verbal complementa, ilustra, substitui e pode, algumas vezes, opor-se à comunicação verbal. Faz parte da comunicação não-verbal os gestos, as posturas, as expressões faciais e os movimentos do corpo; esses fatores carregam significados e função dentro do contexto que são executados.

Para Del Prette e Del Prette (2001) apontam que começar e manter uma conversação, fazer e responder perguntas, solicitar e dar *feedback*, realizar elogios e agradecer e ser capaz de expressar sua opinião fazem parte do repertório das habilidades sociais de comunicação. Os autores também ressaltam que a comunicação ocorre tanto de maneira direta como indireta, podendo ser realizada por meio do uso das tecnologias e eletrônicos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

2.2.3.2 *Habilidades Sociais de Civilidade*

A esta classe pertence aos desempenhos, os quais são característicos por encontros sociais curtos e ocasionais e, normalmente, são vistos como padrões característicos estabelecido por um lugar, grupo e comunidade (DEL PRETTE E DEL PRETTE, 2001). Logo, são desempenhos caracterizados por contextos cerimoniais ou situações do cotidiano de acordo com o local em que o indivíduo está introduzido.

Em linhas gerais, conforme Del Prette e Del Prette (2001), as dificuldades apresentadas dentro dessa classe estão relacionadas ao não entendimento e à compreensão das regras e normas que norteiam o contexto em que o indivíduo está presente.

Os autores Del Prette e Del Prette (2001) expõem que pertence a essa classe os comportamentos de cumprimentar e responder a cumprimentos, solicitar favores pedindo “por favor”, agradecer, desculpar-se e outras formas de condutas de gentileza normativas na cultura, em sua diversidade e suas mudanças.

2.2.3.3 *Habilidades Sociais de Fazer e Manter Amizades*

Fazer e manter amizades diz respeito à capacidade de estabelecer vínculos e relacionamentos no ambiente que se está inserido, sendo esse um fator importante à adaptação social. De acordo com Del Prette e Del Prette (2011), comportamentos que englobam esta classe são: iniciar conversação, apresentar informações livres, ouvir/fazer confidências, mostrar gentileza, manter contato, saber interpretar as situações e se expressar sem ser invasivo, relatar sentimentos, fazer elogios e dar *feedback*, responder a contato, por exemplo.

2.2.3.4 *Habilidades Sociais Assertivas, Direito e Cidadania*

Esta é uma classe de habilidades sociais ampla que envolve muitas subclasses, focada na defesa dos direitos próprios ou de outros. Para Del Prette e Del Prette (2001), o exercício dessa habilidade está pautado no conhecimento dos direitos, como, por exemplo, a Declaração Universal dos Direitos Humanos.

O exercício desses direitos exige um nível de desempenho socialmente competente, por isso, supõe-se que o indivíduo, em seu cotidiano, seja capaz de discriminar as situações e se houve violação dos direitos. Conforme exposto o por Del Prette e Del Prette (2001), esse desempenho contém as habilidades próprias de expor desagrado ou opinião, saber negar ou fazer pedidos, protestar, identificar e pedir a modificação de comportamento do outro, informar as consequências para a situação que está em pauta e para atingir o equilíbrio nas relações interpessoais.

Quanto à assertividade, essa competência foi definida na literatura clássica por Lange (1976) como a certificação dos próprios direitos e expressão de crenças, pensamentos e sentimentos de um modo direto, justo e apropriado com a finalidade de que não viole o direito de outros indivíduos, conforme o descrito por Del Prette e Del Prette (2001). Entre as habilidades dessa classe destaca-se: argumentar defendendo seus próprios direitos, rejeitar pedidos, manejar as críticas, expressar raiva e desagrado, o processo de desculpar-se e admitir falha.

2.2.3.5 *Habilidades Sociais Empáticas*

De acordo com Del Prette e Del Prette (2001), as habilidades empáticas são exercidas principalmente em relação às necessidades do outro e pautadas na solidariedade. Essas demandas se definem pela necessidade afetiva do outro, devendo estar presentes tanto na presença de sentimentos positivos quanto nos negativos. Logo, identificar e expressar a compreensão de maneira adequada à situação é a principal característica dessa classe de habilidades (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

Ainda, Del Prette e Del Prette (2001), postulam três componentes importantes para a empatia: o cognitivo, o afetivo e o comportamental. O cognitivo está relacionado a assumir a perspectiva do outro de maneira a tentar compreender os sentimentos; o afetivo, ligado a expressar emoção de forma controlada; já o comportamental, expressa a compreensão relacionados às dificuldades ou ao êxito do outro. A demonstração genuína de empatia, nessas falas, deve integrar pensamentos e sentimentos verdadeiramente voltados ao outro, sinalizando disposição de compreensão e ajuda.

Faz parte dessa classe de habilidades sociais oferecer apoio ou conforto, visando legitimar as emoções e os sentimentos do outro, diminuir a tensão, produzindo alívio, compartilhar suas dificuldades, reduzir os sentimentos de culpa, desvalia ou vergonha (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

2.2.3.6 *Habilidades Sociais de Trabalho*

Na visão de Argyle (1980), conforme citado por Del Prette e Del Prette (2001, p. 89): “as habilidades sociais profissionais são aquelas que atendem às diferentes demandas interpessoais do ambiente de trabalho objetivando o cumprimento de metas, a preservação do bem-estar da equipe e o respeito aos direitos de cada um”. Tendo isso em vista, essa classe de habilidades corresponde a comportamentos que tenham como objetivo o bem-estar de grupo, reconhecendo as individualidades de cada participante.

As habilidades sociais de trabalho se evidenciam através de conceitos como inteligência social, sensibilidade para o trabalho em equipe, inteligência emocional, assertividade, entre outros.

Destacam-se quatro habilidades primordiais para o trabalho: coordenar grupo, ser capaz de falar em público, habilidades socioeducativas, tomar decisões, resolução de problemas e mediação de conflitos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

2.2.3.7 Habilidades Sociais de Expressão de Sentimento Positivo

Para Del Prette e Del Prette (2001), a expressividade emocional se constitui como elemento indispensável ao fortalecimento de relacionamento e ao aumento de sensação de satisfação, logo, esses fatores estão diretamente ligados à qualidade de vida, ao equilíbrio emocional e à harmonia entre as pessoas. Os autores reforçam que essas habilidades estão associadas aos valores, às crenças e às atitudes das pessoas, assim, são as que mais demandam coesão, pensamento, sentimento e ação. São exemplos dessas habilidades fazer e manter amizades, demonstrar afetividade por meio do contato visual, sorriso, toque, cultivar o amor e bom humor, lidar com relações íntimas e sexuais, definir limites quando preciso (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

2.2.4 Aprendizagem de Habilidades Sociais

Conforme Del Prette e Del Prette (2017), grande parte das necessidades dos indivíduos é mediada por outros indivíduos e depende de interações entre eles. Desse modo, a aprendizagem das habilidades sociais acontece à medida que o indivíduo interage com o seu meio ambiente.

Os diferentes ambientes dos quais fazem parte os indivíduos contribuem, em algum nível, para a aquisição de conhecimento e de aprendizagem sobre desempenhos sociais que dependem de um determinado repertório de habilidades sociais. Os contextos em que o indivíduo está exposto apresentam demandas diferentes, considerando a cultura de cada grupo ou subgrupo, nessa situação, o indivíduo precisa da capacidade de identificar e emitir uma resposta ou não as demandas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001). Portanto, as situações do cotidiano se caracterizam como um ambiente propício à aprendizagem ou ao aperfeiçoamento das habilidades sociais necessárias para ter um bom desempenho social.

Para Del Prette e Del Prette (2001) a identificação das demandas envolve a leitura do ambiente social, ter atenção aos sinais do ambiente, controle das emoções e da impulsividade. Quando os indivíduos não conseguem responder a essas demandas ou se adaptar a elas, esse evento pode lhes provocar várias reações como a isolamento dos grupos de onde vem essa demanda, empobrecendo seu contato social (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

A socialização se configura como uma das tarefas do desenvolvimento humano, a aprendizagem de habilidades sociais se dá continuamente durante toda a vida, permitindo que dificuldades ocasionais ou déficits possam ser superados (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011).

Dessa maneira, adquirir habilidades sociais se constitui como um processo natural, passível de mudanças ao longo da vida, por meio das interações e ocasiões cotidianas, concomitantemente, nos processos cognitivos, afetivos e conativos a elas associado.

Desse modo, as práticas educativas vivenciadas ao longo da infância e da adolescência, juntamente à interação nos ambientes da família, escola e convivência, auxiliam na aquisição das habilidades sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001). As modificações que ocorrem nesses ambientes são essenciais à manutenção ou às mudanças no repertório comportamental, influenciando na emissão ou não das habilidades sociais aprendidas.

Conforme Del Prette e Del Prette (2001), as habilidades sociais são adquiridas por meio da aprendizagem e, por conseguinte, podem ser ensinadas; esta aprendizagem de habilidades sociais pode ocorrer de maneira casual ou pode ser planejada através de condições estruturadas, através de treinamento, ensino ou terapia.

Todavia, incidentes no ambiente social ou exigências em uma cultura específica podem prejudicar o desenvolvimento equilibrado dos padrões comportamentais, favorecendo a aquisição de estilos disruptivos nas relações interpessoais, gerando consequências indesejáveis para o indivíduo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011). Essas consequências, conforme os autores, apresentam-se como conflitos pela incompatibilidade na relação com outras pessoas, diminuição a qualidade de vida e o desenvolvimento de transtornos psicológicos.

Segundo Del Prette e Del Prette (2005), os déficits em habilidades sociais, em geral, encaminham-se para o comportamento de esquiva ou fuga de contatos sociais. Dessa forma, considera-se que os déficits de habilidades sociais causam dificuldades no processo de adequação, afetando o funcionamento social e a capacidade adaptativa do indivíduo, com implicações e prejuízos diversos, especialmente para o desempenho e interações sociais.

Del Prette e Del Prette (2017), baseados nos estudos de Gresham (2009) e Del Prette e Del Prette (2005), abordam que para a identificação e escolha dos procedimentos de intervenção, depende da definição de três tipos de déficits: déficits de aquisição, déficits de desempenho e déficit de fluência.

Os déficits de aquisição ocorrem quando há ausência de habilidade no repertório comportamental e necessita ser aprendida, é uma desvantagem diante às demandas do ambiente (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). Os déficits de desempenho ocorrem quando a habilidade está presente no repertório, mas é desempenhada com baixa frequência ou sem discriminação adequada para a ocasião de demanda. Por fim, para Del Prette e Del Prette (2017), os déficits de desempenho de fluência, que é marcado por falhas na topografia e dificuldade no desempenho, comprometem a efetividade, necessitando, assim, do aperfeiçoamento dessa habilidade.

2.3 Competência Social

2.3.1 Definição de Competência Social

O conceito de competência social é visto com relevância dentro do campo das habilidades sociais, tendo grande importância para a qualidade na formação das relações interpessoais e suas implicações. Del Prette e Del Prette (2017) alegam que a Competência Social é definida como um constructo avaliativo referente ao desempenho de uma pessoa em seu contexto social, que envolve seus pensamentos, sentimentos e ações dentro de uma tarefa interpessoal, visando atender aos objetivos e às demandas do seu ambiente, produzindo resultados positivos segundo os critérios éticos e instrumentais.

Os comportamentos dentro das situações sociais são vistos como desempenho sociais, podendo ser classificados como competente ou não socialmente. Este conceito, segundo Del Prette e Del Prette (2017), aplica-se à avaliação do desempenho e a seus resultados na base de um desempenho socialmente competente. Ainda, competência social, para Del Prette e Del Prette (2017), refere-se à avaliação da qualidade do desempenho e sua efetividade em termos dos efeitos imediatos, de médio e longo prazo, levando sempre em consideração as demandas da tarefa interpessoal, os resultados para o indivíduo e para o grupo social. Na dinâmica das interações, as habilidades sociais são parte dos componentes de um desempenho social competente.

A competência social tem sentido avaliativo das situações sociais vivenciadas pelo indivíduo, desse modo, qualifica a capacidade de organização dos pensamentos, dos sentimentos e das ações para atingir seus objetivos e demandas do ambiente (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001). Tendo em isso em vista, Del Prette e Del Prette (2017) alegam que a análise das relações interpessoais deve sempre considerar a tríade pensamento, sentimento e comportamento, mesmo se esses forem incoerentes ou coerentes no desempenho do indivíduo dentro de uma situação.

Para a verificação da coerência entre cognição, emoção e comportamento são utilizados os termos autenticidade, sinceridade e honestidade. Por outro lado, a designação da incoerência se emprega as palavras dissimulação, falsidade e mentira. Posto isso, pode-se afirmar que uma pessoa é coerente quando, tanto quanto possível, seus pensamentos e sentimentos se exprimirem em suas ações e interações com as demais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

Del Prette e Del Prette (2001) declaram o pressuposto de que as pessoas socialmente competentes são aquelas que colaboram na maximização de ganhos e na redução de perdas próprias e para aquelas pessoas presentes em seu ambiente, com as quais interagem. Assim, levando em conta a dimensão pessoal e os contextos situacional e cultural, o desempenho socialmente competente é caracterizado por apresentar uma leitura apropriada do contexto social, ou seja, é capaz de decodificar

e interpretar corretamente os desempenhos almejados, valorizados e que aumentam a eficiência do indivíduo em sua relação com os demais.

Para Argyle, conforme mencionado por Del Prette e Del Prette (2001), os propósitos de uma interação social variam entre compartilhar ou o adquirir informações, conhecimentos ou compreensão; pedir mudança de comportamentos, atitudes, crenças ou estado emocional do outro; alcançar produtos desejados; monitorar atividades; manter conversação trivial.

Alcançar os objetivos de uma interação social não deve ser considerado como critério isolado de avaliação, pois, em primeiro lugar, os comportamentos utilizados para atingir certos objetivos podem ser manipulativos ou coercitivos, o que não caracteriza competência, além de que uma pessoa competente socialmente nem sempre atinge seus objetivos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001). Dessa forma, um indivíduo pode conseguir atingir seus objetivos através de maneiras não assertivas ou não atingi-los na interação, mas, ainda sim, ser considerado competente socialmente.

Com relação aos critérios de avaliação da competência social, Del Prette e Del Prette (2017, p. 41) citam Schlundt e McFall (1985), pois estes mencionam que “envolve um julgamento de valor, por parte de um observador, quanto à efetividade do desempenho do participante em uma tarefa específica”. Portanto, a observação dos comportamentos para avaliação é realizada por um observador externo e também pela própria pessoa em interação.

O conjunto de critérios para avaliar, conforme o exposto por Del Prette e Del Prette (2017), são: consecução do objetivo, manutenção ou melhora da autoestima, manutenção ou melhora da qualidade da relação, equilíbrio de poder entre interlocutores, respeito ou ampliação dos direitos humanos interpessoais.

Del Prette e Del Prette (2017) afirmam que, por meio desses critérios, é necessário ter em vista duas dimensões de resultados: a primeira é a dimensão instrumental, que se caracteriza por ser mais imediata e que atende interesses individuais dos interlocutores; a segunda dimensão diz respeito à ética e pode ocorrer em médio e longo prazo, atendendo também interesses do grupo social.

2.3.2 Competência Social: comportamentos encobertos e manifestos

Del Prette e Del Prette (2017) consideram que o desempenho de um indivíduo em tarefas interpessoais depende da composição do seu repertório de Habilidades Sociais somados à articulação dos componentes cognitivos e afetivos não diretamente observáveis, sendo esses chamados de comportamentos encobertos, entre eles pode-se incluir os pensamentos, os sentimentos, as metas, as medidas, os padrões de realização, a autoeficácia e as autorregras.

Dessa forma, o desempenho de um comportamento socialmente competente demanda uma coerência entre comportamentos “abertos”, entendidos como observáveis, e comportamentos

“encobertos”, visto como privados, em relação às regras da cultura do grupo. Conforme descrito por Del Prette e Del Prette (2017, p. 39), Mc fall (1932) expõe que os componentes “encobertos” são incluídos dentro do campo das habilidades sociais, dos processos de decodificação das demandas do contexto, de seleção e de decisão sobre o que e como responder e da previsão de possíveis consequências.

A coesão entre os comportamentos encobertos e manifestos acontece de forma mais fácil quando as autorregras do indivíduo são apropriadas com as normas da comunidade onde estão inseridos. Entretanto, é importante ressaltar que a comunidade verbal reforça positivamente alguns comportamentos abertos que não correspondem aos encobertos, como, por exemplo, deturpar ou exagerar fatos e omitir acontecimentos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

2.3.3 Dimensão Ética e Critério Básico de Competência Social

Del Prette e Del Prette (2017) apontam que alguns filósofos, tal qual Kant (em a Crítica da Razão Prática, publicada em 1788), presumiam a existência de uma lei moral intrínseca ao indivíduo que regulava suas ações e, portanto, sua maneira de interagir. Outra forma de regular as ações seria através da existência de leis e normas estabelecidas pelo governo por meio de legisladores a fim de controlar e punir “comportamentos não desejáveis” para vida em sociedade, mediante o uso da punição para tornar pouco atrativos os comportamentos vistos como reprovados. Ainda assim, para Del Prette e Del Prette (2017), as utilizações desses recursos não foram suficientes para tornar as interações sociais livres de desequilíbrio com perdas significativas para uma parte e ganhos para outra.

Com relação aos códigos adotados dentro das práticas culturais antigas para regulação das interações sociais, Del Prette e Del Prette (2017) enfatizam o surgimento da denominada Lei Áurea, presente em várias culturas tais como judaica, romana, chinesa e grega. Conhecida como Regra de Ouro, estabelece-se que o comportamento social de alguém seja orientado por “realizar ao outro o que gostaria que este lhe fizesse”, podendo funcionar como um estímulo discriminativo para duas ou mais pessoas em contato social. Por dessa regra, avalia-se o impacto do seu comportamento sobre o ambiente, visando que tais trocas venham a beneficiar a todos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Evidencia-se, nessa perspectiva, o critério de reciprocidade como fundamental no campo da competência social, que se exclui comportamentos que produzem danos aos demais, enfatizando resultados de curto, médio e longo prazo em termos de bem-estar para o interlocutor e para o grupo social (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). Portanto, atender à Regra Áurea significa evitar trocas negativas, maximizando a probabilidade de equilíbrio de trocas positivas entre os indivíduos e priorizando respeitar os direitos interpessoais.

Para Del Prette e Del Prette (2017) os resultados são avaliados, segundo os critérios de valores morais ou éticos de um determinado grupo cultural, estabelecendo um critério básico para um desempenho ser considerado como socialmente competente. Por conseguinte, a consecução de objetivos pessoais, que implica danos ao outro, não permite caracterizar um desempenho como socialmente competente.

Quanto aos critérios associados à dimensão ética, pode-se afirmar que, de acordo com Del Prette e Del Prette (2017), está baseada na escolha de prever as possíveis consequências do curso de uma ação. Essas escolhas requerem autocontrole associado a um autogerenciamento, surgindo a partir da análise de contingências contextuais da tarefa interpessoal.

2.3.4 Competência Social e Reciprocidade nas Trocas

De acordo com Del Prette e Del Prette (2017), a análise dos desempenhos interpessoais está baseada em duas observações. A primeira trata de descrever a questão do equilíbrio de trocas entre os interlocutores; a segunda está associada à possibilidade de objetivos conflitantes em tarefas interpessoais.

O equilíbrio é um processo dinâmico, com ganhos e perdas que podem se alterar no tempo, e gera a manutenção dos relacionamentos. Para manter os relacionamentos é necessário a presença de reciprocidade e demanda de autocontrole e planejamento por parte do indivíduo, além da renúncia e superação do egoísmo. Outro ponto importante, exposto por Del Prette e Del Prette (2017), à manutenção dos relacionamentos é a comunicação empática e assertiva, pois isso leva a relações autênticas. Para a avaliação do equilíbrio dentro dos relacionamentos três pontos são levados em consideração: (A) ambas as partes obtêm quantidade semelhante de benefícios e empenhos; (B) uma das partes obtém maior quantidade de benefícios do que a outra, que se mantém com maiores custos; (C) as duas partes recebem pouca quantidade de benefícios e, assim, uma maior quantidade de custos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

De acordo com o mencionado por Del Prette e Del Prette (2017), as dimensões instrumental e ética podem ser conflitantes, em especial as tarefas interpessoais que requerem a utilização de habilidades assertivas, pois os desempenhos sociais menos elaborados em razão da avaliação do indivíduo a respeito das consequências negativas possíveis para o outro, são geradas de imediato, a médio ou a longo prazo.

2.3.5 Requisitos da Competência Social

Disponer de um bom repertório de Habilidades Sociais constituem critérios importantes para composição da competência social, mas isso não é suficiente. Além das habilidades sociais, outros fatores são considerados:

Buscar, em uma tarefa interpessoal, resultados compatíveis com os critérios de Competência Social, especialmente aqueles associados à dimensão ética. Reconhecer os próprios recursos e limitações, bem como as regras e normas do ambiente social. Discriminar onde, como, com quem e em que momento responder a determinadas demandas de interação. Articular habilidades em desempenhos mais complexos, monitorando “passo a passo” o próprio desempenho (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017, p. 49).

Os requisitos para um desempenho socialmente competente em uma determinada tarefa interpessoal se dividem em ter à disposição um repertório de Habilidades Sociais pertinentes à tarefa; compromisso com valores de convivência compatíveis com a dimensão ética da Competência Social; automonitoria do desempenho na interação e autoconhecimento dos próprios recursos e limitações em relação às normas e às regras do ambiente social do qual participa (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

2.3.6 Habilidades Sociais e Variabilidade Comportamental

Del Prette e Del Prette (2017) afirmam que a repetição ou rituais de um ambiente podem afetar os desempenhos sociais, dificultando uma interação bem-sucedida quando a situação demanda variabilidade. Em tarefas interpessoais e de maior complexidade requer uma variabilidade comportamental para realização das tarefas, entretanto as tarefas rotineiras do cotidiano exigem uma variabilidade mínima, pois podem haver resultados esperados.

As tarefas interpessoais automatizadas e os padrões podem deixar de gerar os resultados esperados, pois são as contingências do ambiente social que determinam o que funciona ou não em um ambiente (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). Dessa forma, a variabilidade comportamental se torna um elemento essencial para adaptação ao meio, referindo-se à diversidade de alternativas de que o indivíduo dispõe para responder às situações e continuar funcional no ambiente.

O conceito de variabilidade comportamental, para Del Prette e Del Prette (2017), implica na aprendizagem prévia para discriminar contingências da tarefa, escolher, testar e avaliar alternativas potencialmente efetivas para lidar com as demandas das tarefas interpessoais. Logo, a variabilidade é nomeada como uma condição inicial para o ajuste do próprio desempenho aos objetivos e às exigências de tarefas interpessoais específicas, e, também, para a adaptação a mudanças de um sistema social para outro. A aprendizagem de discriminação das contingências ocorre por meio da

exposição direta a situações e tarefas, bem como às consequências de diferentes alternativas para lidar com elas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

2.3.7 Automonitoria

A partir das interações do indivíduo com o ambiente social, define-se o “automonitoramento como uma habilidade metacognitiva e afetivo-comportamental pela qual a pessoa observa, descreve, interpreta e regula seus pensamentos, sentimentos e comportamentos em situações sociais” (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001, p. 62).

Com base nessa definição, Del Prette e Del Prette (2001) estabelecem que monitorar o desempenho nas interações sociais faz com que se elevem as possibilidades de alcançar uma boa competência social, mediante a capacidade de identificar e nomear seus pensamentos e sentimentos ou descrever comportamentos, consciente das suas emoções e das do outro. Além de conhecer potencialidades e pontos vulneráveis, sendo possível alterar o comportamento para o enfrentamento de situações complexas, influenciando na manutenção da autoestima e autoconfiança.

Diante disso, o automonitoramento abrange quatro requisitos para o desempenho dessa habilidade de automonitoramento, o qual envolve o “controle da impulsividade, observação do outro, introspecção e reflexão.” (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011, p. 61). A automonitoria depende da sensibilidade às contingências do ambiente, dessa forma ser capaz de discriminar e reagir às contingências, já que são essas as contingências que selecionarão e manter aquela com maior funcionalidade para determinadas situações e contextos.

Em resumo, segundo Del Prette e Del Prette (2017), automonitorar o desempenho indica a observação minuciosa dos comportamentos próprios, diminuir a presença de reações impulsivas, prever os efeitos de diferentes reações e modificar o desempenho durante a interação, com o propósito de alcançar os critérios de Competência Social. Portanto, o autocontrole não é uma classe de habilidades sociais, mas é considerado como requisito básico ao desenvolvimento e à aprendizagem de um conjunto de habilidades sociais.

Del Prette e Del Prette (2017) enfatizam que dentro da dimensão ética, a automonitoria se refere a decisões embasadas na tentativa de prever os impactos a médio e longo prazo para si, para o outro e para a relação com a sua comunidade social. Os autores citam que, na abordagem da Análise do Comportamento (SKINNER, 1972), esse processo envolve o chamado autogerenciamento ético, todavia requer, portanto, aprendizagem de estimar consequências como base para decisões coerentes com a dimensão ética da Competência Social.

2.3.8 Ética e Valores de Convivência

Para Del Prette e Del Prette (2017), muitos déficits de Habilidades Sociais e falhas na Competência Social podem ocorrer em função do desconhecimento dos comportamentos tolerados, valorizados e reprovados, ou seja, a pessoa não sabe o que deve fazer nem as possíveis consequências de diferentes alternativas de desempenho.

Não obstante as diferenças entre os grupos e subculturas, é importante reconhecer valores de convivência em associação com noções de direitos humanos, justiça, equidade, liberdade, dignidade, compaixão etc. Segundo Dittrich & Abib (2004), através do exposto por Del Prette e Del Prette (2021), pode-se, portanto, entender os valores de convivência como resultados ou consequências de padrões comportamentais que combinam o que é bom para a pessoa, para o outro e para a cultura.

Cada agrupamento constrói valores específicos que norteiam os comportamentos sociais. Os autores citam 2 princípios gerais do equilíbrio do poder e da ética. O princípio equilíbrio de poder está focado no valor da reciprocidade de trocas, com saldo relativamente equitativo, em médio e longo prazo, de benefícios e custos entre as partes que interagem. O princípio dos direitos humanos supõe garantias presentes na constituição de um país, normatizando valores de dignidade, igualdade, liberdade de expressão. Trata-se de valores de convivência decorrentes do respeito à vida, à dignidade, à livre-expressão, explicitamente presentes no discurso e nas normas éticas da maioria das sociedades ocidentais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

2.4 Adultos Jovens

O estágio do desenvolvimento humano que corresponde à fase do adulto jovem é definido, segundo Papalia e Feldman (2013), como o início da vida adulta. Dessa maneira, refere-se ao período de transição entre a adolescência e a idade adulta, esta etapa possibilita ao indivíduo a descoberta de sua identidade de maneira mais profunda, e o leva a descobrir e a tentar a vida de diferentes e novas formas.

Esta fase, atualmente, é marcada por múltiplas etapas, em que sua ordem e movimento apresentam variação entre os indivíduos conforme o contexto por eles vivenciados, como ingressar na universidade, sair da casa dos pais e ter filhos (SCHULENBERG et al., 2005 apud PAPALIA; FELDMAN, 2013, p. 451). Estes marcos envolvem o desenvolvimento da maturidade sexual, maturidade cognitiva e da maturidade psicológica, esta última, em especial, indica, essencialmente, a descoberta da identidade própria, conquistar independência dos pais, estabelecer relacionamentos e um sistema de crenças e valores.

Papalia e Feldman (2013) descrevem que, primordialmente, a exposição a novos contextos educacionais e a oportunidades de trabalho proporcionam aos adultos jovens o crescimento cognitivo e pessoal. Logo, estes indivíduos necessitam de habilidades e de um repertório comportamental que permita seu ajustamento dentro destes contextos.

Tendo em vista os novos contextos em que os adultos jovens estão expostos, a construção de relacionamentos e de uma rede de apoio se torna uma tarefa fundamental para estes indivíduos. Dessa forma, as relações sociais permitem a integração do indivíduo, pois são caracterizadas como um envolvimento ativo dentro de um contexto social; assim, as redes de relacionamentos podem exercer influência sobre o bem-estar emocional, sendo associadas à diminuição nos níveis de estresse, sensação advinda dos profundos vínculos sociais (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Outro marco dos adultos emergentes, conforme exposto por Papalia e Feldman (2013) e baseado nos estudos de John Dewey, é o exercício do pensamento reflexivo, marcado pelo questionamento ativo e suposições persistentes, fazendo conexões e criando sistemas intelectuais complexos, essa capacidade surge entre as idades 20 e 25 anos.

Labouvie-Vief (2006) expõem que o pensamento adulto precisa lidar com a inconsistência e com a tolerância, dessa maneira, é necessário ser flexível, adaptável e aberto, estes pontos são aspectos atribuídos ao pensamento pós-formal. Ainda, o pensamento pós-formal, é marcado por ser relativista e contestar visões polarizadas, atuando sempre contexto social e emocional (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Com relação ao desenvolvimento psicossocial desenvolvido por Erik Erikson, os adultos jovens experimentam o sexto estágio, nomeado como intimidade *versus* isolamento, no qual estes indivíduos formam vínculos profundo e estáveis, sendo eles amorosos ou de amizade, ou experimentam possivelmente o sentimento de isolamento e autoabsorção (PAPALIA; FELDMAN, 2013). Para Erikson, os relacionamentos duradouros e íntimos requerem compromisso e um nível de sacrifícios, os adultos que conseguiram desenvolver um *self* forte no decorrer da adolescência terão maior facilidade para se relacionarem em um nível mais íntimo.

No que se refere aos relacionamentos de amizade, são fundamentais na construção da rede de apoio e “centram-se nas atividades de trabalho e de parentalidade, e na troca de confidências e conselhos” (PAPALIA; FELDMAN, 2013, p. 494). Além disso, nessa fase há uma proximidade maior com os amigos do que com os familiares.

Papalia e Feldman (2013) descrevem que para Erikson, como visto, uma das principais tarefas do desenvolvimento dos adultos jovens é estabelecer relacionamentos fortes e estáveis, pois isso é apontado como um fator motivador do comportamento humano. Algumas das habilidades necessárias para concretização dessa tarefa é a autoconsciência, a empatia, a capacidade de se

comunicar, expressar emoções e resolver conflitos. Estas habilidades indicam o nível de competência social que os adultos jovens apresentam em seus contextos sociais como trabalho, faculdade, amizades e relacionamentos amorosos. Nessa perspectiva, nota-se a importância de possuir um bom repertório comportamental que garanta um bom desenvolvimento dentro dos contextos sociais de cada indivíduo, sendo esses capazes de responder às demandas.

Por sua vez, os jovens adultos que possuem baixa autoestima e dificuldades de desenvolver relações sociais tendem a sentir maior necessidade de estarem em contato e conectados por meio do telefone celular (KING; NARDI; CARDOSO, 2014; COSTI; DESIMONI, 2016).

A partir disso, King, Nardi e Cardoso (2014) expõem, à luz dos estudos de Wei e Lo (2013) e Bianchi e Phillips (2005), que possuir um repertório comportamental de habilidades sociais pouco eficiente, caracterizado pela dificuldade de fazer amigos, manter relações sociais, iniciar atividades sociais e se comunicar, pode levar ao uso contínuo de comportamentos evitativos, que ocasionam sentimentos de solidão e o isolamento. Esse é um dos motivos pelos quais muitos indivíduos buscam atividades mais solitárias, o que pode favorecer o uso indiscriminado e desadaptativos dos aparelhos celulares nas relações interpessoais ou na tentativa de substituí-las.

2.4.1 Geração Z

A também chamada de Geração da Internet ou de Nativos Digitais, a Geração Z contempla os nascidos a partir de 1993, conforme o exposto por Levenfus (2002). A nomenclatura de Geração Z foi atribuída por apresentar o comportamento de *Zapear* através das tecnologias, ou seja, “muda de um canal para outro na televisão sem se deter em praticamente nenhum. Essa geração pretere o uso da internet, do vídeo, dos CDs musicais e dos telefones com maior naturalidade” (LEVENFUS, 2002, p. 51). Dessa maneira, uma forte característica dessa geração é a facilidade em se adequar às inovações tecnológicas e utilizá-las com intensidade.

Já os indivíduos nascidos a partir de 1995 são conhecidos também como “Geração Net” ou “*Homo sapiens digitalis*”, sua vivência é marcada pelo intenso uso da internet, de recursos tecnológicos como *Wi-fi*, *smartphones*, *tablets*, jogos *on-line* e serviços de interação e comunicação virtuais (MEIRINHOS, 2015 apud PASSERO, ENGSTER, DAZZI, 2016, p. 06). Ressalta-se que a Geração Z nunca viveu sem computadores, *chats* e telefones celulares, portanto, sua maneira de perceber o mundo foi influenciada, desde sempre, pelo mundo complexo e veloz que a tecnologia criou. Todavia, todo o seu desenvolvimento tem a influência das tecnologias, fazendo destes indivíduos “Nativos Digitais”, pois a maioria das atividades de seu cotidiano tem a presença de algum recurso tecnológico (PRENSKY, 2001 apud FAGUNDES, 2011, p. 42).

Palfrey e Gasser (2011), conforme descrito por Fagundes (2011, p. 41), indicam que, em termos de relacionamentos interpessoais, outro aspecto desta geração são seus relacionamentos, os quais se iniciam dentro do ambiente virtual, ou seja, se conhecem *on-line* para, então, se conhecerem pessoalmente. Esses autores ainda enfatizam que os principais aspectos das vidas desses indivíduos, no que tange às interações sociais e amizades, são mediados essencialmente pelas novas tecnologias digitais, desconhecendo uma outra maneira de efetivar um relacionamento sem o intermédio dessa.

Percebe-se que essa nova configuração de experiência causa impacto no comportamento destes indivíduos, a rápida troca de informações, proporcionada pelas tecnologias, reflete no comportamento imediatista e na constante busca por novidade. Tapscott (2010) descreveu oito aspectos do comportamento da Geração Z, sendo eles:

1- Liberdade: expressão e de escolha; 2- Customização: das experiências de consumo, de trabalho e de educação; 3-Escrutínio: atenção aos detalhes; 4-Integridade: como sinônimo de lealdade e transparência, 5-Colaboração: algo natural para nova geração; 6- Entretenimento: essencial em todas as atividades, inclusive no trabalho e na escola: gostar do que se faz nunca foi tão importante; 7- Velocidade: Rapidez na obtenção de um bem, material (um produto) ou abstrato (conhecimento); 8-Inovação: cultural e acontece em tempo real (PASSERO, ENGSTER, DAZZI. 2016, p. 06).

Logo, são essas características apontadas que os jovens da Geração Z levam para seus ambientes acadêmicos ou profissionais. No entanto, apesar dessa geração ter a capacidade de realizar múltiplas tarefas em curto prazo, ainda assim apresenta baixa tolerância quando precisam ficar fora do ambiente virtual. Segundo Tapscott (2010, p. 03) evidencia, devido a essa preocupação, esses indivíduos têm desenvolvido vício em telas, assim, conseqüentemente, acabam perdendo a oportunidade de realizar atividades fora do ambiente virtual e perdem suas habilidades sociais por não investir em atividades que lhes proporcionam interação face a face.

2.5 Nomofobia

2.5.1 História e Conceito

A partir da observação da interação dos indivíduos com as novas tecnologias, surgiu a necessidade para definir o desconforto e as angústias provocadas pelo medo de estar incomunicável. De acordo com King, Nardi e Cardoso (2014), com base na nova era das tecnologias, viu-se a necessidade da criação ou da transformação de termos e conceitos para explicar e descrever como ocorre o contato das pessoas com esta realidade nova, destacando-se o uso excessivo das tecnologias da informação.

A criação do telefone celular (TC) é considerado um grande fenômeno comercial, o primeiro aparelho foi criado em 3 de abril de 1973, em Nova York, nos Estados Unidos, sendo produzido, nessa mesma época, em larga escala (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Atualmente, o TC oferece uma mobilidade social e, considerando seu impacto nas últimas três décadas, pode ser apontado como uma das “maiores e mais convenientes invenções tecnológicas, sendo apenas comparada à criação da internet” (ABREU; EISENSTEIN; ESTEFENON, 2013, p. 105).

Young e Abreu (2019) afirmam que os *smartphones*, devido a suas amplas possibilidades e funções, são considerados um computador de mão, e não simples aparelhos celulares. O TC permite realizar busca na *web*, enviar *e-mails* e mensagens de texto, comunicação de voz e chamadas de vídeo, além de utilizar inúmeros aplicativos e serviços de redes sociais.

Tendo isso em vista, o TC permite uma comunicação de quando e onde quiser com um maior número de pessoas e, também, uma rápida transição entre situações e contextos. Por isso, possibilita uma maior flexibilidade na interação social. Entretanto, Abreu Eistein e Estefenon (2013, p. 96) destacam que o “*status* do TC pode mudar de uma ferramenta que facilita a interação social para se torna um objeto que interfere na realidade da sociedade”.

Dessa forma, para Abreu, Eisntein e Estefenos (2013), à medida que celular passou a integrar em seu funcionamento as funções encontradas em computadores, o uso desses aparelhos se intensificou, aumentando os comportamentos desadaptativos como acidentes de trânsito, interferência do desempenho profissional e acadêmico, violação da privacidade, sendo, também, um instrumento para prática do *bullying*, além da dificuldade de controlar o tempo em que se fica *on-line*.

Humood et al. (2021), conforme citado por Marins (2021, p. 17), afirmam que:

Apesar do grande avanço e benefícios que os telefones celulares promoveram no mundo, eles estão associados a várias condições físicas e psicossociais, como depressão, ansiedade, falta de atenção e desempenho ocupacional reduzido. O uso ilimitado e exagerado de telefones celulares ocasionou o surgimento de um novo transtorno psiquiátrico denominado “Nomofobia”, um problema emergente da era moderna (HUMOOD et al., 2021, p. 249, tradução nossa).

Sendo assim, apesar dos inúmeros benefícios e facilidades oferecidas pelos TCs, seu uso intenso e indiscriminado pode induzir ao desenvolvimento de diversos problemas, dentre eles a nomofobia.

Vale destacar que o termo nomofobia teve seu surgimento na Inglaterra, a partir do uso da expressão *no-mobile*, que tem como significado “sem celular”; a esta expressão se juntou a palavra *phobos*, que indica fobia, logo resultou nesse termo (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Em um

primeiro momento, o termo foi associado somente à fobia de ficar sem celular, mas em seguida seu significado se estendeu também não ter acesso contínuo ao computador e à internet.

King, Nardi e Cardoso (2014, p. 05) expõem que: “alguns sintomas observados em pacientes que apresentaram nomofobia foram angústia, desconforto, insegurança e ansiedade quando se viam impossibilitados de se conectar à internet, sem o computador ou sem o telefone celular”. Portanto, os indivíduos que têm a esses sintomas associados à ausência dos dispositivos tecnológicos informacionais são nomeados como nomofóbicos, sendo esse um indício de alerta para a existência de um transtorno primário (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Estudar e nomear esses comportamentos vem da necessidade de compreendê-los como demandas e, assim, serem classificados e tratados. Para King, Nardi e Cardoso (2014), a criação do termo nomofobia se faz indispensável por se tratar de uma fobia, do mesmo modo que foram nomeadas outras fobias específicas, como agorafobia, claustrofobia etc.

Diante desse contexto, da mesma forma que outras fobias, a nomofobia segue o critério de que não é obrigatório, em si, a vivência da experiência para desencadear sintomas e sensações, pois somente basta a existência de uma cognição distorcida referente à situação temida para que o indivíduo fóxico interprete o fato como perigoso e dê início aos sintomas (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Isso ocorre porque a ansiedade antecipatória produzida surge repleta de pensamentos negativos e presságios catastróficos, fazendo com que o indivíduo sofra pelo que imagina e se desgaste por esperar os piores resultados em diferentes cenários.

Os transtornos fóxicos, conforme Dalgarrondo (2018), são caracterizados pela vivência de medos intensos, irracionais e desproporcionais, desencadeados por estímulos como objetos específicos, situações ou animais que, na realidade, não oferecem ao sujeito perigo real e proporcional ao nível de intensidade de tal medo. King, Nardi e Cardoso (2014) afirmam que a fobia é um fator que representa prejuízo às atividades cotidianas dos fóxicos, podendo afetar sua qualidade de vida. Além disso, enfatizam que “no âmbito da psicopatologia, as fobias fazem parte do espectro dos transtornos de ansiedade com característica especial de só se manifestarem em situações particulares” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 08).

Ainda, sob a luz dos estudos de King, Nardi e Cardoso (2014), os indivíduos que demonstram um perfil ansioso, inseguro e dependente com predisposição a transtornos ansiosos são aqueles que possuem maior tendência a desenvolver a nomofobia. Na relação com a nomofobia, esses indivíduos utilizam os aparelhos eletrônicos como ferramentas para transmitir conforto e segurança e, assim, reduzir o estresse e a sensação de perigo. Entretanto, quando impossibilitado de usar essas tecnologias se sente ameaçados, sendo essa uma situação de alerta que desencadeia sintomas ansiosos,

influenciando no desenvolvimento de uma dependência patológica (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Com relação ao uso indevido do celular, King, Nardi e Cardoso (2014), ainda discutem que esses indivíduos apresentam sentimentos de ausência ou vazio referentes à falta do aparelho e reforçam que o comportamento nomofóbico, que leva o indivíduo a depender do telefone celular, é o indício de um transtorno primário que deve ser investigado e tratado. Ainda, também é observado a presença do abandono de atividades externas ou do círculo de amizades para ficarem conectados a uma realidade virtual, realidade essa que causa prejuízo pessoal, social e familiar.

Alguns dos sinais apresentados pelos indivíduos com perfil nomofóbico são permanecer com o telefone celular 24hr ligado, não possuir controle sobre o tempo de utilização, apresentar ansiedade quando esquecem o aparelho e conseqüentemente retornam para buscá-lo, se sentem rejeitados na ausência de ligações e mensagens, se sentem inseguros, estressados e desamparados quando sem sinal ou sem bateria (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

O Psicólogo Cristiano Nabuco descreve seis critérios que auxiliam na identificação da utilização do TC de forma excessiva, sendo eles:

Saliência cognitiva: Quando o uso do telefone celular domina os pensamentos e comportamentos de uma pessoa, ou seja, quando ela pensa e faz coisas sempre com a possibilidade de usar o celular. **Alteração do humor:** Quando o indivíduo utiliza o celular, experimenta uma sensação de prazer, euforia ou alívio. **Tolerância:** A pessoa necessita passar cada vez mais tempo usando o celular para obter o mesmo prazer obtido anteriormente com o uso. **Sintomas de abstinência:** Quando o sujeito se encontra impossibilitado de usar seu telefone celular, experimenta um grande desconforto emocional. **Conflito:** O uso do celular criando conflitos com outras pessoas (em geral pessoas mais próximas, como cônjuge e/ou familiares), como também gerando problemas com outras atividades do cotidiano e, finalmente. **Recaída:** Ocorrendo quando o sujeito apresenta tentativas malsucedidas de diminuir o uso do celular, voltando a usar o telefone celular com a mesma frequência ou, por vezes, aumentando o tempo de uso (NABUCO, 2014, p. 01).

Como visto, o comportamento de utilizar o TC de maneira indiscriminada gera dependência, sendo essa a causadora de prejuízos no âmbito dos relacionamentos interpessoais, podendo afetar a vida profissional e acadêmica dessas pessoas pelo tempo investido em atividades virtuais.

Contudo, os usos desses aparelhos no cotidiano ganharam relevância na vida privada e profissional, promovendo uma aproximação entre o mundo virtual e real. De acordo com Marins (2021), os indivíduos se acostumaram a estar sempre conectados e, dessa forma, não se sentem prejudicados em manter o acesso aos aparelhos por um incansável tempo, o que dificulta o diagnóstico e reconhecimento desse comportamento disfuncional.

As tecnologias, de um modo geral, não param de evoluir e de modificar sua interação com as pessoas, isto posto, torna-se imprescindível avaliar todos os benefícios gerados, assim como os

efeitos advindos dessa interação (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Até o presente momento, os TCs se caracterizam como objetos personalizados, que intencionalmente refletem os gostos e preferências dos usuários, fato este que potencializa o sentimento de apego a esses objetos, fazendo com aumento o seu uso e podendo agravar os sintomas desse comportamento (TIAN et al., 2009 apud ABREU; EISENSTEIN; ESTEFENOS, 2013, p. 105). Logo, o TC tem um valor significativo na vida dos indivíduos bem maior do que apenas um aparelho eletrônico.

Destaca-se que segundo as pesquisas realizadas por Marins (2021), a nomofobia tem uma série de aspectos similares a outros tipos de dependência, como a perda de autocontrole, abstinência, dependência psicológica, interferência na vida diária e perda de interesse em outras atividades.

Ainda, segundo Coelho e Oliveira (2014), conforme exposto por Marins (2021), a dependência em si está relacionada ao mecanismo de recompensa do cérebro, que busca reforçar um comportamento. Portanto, o comportamento dependente é aquele que aciona esse mecanismo de recompensas e é repetido em busca de gratificação. Esse comportamento é visto como patológico quando o sujeito o repete mesmo que haja prejuízo social, familiar ou laboral.

2.5.2 Conceito de Dependência Normal e Patológica à Nomofobia

Young e Abreu (2019) evidenciam o conceito de dependência estabelecido pela Organização da Saúde (OMS), em que esse é visto como um constante consumo de algo a fim de conseguir alcançar um estado de relaxamento, conforto ou estímulo. Ocorre que, na maioria das vezes, em sua ausência nota-se a presença de ânsias. Portanto, as dependências são determinadas como comportamentos compulsivos habituais que levam à realização das atividades ou à utilização de alguma substância, além dos seus efeitos e suas consequências, os quais causam grande prejuízo sobre o social, bem-estar físico, mental, espiritual e financeiro do indivíduo acometido por essa dependência.

Frisa-se que, ao longo do tempo, essa dependência era associada somente ao consumo de drogas e substâncias, entretanto, recentemente as dependências comportamentais foram inseridas como proposta no Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5) (AMERICAN PSYCHIATRIC, 2013).

As dependências comportamentais se associam às dependências de substâncias em sua caracterização principal: a perda de controle do comportamento. Assim, a dependência comportamental é compreendida como um impulso ou compulsão habitual para continuar a repetir um comportamento, apesar de seu impacto negativo no bem-estar (ROBERTS; PIROG, 2012 apud YOUNG; ABREU, 2019, p. 33). Segundo Young e Abreu (2011), o indivíduo dependente desse vício responde de forma desadaptativa, recorrendo a um mecanismo de pseudomanejo, utilizando-o como estratégia de evitação ou fuga de situações desconfortáveis ou de estresse.

Sua dependência física se relaciona à necessidade do corpo de uma pessoa a uma substância, pois é uma experiência com sintomas de abstinência, e quando esse consumo é interrompido, o comportamento inicial é motivado pela busca do prazer, assim o consumo é continuado pela necessidade de eliminar a ansiedade desencadeada por sua ausência, o que gera um comportamento compulsivo (YOUNG; ABREU, 2011). A dependência psicológica se manifesta quando o indivíduo tem a vivência de sintomas de abstinência como depressão, fissura, insônia e irritabilidade.

Segundo a nomenclatura do DSM-5, a dependência de substâncias está categorizada como um transtorno psiquiátrico do eixo I, seus critérios diagnósticos estão associados a um comportamento mal adaptativo em que o indivíduo passa a expressar, sem convicção voluntária, distúrbio na área social, psicológica e física.

De acordo com King e Nardi (2013), para que um indivíduo seja considerado um dependente patológico do computador e/ou internet e/ou TC, é necessário que essa dependência esteja relacionada a um diagnóstico primário como um transtorno de ansiedade e que esteja levando esse indivíduo a ficar dependente de uma dessas tecnologias para ajudá-lo a enfrentar as dificuldades provenientes do quadro relativo ao seu transtorno. Além disso, os autores acima pontuam que, nos dias atuais, “não se costuma mais usar o termo ‘viciado’, e sim ‘dependente patológico’, quando se refere a pessoas com comportamentos abusivos relacionados a substâncias ou objetos” (KING; NARDI, 2013, p. 13).

No que se refere à utilização das tecnologias, King, Nardi e Cardoso (2014) definem que o uso “normal” ou dependência “normal” é aquela que proporciona benefícios e oportuniza o crescimento pessoal, no âmbito do trabalho e dos relacionamentos sociais, entre outras coisas. Mesmo que o uso seja diário e por muitas horas, ainda assim, configura-se como normal dentro desse contexto de ganhos.

A dependência patológica conduz uma inadequação, portanto necessita apresentar sintomas no seu histórico para que seja definida. A patologia se revela em pessoas que, quando ficam sem seu “objeto” de dependência, no caso, as novas tecnologias, estas revelam a apresentação de sintomas e de alterações comportamentais e/ou emocionais como nervosismo, ansiedade, desconforto e angústia (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Uma alteração comportamental enfatizada por King e Nardi (2013) é o isolamento, pois quando o indivíduo apresenta abandono de atividade externas ou do círculo de amizade para estar conectado em uma realidade virtual, é provocado-lhe um prejuízo na vida social, pessoal e familiar.

Alguns autores, conforme exposto por King, Nardi e Cardoso (2014), defendem a nomofobia como dependência; estes afirmam que os indivíduos em uso abusivo dos TCs atendem aos critérios estabelecidos para dependências comportamentais como relevância, conflito, euforia, tolerância, abstinência e recaída.

Uso excessivo caracterizado por grandes gastos, número exagerado de mensagens e chamadas; problemas com os pais relacionados ao uso excessivo; interferência com atividades ocupacionais; aumento progressivo do uso do aparelho para obter o mesmo nível de satisfação e troca sucessiva de aparelhos por modelos mais novos; necessidade de uso frequente e surgimento de problemas emocionais quando esse uso é impedido (BATHIA, 2008 apud KING; NARDI, 2014, p. 47).

King, Nardi e Cardoso (2014) ressaltam que a definição da existência ou não de um quadro de dependência e os critérios que diferenciam o comportamento normal do comportamento patológico têm expressiva importância diagnóstica e podem orientar a escolha de condutas terapêuticas. Em geral, a definição desses critérios “podem contribuir para o conhecimento da distribuição de padrões de comportamentos patológicos que podem nortear a definição de estratégias de assistência e prevenção” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 43).

No entanto, a nomofobia ainda não está incluída na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionadas à Saúde (CID) nem no 5º Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). De acordo com King, Nardi e Cardoso (2014), essas classificações psiquiátricas somente reconhecem a existência de dependência de drogas, sendo esse um jogo patológico incluído entre os transtornos do controle de impulso. Entretanto, considerando os efeitos das tecnologias sobre a sociedade, os pesquisadores têm se dedicado a estudar essa temática.

Até o momento presente, encontra-se em elaboração a quinta versão da DSM, em que há, como proposta, a inserção da mudança do nome da sessão da DSM-5d e Transtornos Relacionados ao Uso de Substâncias (*Substance-Related Disorders*) para Dependência e Transtornos Relacionados (*Addiction and Related Disorders*). Essa mudança tem a finalidade de incluir entre os comportamentos compulsivos o jogo patológico e a dependência de internet, mas não está prevista a inclusão da dependência de TCs (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Conforme o citado por Bianchessi (2020), portanto, a nomofobia pode ser classificada dentro da estrutura de dependências comportamentais não-substanciais, uma síndrome análoga à dependência de substâncias com foco em um determinado no comportamento, que produz recompensa em curto prazo e pode persistir, apesar das consequências prejudiciais devido ao controle reduzido sobre o comportamento.

2.5.3 Funções Cognitivas na Dependência

A relação entre o cérebro e o comportamento avalia as funções cognitivas e mapeia um perfil cognitivo de um grupo específico que tem por objetivo ampliar o conhecimento sobre o transtorno, ressalta-se, então, que essa relação estabelece intervenções e possíveis prevenções a essa mazela.

Acerca das possíveis alterações cognitivas, King, Nardi e Cardoso (2014) apontam as disfunções de inibição e de flexibilização de uma tendência comportamental, assim como de obter prazer e recompensa em outras atividades. Ainda não há na literatura pesquisas correspondentes a essa temática específica e, portanto, são suposições. Os autores questionam se o “reforço obtido pela ação de estar sempre ‘conectado’ geraria essa dificuldade executiva e emocional ou se já haveria uma tendência anterior que aumentaria a chance de sua ocorrência” (KING, NARDI; CARDOSO, 2014, p. 55).

King, Nardi e Cardoso (2014) reforçam a necessidade de estudos nessa área, uma vez que seu uso indiscriminado permite que o dependente perca tempo diante do objeto tecnológico e, assim, acaba se afastando de outros estímulos recompensadores, como família, lazer, trabalho e amigos. Dessa maneira, tendo em vista o tempo investido nas telas, supõe-se que esses indivíduos também apresentariam dificuldade de atenção dividida, mas, por outro lado, haveria uma melhora na atenção concentrada.

2.5.4 Epidemiologia e Nomofobia

A nova organização social tem demandado cada vez mais a necessidade de comunicação entre os indivíduos por meio das novas tecnologias, provocando o aumento das ferramentas desse consumo, refletindo na mudança de papéis sociais de uma mesma pessoa, ocasionando um conflito de interesses entre esses papéis pela falta de limites entre o âmbito público e o privado. Segundo King, Nardi e Cardoso (2014), as TICSs interferem nos modos de agir, pensar, sentir desses indivíduos. Além de comprometer seus relacionamentos sociais e afetar sua forma de consumir e de adquirir conhecimentos; assim, influenciam na cultura, fato que proporciona a fundação de um novo modelo de sociedade.

Atualmente, o uso do TC não se restringe somente à comunicação através de uma ligação, pois, para muitos de seus usuários, essa função não é nem utilizada, já que o acesso à internet deu aos TCs inúmeras possibilidades para seu cotidiano. Considerando esse aspecto, as indústrias investem cada vez mais no desenvolvimento de plataformas e aplicativos para criação de uma experiência melhor, gerando uma maior otimização no seu uso aos seus consumidores (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

King, Nardi e Cardoso (2014) citam que, conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) de 2011, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE): “ (...) o crescimento do acesso à internet e a posse de TCs para o uso pessoal fomentou o número de acesso a essas ferramentas, que cresceu 143,8% (acesso à internet) e 107,2% (uso dos celulares). ” Sobre os telefones celulares, a PNDA indica que 115,4 milhões de pessoas com mais de 10 anos de

idade os possuem para uso pessoal, no ano de 2011; mas, em 2005 eram 55,7 milhões. Outro dado importante é que, em 2011, pela primeira vez, a posse dessas ferramentas foi superior no público feminino, totalizando 69,5% contra 68,7% dos homens.

Em dezembro de 2020, o relatório de acompanhamento do setor de telecomunicações, publicado pela Agência Nacional de Telecomunicações (ANATEL), registrou, no Brasil, mais de 234 milhões de acessos móveis à internet. Estes números do ano de 2020 demonstram um aumento de 7,39 milhões em relação ao ano de 2019, sendo o equivalente a 3,26%.

O relatório ressalta mudanças ocorridas entre o fim de 2019 e 2020 e os impactos da pandemia da Covid-19 nas estatísticas telefonia móvel. Logo, a Covid-19 é vista como fator determinante e potenciador do aumento desses acessos. O TC, em conformidade com o documento, é o aparelho mais barato de acesso à internet, assim, muitos dispositivos já são vendidos em parceria de uma contratação de um novo plano telefônico.

Diante desse cenário, constata-se que o uso dos TCs e internet têm aumentado. Esse é um panorama em que o celular é o principal meio de acesso à internet, tendo seu maior aumento desde 2019.

2.5.5 Nomofobia e Transtornos Mentais

Conforme o exposto, a nomofobia se relaciona com outros transtornos primários, configurando-se como um sinal de alerta para um tratamento, dessa forma é essencial compreender a relação da nomofobia com estes transtornos. King, Nardi e Cardoso (2014) apontam que entre os critérios avaliados para diagnóstico estão presentes aqueles semelhantes à dependência de substâncias e ao jogo patológico. Dessa forma, a presença de preocupação excessiva de estar conectado, a irritabilidade ou a depressão se dão quando não é possível utilizar as tecnologias, apresentando barreiras emocionais que interferem e interferir no convívio social de um indivíduo.

A equipe do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) deu início aos estudos com relação à dependência patológica dos TCs e outros aparelhos eletrônicos a partir da observação das alterações comportamentais, cognitivas e sociais descritas pelos pacientes com transtorno de ansiedade que buscavam atendimento no ambulatório (KING; NARDI; CARDOSO, 2014). Dessa forma, identificaram nestes pacientes sintomas de dependência patológica aos dispositivos eletrônicos, o que causava prejuízo na qualidade de vida. Assim, relaciona-se o uso abusivo de tecnologias a outros transtornos mentais que contribuíam para produção de uma relação de dependência dos dispositivos tecnológicos em consequência do quadro do transtorno primário.

2.5.5.1 Ansiedade

Para King, Nardi e Cardoso (2014), a ansiedade possui um aspecto adaptativo relacionada ao desenvolvimento natural para sobrevivência do indivíduo, por meio dela o indivíduo se prepara para lidar com uma situação ameaçadora ou de preservação da vida. A ansiedade é expressa através de quatro dimensões, sendo elas as emoções, comportamentos, pensamentos e sensações fisiológicas no corpo.

Segundo Cheniaux (2008), e descrito no Manual de Psicologia publicado pela *Artmed*, a ansiedade é apresentada como uma sensação difusa e vaga, que gera sentimentos desagradáveis de tensão que, em sua maioria, é seguida por sintomas físicos como o tremor, a sudorese e a tensão muscular, resultando o comprometimento funcional dos pacientes, portanto é definida como patológica quando é incompatível quanto ao estímulo. Conforme os estudos de Barlow, Brown e Craske (1994) e de Craske e Tsao (1999), conforme mencionado por Barlow (2016), a ansiedade associada a sinais de excitação autonômica pode levar os pacientes a perceber eventos que não existem, dessa forma, tendo a presença de distorções cognitivas a respeito do estímulo desencadeador.

Em conformidade com DSM-4 (4º Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), os transtornos de ansiedade diferem-se, possuindo características psicopatológicas específicas, mas tendo em vista o estado afetivo como sintoma central e primário. Os transtornos ansiosos são: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Pânico (TP), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou Fobia Social (FS), Fobias Específicas, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC).

Do ponto de vista da patologia cognitiva nos transtornos de ansiedade, para Wright (2012), apresentam: a) temores excessivos de dano, perigo, prejuízo e vulnerabilidade de objetos ou situações como lembrança de eventos traumáticos anteriores, andar de elevador, multidões, dirigir, encontros sociais, não concluir um ritual etc; b) estimativa aumentada do risco nessas situações; c) estimativa diminuída de sua capacidade de enfrentamento dessas situações, d) maior atenção e vigilância quanto a prováveis ameaças (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 86).

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é marcado pela apresentação de preocupação em excesso a respeito de inúmeros eventos ou atividades rotineiras, relacionada à sensação de ansiedade subjetiva persistente ao longo de, pelo menos, seis meses. A ansiedade e preocupação são acompanhadas de três ou mais dos seguintes sintomas: “inquietação, cansaço, dificuldade de concentração e/ou lapsos de memória, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono” (KING; NARDI, CARDOSO, p. 77).

O transtorno do pânico, ou agorafobia, possui como característica principal a intensidade dos sintomas elevada, que, manifestados em crises, são denominados ataques de pânico. Estes ataques

de pânico, de acordo com o descrito por Barlow (2016), são episódios distintos de temor ou medo intenso, acompanhados por sintomas físicos e cognitivos apresentados na *checklist* sobre ataques de pânico do DSM-5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Esses ataques são distintos no que diz respeito ao seu início inesperado ou súbito e de sua curta duração, ao contrário do surgimento gradual da ansiedade.

Conforme o DSM-5, esse diagnóstico é estabelecido em caso de ataques de pânico recorrente por, pelo menos, um mês de preocupação persistente, considerando os efeitos sobre o comportamento e o funcionamento social e afetivo. Os ataques de pânico levam ao surgimento de preocupações relacionadas ao receio de ter novos ataques, chamada de ansiedade antecipatória, que, por sua vez, provoca o comportamento de esquiva fóbica (KINGA; NARDI; CARDOSO, 2014). A agorafobia é denominada como “evitação ou a persistente apreensão a respeito de situações das quais pode ser difícil escapar ou em que não há ajuda disponível, em caso de ataque de sintomas semelhantes ao pânico” (BARLOW, 2016, p. 03)

King, Nardi e Cardoso (2014, p. 80) evidenciam que o transtorno de estresse é ainda considerado um transtorno de ansiedade pelo DSM-4 e DSM-5, por ter sintomas de ansiedade proeminentes, decorrentes do medo excessivo causado por exposição anterior a uma ameaça ou danos. A resposta a este evento envolve intenso medo, sentimento de impotência ou horror. No DSM-5 os critérios para TEPT não mais incluem a resposta de medo intenso ou a impotência ao trauma, e a definição do evento traumático também passa a ser mais específica, considerando se o indivíduo viveu diretamente, testemunhou ou viveu indiretamente o trauma.

De acordo com King, Nardi e Cardoso (2014), o TOC deixou de ser incluído nos critérios para transtorno de ansiedade pelo DSM-5, passando a ser inserido ao espectro obsessivo-compulsivo. Desse modo, este transtorno é marcado “pela presença de obsessões e/ ou compulsões: obsessões são pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que são experimentados como intrusivos e inadequados, além de causarem acentuada ansiedade ou sofrimento” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 80).

2.5.5.2 Fobia Social

O transtorno de ansiedade social ou fobia social é descrito pela forte presença do medo ou ansiedade em situações sociais que envolvem exposição e avaliação de terceiros, o que leva o indivíduo a evitar essas situações, causando, desse modo, prejuízos em sua vida social e laboral. As situações sociais provocam estresse, por conseguinte, causam sintomas físicos como rubor facial, tremor, palpitações e sudorese (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Segundo o DSM-5, entre suas características diagnósticas, o indivíduo quando exposto a situações sociais têm medo de ser avaliado negativamente, teme agir ou apresentar sintomas de ansiedade ou que seu comportamento lhe seja embaraçoso. O medo ou ansiedade é avaliado como desproporcional ao risco real de ser avaliado negativamente ou às consequências dessa avaliação negativa, portanto, esses indivíduos atribuem muita importância às consequências negativas das interações sociais.

Ainda, o DSM-5 expõem que a ansiedade, medo e comportamento de esquiva devem impactar expressivamente na realização de atividades do cotidiano do sujeito, em seu ambiente profissional e acadêmico ou nas suas atividades sociais, observando o sofrimento clínico e prejuízos recorrentes em áreas importantes da sua vida por, pelo menos, seis meses.

Cabe enfatizar que, o transtorno de ansiedade social está intimamente ligado a taxas elevadas de evasão escolar e prejuízos no bem-estar social e na qualidade de vida desses indivíduos. Os contínuos esforços de evitar situações sociais produzem o isolamento social, este em um estado persistente no curso de um transtorno de ansiedade social que possui grande tendência de resultar em um transtorno depressivo maior, segundo o DSM-5.

King, Nardi e Cardoso (2014) expõem que a fobia social pode ser restrita ou generalizada, em que a restrita é limitada a uma ou duas situações sociais específicas, e a generalizada abrange a maioria das situações sociais. Também enfatiza-se a presença de características como a sensibilidade a críticas e o elevado receio da rejeição; a intensa preocupação com opinião de terceiros ou com sua aparência; a baixa autoestima e a falta de assertividade. Outra característica significativa presente nesse transtorno é o isolamento social, fator esse que compromete as habilidades sociais dos indivíduos fóbicos por evitar as situações sociais, e quando é necessário se expor vivenciam um nível elevado de ansiedade.

Acerca da nomofobia, os indivíduos com tendência a essa mazela, também, apresentam as características de um perfil ansioso, dependente, inseguro e com predisposição a transtornos de ansiedade como a fobia social. Os pacientes fóbicos quando experimentam interações sociais interpretadas como ameaçadores tendem a desenvolver uma predisposição pelas interações virtuais por representarem um menor nível de exposição e, por isso, se sentem mais seguros (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

2.5.5.3 Transtornos de Controle de Impulso

A impulsividade, segundo Abreu, Tavares, Cordás e Cols (2008), é nomeada como um aspecto do comportamento marcado por reações rápidas e não planejadas, sem avaliação das possíveis

consequências, focada no imediatismo. Evidencia-se um desequilíbrio entre as funções propulente e inibitórias do comportamento.

Para Karl Jaspers (1913), conforme Abreu, Tavares, Cordás e Cols (2008), esse ato envolve um impulso primário, sem conteúdo e sem direção, o instinto tende a um fim e o ato de vontade exerce produções conscientes de finalidade, com conhecimento dos meios e das possíveis consequências.

Conforme apresentado por King, Nardi e Cardoso (2014), os impulsos estão relacionados às necessidades ou aos desejos, podendo ser necessidades essenciais para sobrevivência ou não. A vontade se refere às várias possibilidades de escolha de uma determinada ação de um planejamento que ocorre a partir dos impulsos. Já a volição é um processo que compreende as fases de intenção, deliberação, decisão e execução.

Os atos impulsivos são inesperados e incontroláveis, assim, as etapas de deliberação e decisão são anuladas, somente ocorrendo as fases da intenção para a execução. Os atos compulsivos passam por todas as fases do processo volitivo, na maioria das vezes provoca no indivíduo sofrimento pela luta interna de deliberação (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

No que se refere à classificação dos transtornos de controle impulso, o DSM-5 descreve um capítulo intitulado “Transtornos de Controle de Impulsos Não Classificados em Outro Local”. Abreu, Tavares, Cordás e Cols (2008) apontam que a designação é baseada em diagnósticos que não foram incluídos sob outros critérios, logo, não estão agregados por uma semelhança psicopatológica, exceto pelo critério da impulsividade. Os transtornos incluídos nesse capítulo são: transtornos explosivo intermitente, cleptomania, piromania, jogo patológico, tricotilomania, transtorno do controle de impulso sem outra classificação.

Transtorno explosivo intermitente: é caracterizado por episódios distintos de fracasso em resistir a impulsos agressivos, resultando em sérias agressões ou destruição de propriedades. Cleptomania: caracteriza-se por falha recorrente em resistir a impulsos de roubar objetos desnecessários para o uso pessoal ou insignificantes em termos de valor monetário.

Piromania: é caracterizada por um padrão de comportamento incendiário por prazer, gratificação ou alívio da tensão.

Jogo patológico: caracteriza-se por um comportamento mal adaptativo, recorrente e persistente, relacionado a jogos de azar e apostas.

Tricotilomania: caracteriza-se pelo ato de puxar de forma recorrente os próprios cabelos por prazer, gratificação ou alívio da tensão, acarretando uma perda capilar perceptível.

Transtorno do controle dos impulsos sem outra especificação: trata-se de uma categoria residual, à qual são atualmente relegadas síndromes que ainda aguardam validação – oniomania (compras compulsivas), impulso sexual excessivo, dermatotilexomania, automutilação recorrente e as chamadas dependências de tecnologia, como dependência de internet e videogame (ABREU; TAVARES; CORDÁS; COLS, 2008, p. 23).

Na décima edição da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), esses transtornos constam no item “Transtornos dos Hábitos e dos Impulsos”, com exceção do transtorno explosivo intermitente (KING; NARDI, 2014).

Os mecanismos neurobiológicos da dependência de substâncias, os transtornos de controle de impulsos e nomofobia parecem semelhantes. King, Nardi e Cardoso (2014) mencionam que nos sujeitos afetados por esses transtornos parecem haver uma desregulação no circuito de recompensa mesolímbico, dessa forma o sistema de recompensa apresenta alterações em que toda a motivação é voltada para o uso da substância. Essas substâncias ilícitas aumentam a liberação de dopamina nesse circuito, produzindo reforço positivo para o uso da substância. “Acredita-se que os transtornos de controles de impulso estão relacionados a uma síndrome de desregulação dopaminérgica da mesma forma que as substâncias ilícitas” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 125).

Dessa forma, para King, Nardi e Cardoso (2014), as compulsões por internet e TCs são marcadas por atos compulsivos usando um mecanismo para neutralizar um desconforto subjetivo e parecem compartilhar da mesma fisiopatologia que os transtornos de controle de impulso.

De acordo com Di Gregório (2003), conforme citado por King, Nardi e Cardoso (2014, p. 153), a compulsão pelo TC pode ser definida como os comportamentos semelhantes ao fetichismo, em que há o desenvolvimento, de forma intensa, de sentimentos afetivos e de prazer, direcionados a um objeto inanimado, ocasionado um alto investimento do indivíduo a um TC, por exemplo, caracterizando-se como uma relação afetiva.

2.5.5.4 Depressão

A depressão é categorizada como um transtorno de humor em que o paciente apresenta incapacidade de sentir prazer, humor deprimido, lentificação ou agitação psicomotora, redução da energia, além de apresentar alterações no apetite e sono, dificuldade de concentração, pensamentos com conteúdo negativo, podendo ter a existência de ideação suicida ou sintomas psicóticos (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 217).

O indivíduo com depressão apresenta uma tendência de avaliar de forma negativa a si mesmo, seus atos e tudo o que o rodeia. Há a presença de ideias de menos-valia, fracasso, ruína, pessimismo, inferioridade, inutilidade, culpa, autorrecriminação, pecado e insuficiência, podendo se manifestar sobre forma de ruminções, tomando conta do pensamento do paciente a maior parte do dia. O passado e o presente tornam-se motivo e reforço de seu sofrimento e o seu futuro está impregnado pela ausência de planos e perspectivas (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 218).

A respeito da sua classificação como transtornos, conforme o DSM-5, a depressão aparece em capítulo intitulado Transtornos Depressivos, que inclui a descrição dos seguintes transtornos:

transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a uma outra condição médica ou a um outro transtorno depressivo especificado ou não especificado.

Segundo o proposto por King, Nardi e Cardoso (2014), a nomofobia se relaciona à depressão no aspecto do retraimento social, pois os o uso abusivo dos TCs faz com que as pessoas se isolem de relacionamentos e atividades sociais para priorizar a interação virtual. King, Nardi e Cardoso (2014, p. 220), ressaltam que o indivíduo deprimido pode desenvolver nomofobia de duas formas: a primeira como complicação devido à dificuldade de interação social física, que recorre às interações virtuais para diminuir o isolamento. Nesse movimento, pode acontecer o agravamento progressivo do uso do TC pelo padrão de evitação social. A segunda forma se refere à associação, em que a nomofobia surgiria primeiro por meio do uso dos TCs e internet de forma prazerosa, levando à progressão desse uso para um padrão de dependência (nomofobia), levando ao isolamento, solidão, baixa autoestima, estresse e finalmente depressão, com todos os sintomas já apontados.

2.5.6 Dependência das Redes Sociais e Internet

A internet e as mídias sociais se integraram nas atividades do cotidiano, sendo indispensáveis à comunicação e ao compartilhamento de informações. Para Abreu, Eisentein e Estefenon (2013), a população jovem é envolvida com maior intensidade na utilização dos TCs, sendo o encaminhamento de mensagens de textos, o uso das mídias sociais e jogos *on-line* as principais atividades utilizadas por eles.

Abreu, Eisentein e Estefenon (2013) ressaltam que os jovens aderem e são mais atraídos ao uso das mídias sociais pela rápida adaptação às tecnologias e à inovação. Diante desse contexto, os jovens encontram maior segurança no ambiente virtual, e, desta forma, estão mais vulneráveis e assumem os riscos necessários para estarem conectados enquanto planejam seus primeiros passos no mundo real (ABREU; EISENTEIN; ESTEFENON, 2013).

Associado ao uso intenso dos aparelhos celulares também se encontra a dependência de internet. Segundo Abreu e Young (2019), o total acesso à internet através dos celulares foi um importante marco que ampliou as funções destes aparelhos, assim como, também, potencializou o consumo das mídias eletrônicas. Diante disso, conforme Abreu, Eisentein e Estefenon (2013) vários profissionais de diversas áreas de atuação se dedicaram a compreender as características da dependência da internet e sua relação com a saúde mental a fim de elaborar uma classificação.

Abreu, Eisentein e Estefenon (2013) descrevem que Ivan K. Goldberg propôs a denominação transtorno de dependência da internet, através da criação de um *website* nomeado *PsyCom.net*, em

que os profissionais compartilhavam suas experiências e suas perspectivas a respeito do uso abusivo da internet. Os sintomas definidos por Goldberg incluíam “abandono ou redução de importantes atividades profissionais ou sociais em virtude do uso da internet e apresentação de fantasias ou sonhos sobre ela” (ABREU; EISENTEIN, ESTEFENON, 2013, p. 96).

Em 1996, a psicóloga Kimberly Young apresentou a pesquisa “Dependência de internet: o surgimento de um novo transtorno”, que avaliou 496 estudantes, dentre eles 396 relataram o uso excessivo da internet, assim foi percebido significativos prejuízos em suas rotinas diárias (ABREU; EISENTEIN; ESTEFENON, 2013, p. 96). Sua investigação utilizou um conjunto de critérios baseados nos critérios para dependência de substância descritos no DSM-5.

Com relação às redes sociais virtuais, elas são definidas por King, Nardi e Cardoso (2014) como espaços ou grupos específicos na internet, pois torna possível que os indivíduos partilhem dados e informações de caráter geral ou específico nas mais diversas formas (textos, arquivos, imagens fotos, vídeos etc.). As interações sociais nas mídias sociais permitem a criação de grupos por afinidade e possui como característica principal a aglutinação de um grupo de pessoas com interesses comuns que trocam experiências e informações no ambiente virtual, criando assim uma comunidade virtual (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Diante desse contexto, Nadkarni e Hofmann (2012 apud KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 183) expõem que as redes sociais estão intimamente ligadas às necessidades mais pessoais do ser humano, quanto ao pertencimento, a se sentir reconhecido, amado ou especial. Tamir e Michell (2012) apontam em seus estudos que a autoexposição ativa um sistema de recompensa do cérebro, dessa maneira, o ato de divulgar informações sobre si mesmo gera uma experiência agradável similar às recompensas naturais, nesse mecanismo é reforçada a autoexposição dos indivíduos nas redes sociais, além de intensificar sua utilização (KING; NARDI; CARDOSO, 2014).

Griffiths (2005 apud KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 185), em seus estudos, cita 5 estágios para identificar a dependência das redes sociais, quem tem como primeiro o estágio da alteração de humor, pois o indivíduo utiliza as redes sociais para se sentir melhor. O segundo tópico se refere ao indivíduo que não consegue manter seus pensamentos afastados das redes sociais, mesmo sem estar em contato com elas. O terceiro estágio é evidenciado o fator da tolerância, em que o indivíduo não é capaz de controlar seu tempo gasto *on-line*. Em quarto lugar estão os sintomas de abstinência e seus efeitos sobre a pessoa; e, por último, o quinto estágio, que se refere à presença de conflitos na vida real, os quais o uso em excesso das redes sociais causa prejuízos na vida familiar e social, além de comprometer o desempenho profissional ou acadêmico do indivíduo acometido.

Diante do exposto, King, Nardi e Cardoso (2014) ainda destacam que a dependência não está relacionada estritamente à quantidade de horas investidas na conexão, mas sim às emoções e aos efeitos gerados na vida do usuário, levando em conta as evidências da sua perda de controle.

2.5.7 Nomofobia e Danos Cerebrais

Com o aumento da exposição aos telefones celulares, também aumentou as questões sobre os efeitos aos usuários. De acordo com exposto por King, Nardi e Cardoso (2014), a partir dos estudos de Van Leeuwen et al. (1999) e Schönborn et al. (1998), há uma pequena quantidade de radiofrequência (RF) emitidas por estes aparelhos que é absorvida pelo cérebro, parte do CEM emitido penetra nos tecidos da cabeça, o qual é absorvido, sendo assim, geram efeitos sobre a atividade cerebral e sobre o comportamento humano pela possível interação fisiológica entre esses campos eletromagnéticos (CEM) de radiofrequência. Entretanto, até o momento, a existência desses possíveis efeitos não está totalmente estabelecida, e os mecanismos fundamentais da interação entre ao CEM de RF e o cérebro não são bem compreendidas.

Conforme os achados apresentados por King, Nardi e Cardoso (2014), o aparelho de TC vem sendo um indutor de CEM, mesmo com um cabo de baixa energia, pois influencia na fisiologia normal: “possivelmente por meio de mudanças na excitabilidade cortical, especialmente devido a uma modulação de RF em CEM e/ou interferência direta deste CEM com transferência de membrana iônica” (KING; NARDI; CARDOSO, 2014, p. 242). Essas mudanças resultariam a despolarização da membrana local e, posteriormente, a ativação neuronal.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

No presente capítulo foi realizada a descrição da metodologia e dos procedimentos aplicados para o desenvolvimento deste projeto de pesquisa bem como seus aspectos envolvidos.

3.1 Tipo de Pesquisa

A presente pesquisa foi realizada a fim de investigar a correlação entre a nomofobia e as habilidades sociais em acadêmicos adultos jovens que frequentam o Centro Universitário – Unifasipe do município de Sinop, Mato Grosso, através de técnicas quantitativas para a coleta de dados. Com base no perfil dos acadêmicos, buscar-se-á descrever as habilidades sociais presentes em indivíduos da Geração Z com tendência à nomofobia.

Para Lakatos (2003), a pesquisa trata-se de um procedimento formal, que possui um método de pensamento reflexivo e um tratamento científico, que forma um acesso para conhecer as novas realidades ou para descobrir verdades parciais. Através da pesquisa se torna possível investigar respostas aos problemas que foram propostos, sendo essa necessária quando não se dispõe de informações satisfatórias para dar respostas aos problemas, sendo realizada mediante aplicação de métodos, técnicas e outros procedimentos científicos (GIL, 2002).

Quanto à natureza desta pesquisa, foi utilizada metodologia de ordem aplicada por possuir como finalidade “gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos” (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 51). Dessa forma, tem como foco as necessidades presentes na realidade e possui interesse em um contexto específico; seu interesse é caracterizado como prático, para que seus resultados sejam aplicados na solução dos problemas identificados (MARCONI; LAKATOS, 2017).

Esta pesquisa se classificou dentro da abordagem de pesquisa quantitativa, que está relacionada à quantificação de dados através do uso de recurso e de técnicas estatísticas, dessa maneira, busca expressar em números, opiniões, informações ou variáveis para, então, haver sua classificação e análise (PRODANOV; FREITAS 2013).

No que se refere aos objetivos metodológicos, este estudo científico se classificou como descritivo que, conforme exposto por Gil (2002), tem por finalidade a descrição dos aspectos de uma determinada população ou fenômenos, assim como o estabelecimento de relações entre variáveis. Ainda, para sua realização são utilizados recursos padronizados para a coleta de dados como questionários, formulários e a observação sistemática. Por esse motivo, esta pesquisa analisou a relação entre as variáveis de nomofobia e o repertório de habilidades sociais de adultos jovens.

Nessa perspectiva, para atingir os objetivos propostos, os procedimentos utilizados para a coleta de dados foram a pesquisa bibliográfica e o levantamento dados. A pesquisa bibliográfica, segundo Lakatos (2003), possui o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com os materiais já produzidos acerca de um determinado assunto, proporciona o exame de um tema sob um novo olhar, possibilitando chegar a novas conclusões. Gil (2002) afirma que a pesquisa bibliográfica é constituída principalmente por livros e artigos científicos. Dessa forma, inicialmente, esta pesquisa usou da pesquisa bibliográfica para elaboração do projeto de pesquisa através de bancos de dados como livros, *SciELO* e *Google Acadêmico*.

Em sequência, empregou-se o procedimento técnico de pesquisa levantamento que, por sua vez, configura-se como “solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se conclusões aos dados coletados” (GIL, 2002, p. 51).

3.2 População e Amostra

Esta pesquisa ocorreu no município de Sinop, Mato Grosso, no Centro Educacional Fasipe – Unifasipe, *campus* Residencial Florença, localizado na Av. Magda Cassia Pissinati, nº 69, no bairro Residencial Florença, que possui uma população aproximada de 2.500 de acadêmicos que frequentam a instituição em dois turnos, matutino e noturno, de ambos sexos. A instituição oferece cursos de graduação e pós-graduação de diversas áreas, todos autorizados e reconhecidos pelo MEC, para uma população de idades variadas.

A amostra deste estudo contou com 36 acadêmicos que se disponibilizaram a responder o questionário MPAT – *Mobile Phone Test* e o IHS2-Del-Prette – Inventário de Habilidades Sociais 2 de maneira virtual, com o acesso oferecido pela pesquisadora por meio plataforma *Google Forms*. Os participantes da pesquisa se encontraram dentro dos critérios estabelecidos para a participação como estar regularmente inscritos em um dos cursos de graduação oferecidos pela Unifasipe – *campus* Residencial Florença, bem como estar dentro da nomenclatura da Geração Z, ou seja, jovens nascidos após 1995, de ambos os sexos, das classes econômicas A, B, C ou D, além de possuírem aparelhos

celulares. Esta pesquisa somente se realizou mediante o consentimento do termo TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

3.3 Técnicas de Coleta e Análise de Dados

A primeira etapa desta pesquisa se resumiu em submeter o projeto de pesquisa para a aprovação do Comitê de Ética, para que se caracterizasse como executável.

Em posse da autorização do Comitê de Ética, o próximo passo do procedimento para aplicação da pesquisa consistiu na abordagem de acadêmicos adultos jovens da instituição Unifasipe através da divulgação da pesquisa, a fim de realizar o convite para que o público-alvo participasse, pois, esta pesquisa não tem caráter obrigatório, dessa maneira, é de escolha do público participar ou não. A divulgação, em primeiro momento foi realizada no mês de outubro de 2022, entrando em contato presencialmente e por meio do *WhatsApp* com os coordenadores de curso que têm turmas de 1º e 2º semestres. Em seguida, com autorização dos coordenadores de curso e com os contatos dos líderes das turmas, foi possível entrar em contato através de mensagem no *WhatsApp* para divulgar a pesquisa para os líderes com uma pequena explicação dos objetivos da pesquisa e, também, encaminhar o *link* do questionário. Os líderes ficaram responsáveis por encaminhar o *link* do questionário nos grupos de *WhatsApp* de suas salas, construídos formalmente para a comunicação do conteúdo acadêmico nos cursos disponíveis no *campus* Florença da instituição.

Posteriormente, para reforçar a participação na pesquisa, a pesquisadora passou nas salas de aulas e realizou uma breve explicação dos objetivos dessa e, posteriormente, reenviando o *link* da pesquisa nos grupos de *WhatsApp* das turmas.

Os acadêmicos previamente convidados de forma presencial receberam o *link* do questionário que foi realizado dentro da plataforma *Google Forms*. Os questionários escolhidos possuem questões fechadas com opções de resposta no formato em escala Likert. Após abertura dos instrumentos apresentados neste projeto de pesquisa, via *Google Forms*, o acadêmico participante somente prosseguiu com a sua participação para envio das informações após a leitura, entendimento e liberação dos seus dados (assinatura virtual) por meio do termo TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que se configurou como a primeira página da pesquisa online.

Após o consentimento e aceite da pesquisa, o participante foi informado que o preenchimento completo das informações descritas na plataforma *Google Forms* demandaria em média 40 minutos.

A primeira parte do questionário se caracterizou pela coleta de informações de dados sociodemográficos do participante: sexo, idade, curso de graduação e semestre, além da classificação de sua situação socioeconômica com os indicadores A, B, C, D ou E.

Em posse das informações sociodemográficas descritas acima, o participante seguiu para o preenchimento das informações pertinentes à Escala Likert para avaliação de dependência do Telefone Celular (TC) *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT.

Posteriormente, o participante respondeu o IHS2-Del-Prette – Inventário de Habilidades Sociais 2, que foi criado por Zilda A. P. Del Prette e Almir Del Prette, o qual permite mapear e analisar o desempenho social de um indivíduo em diversas situações sociais.

Por fim, com base nos dados coletados, foi realizado uma análise a fim de relacionar os dados obtidos nos dois instrumentos, o qual prevê para analisar as habilidades sociais dos indivíduos participantes da pesquisa e sua relação com os aparelhos celulares.

3.3.1 Instrumentos

Quanto aos instrumentos de pesquisa, a priori, vale mencionar a Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT, que foi utilizada para avaliar a dependência do Telefone Celular (TC), o teste é um questionário com 25 perguntas que mede os níveis leve, moderado e grave de dependência do TC. Esta escala foi desenvolvida dentro do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, por Anna Lucia King e Eduardo Guedes, pesquisadores do Instituto Delete. As respostas do teste são assinaladas na escala tipo Likert, em que são adotados os seguintes números: 1 – Nunca; 2 – Quase nunca; 3 – Às vezes; 4 – Quase sempre e 5 – Sempre; produzindo escores em que os resultados são somados e quanto mais alta a pontuação, maior será o nível de dependência do TC. Com relação ao escore obtido, até 50 pontos o indivíduo utiliza o TC sem sinais abusivos; de 50 – 75 pontos indicam possíveis sinais de dependência em nível leve; 76 – 99 pontos, os indivíduos que apresentam essa pontuação demonstram sinais de uma provável dependência do TC em um nível moderado; e, acima de 100 pontos indica que os indivíduos têm problemas significativos em sua vida em nível grave causado pela utilização do TC (KING; GUEDES, 2014).

O IHS2-Del-Prette – Inventário de Habilidades Sociais 2 – foi criado por Zilda A. P. Del Prette e Almir Del Prette. Conforme o descrito no seu Manual de Aplicação de Del Prette e Del Prette (2018), o teste IHS2-Del-Prette é uma ferramenta de autorrelato que possibilita caracterizar o desempenho social em diferentes situações à análise e ao diagnóstico para o uso na clínica, na educação, na seleção de pessoal e no treinamento profissional. Em sua primeira versão, foram estabelecidos 38 itens que, seguindo o conceito de habilidades sociais, classificavam as habilidades necessárias para relações interpessoais satisfatórias. Após análises psicométricas, foram retidos 30 itens que faziam a composição do escore geral e uma estrutura de cinco fatores: F1 - Enfrentamento com risco; F2 - Autoafirmação na expressão de afeto positivo; F3 - Conversação e desenvoltura social; F4 - Autoexposição e desconhecidos e situações novas; F5 - Autocontrole da agressividade

em situações aversivas. O escore total e os escores de casa fator são convertidos em percentis com referência normativa para os sexos masculino e feminino.

O instrumento é baseado em descrever situações de interação e convívio social e uma possível reação a ela. O participante, considerando suas vivências, faz uma estimativa de como reage da forma descrita em cada item, responde utilizando a escala Likert, com cinco pontos que variam de nunca ou raramente (0-2) a sempre ou quase sempre (9-10). Em caso de situações que não foram vivenciadas pelo respondente, pede-se que o mesmo imagine vivenciando determinada situação e responda a frequência conforme o indicado. O uso deste instrumento é indicado ser realizado dentro da faixa etária de 18 a 59 anos, com formação mínima de ensino fundamental 1. Sua aplicação pode ser realizada de maneira individual ou coletiva, levando aproximadamente cerca de 20 minutos. O caderno de aplicação é composto de uma folha de rosto com as instruções e, em sua parte interna, duas páginas com os 38 itens, os oito itens não incluídos no escore geral podem ser objeto de análise qualitativa específica, pelo aplicador. Portanto, na computação do escore geral são considerados apenas os 30 itens resultantes das análises atuais.

4. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE DADOS

Este capítulo apresenta a análise e a discussão de dados coletados na pesquisa realizada no Centro Universitário Unifasipe – *campus* Florença, no município de Sinop-MT. Os resultados são oriundos da aplicação da Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT e do IHS2-Del-Prette – Inventário de Habilidades Sociais 2, correlacionando as respostas de ambos os questionários. Ao total foram 36 respostas até o dia 24 de outubro de 2022, o formulário foi enviado para coletar respostas no dia 04 de outubro de 2022.

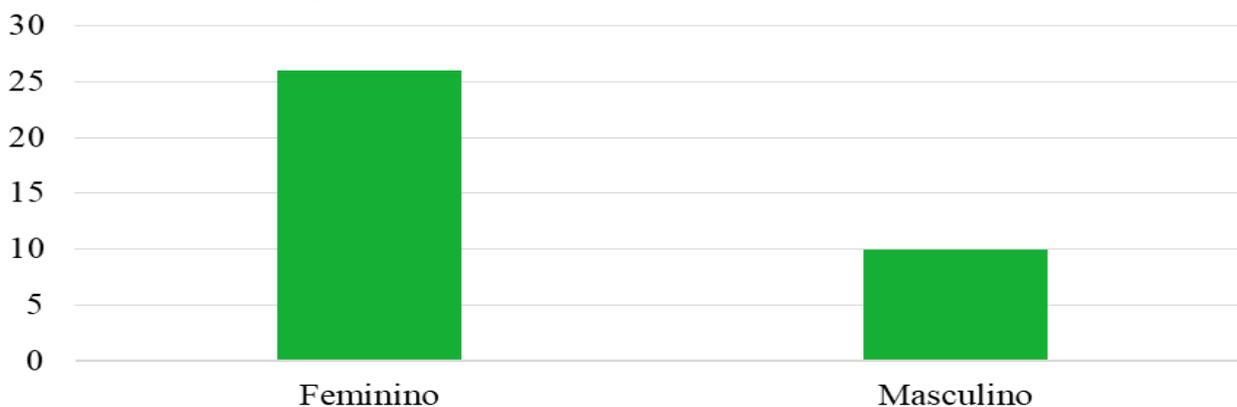
Na primeira parte foram descritos os resultados da coleta de dados referente ao perfil sociodemográfico da população participante. Em seguida, foram destacados os resultados de alguns itens da MPAT. Por fim, foi abordado a correlação entre as respostas coletadas dos dois instrumentos.

4.1 Dados Sociodemográficos

Apresentam-se, a seguir, os dados sociodemográficos da amostra da pesquisa tal como sexo, idade, curso de graduação, semestre, quadro socioeconômico.

4.1.1 Sexo

Gráfico 1: Dados Sociodemográfico - sexo da amostra

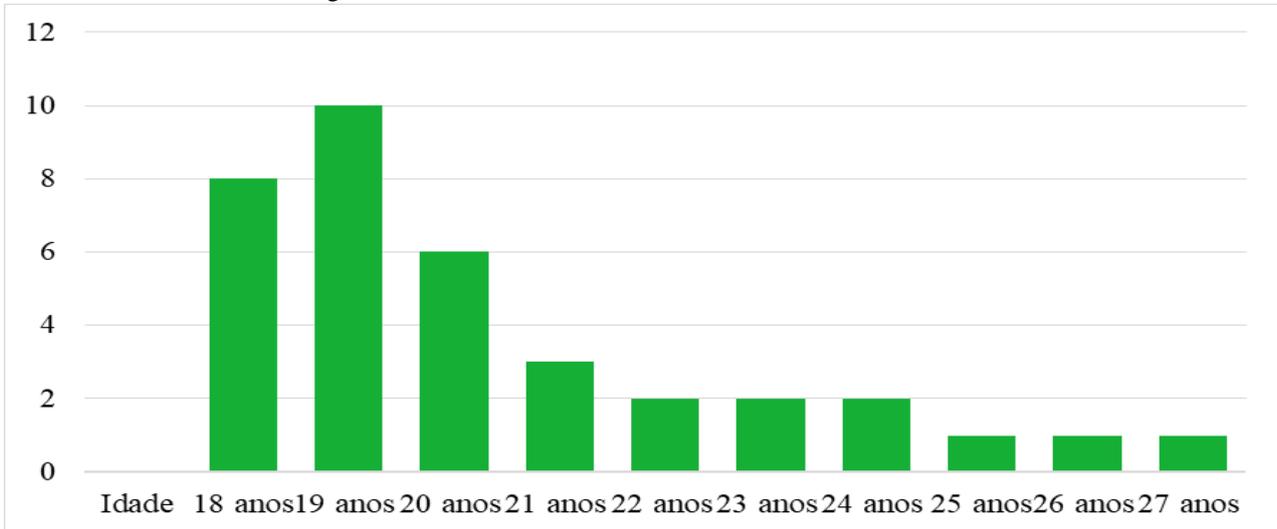


Fonte: Própria (2022)

Conforme o gráfico apresentado acima, a amostra possui um total de 36 participantes, que conta com 26 participantes do sexo feminino e 10 participantes do sexo masculino.

4.1.2 Idade

Gráfico 2: Dados Sociodemográfico – Perfil de idade da amostra

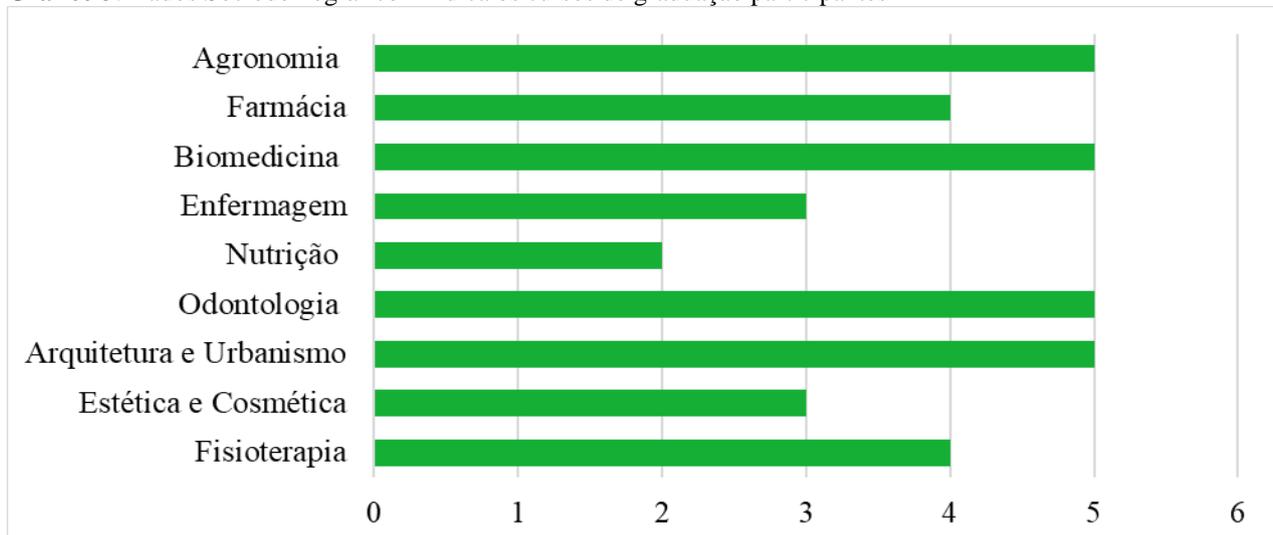


Fonte: Própria (2022)

De acordo com o Gráfico 2, constata-se que o perfil de idade da amostra é variado, abrangendo as idades de 18 a 27 anos pertencentes à Geração Z. Destaca-se com maior número de participantes a faixa etária de 19 anos, com 10 indivíduos. Em seguida, a idade de 18 anos, com 8 participantes, a faixa etária de 20 anos, com 6 integrantes.

4.1.3 Curso de Graduação e Semestre

Gráfico 3: Dados Sociodemográfico - Indica os cursos de graduação participantes

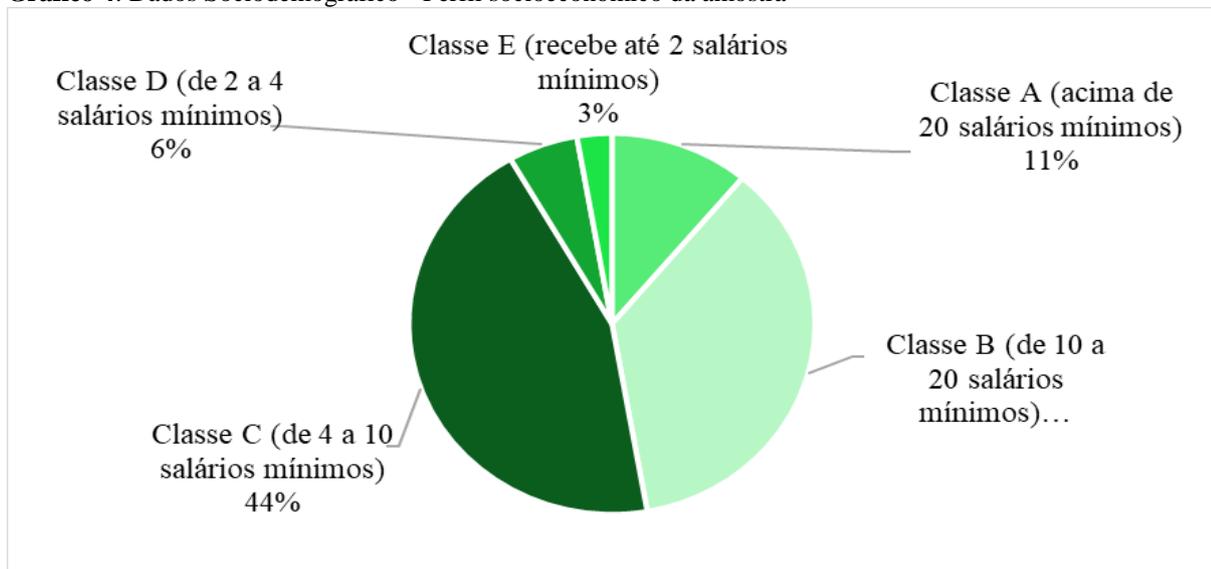


Fonte: Própria (2022)

O Gráfico 3, acima, traz a amostra corresponde aos acadêmicos do Centro Universitário Unifasipe – *campus* Florença, do 2º Semestre. Em conformidade com o Gráfico, é possível notar que os cursos com maior número de participantes foram Agronomia, Arquitetura e Urbanismo, Biomedicina e Odontologia com 05 participantes de cada curso. Além disso, a amostra também contou com a participação dos cursos Fisioterapia (04), Farmácia (04), Enfermagem (03), Nutrição (02), Estética e Cosmética (03), totalizando os 36 acadêmicos dessa amostra.

4.1.4 Quadro Socioeconômico

Gráfico 4: Dados Sociodemográfico - Perfil socioeconômico da amostra



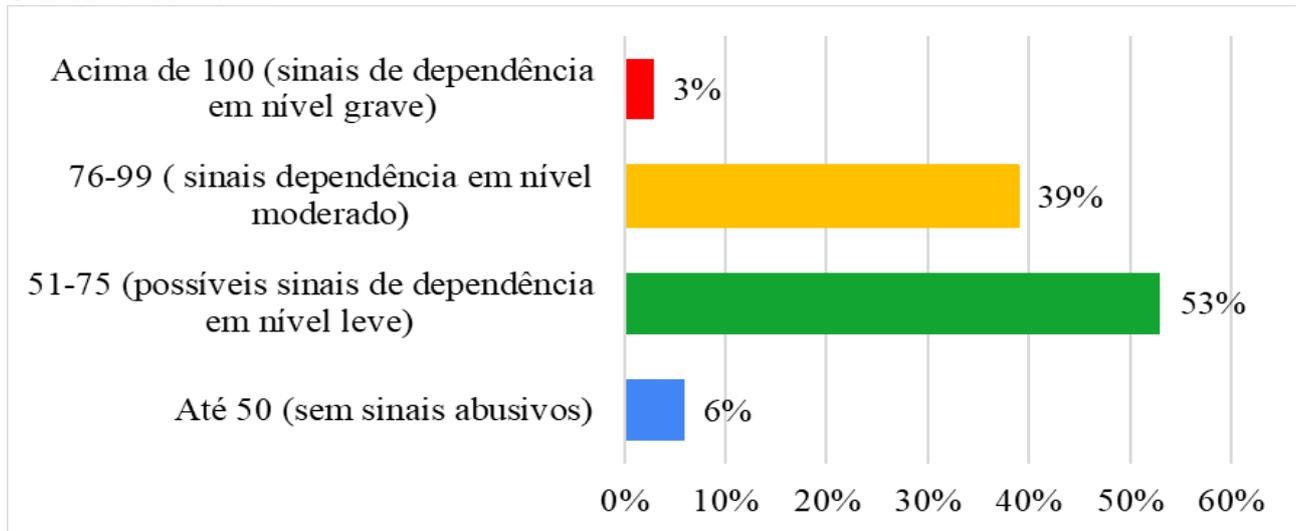
Fonte: Própria (2022)

Em concordância com o Gráfico 04, percebe-se que 44% dos participantes declarou pertencer à classe socioeconômica C. Em segundo lugar, nota-se que 36% afirmou ser da Classe B. Já Classe A corresponde a 11% da amostra, seguido pela Classe D, que resultou 6%, e a Classe E, representando 3% das respostas.

4.2 Resultados Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT

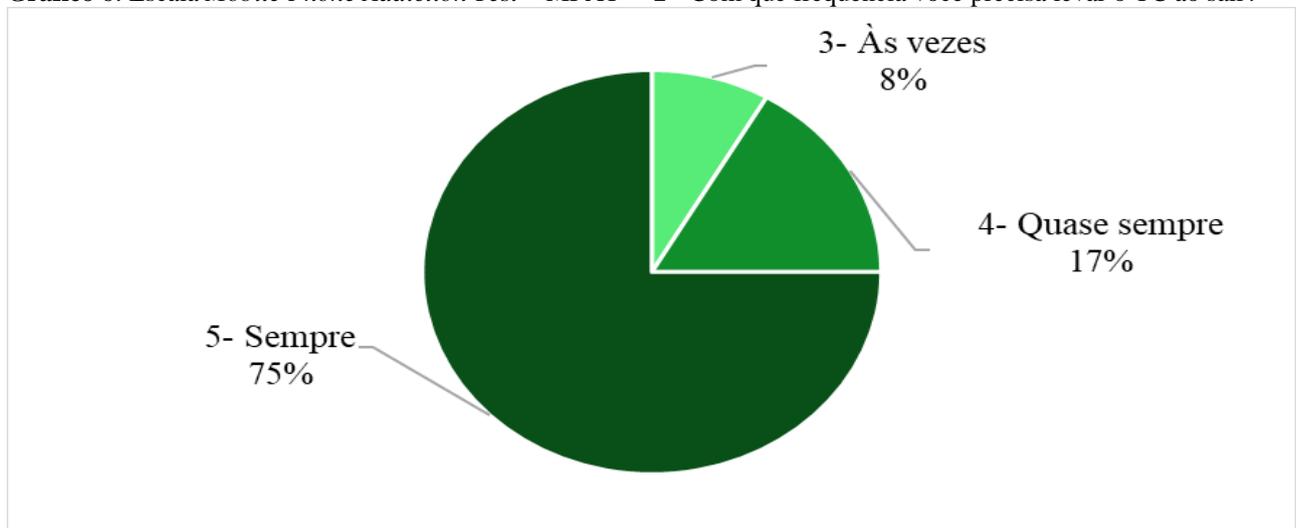
O questionário é composto por 25 perguntas, destaca-se, abaixo, itens que indicam o perfil de relação dos participantes acadêmicos da Geração Z com o telefone celular.

Conforme King e Guedes (2014), a classificação do escore geral da Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT é obtido através da soma da pontuação de cada item, quanto mais elevada a pontuação maior a indicação da presença de dependência em nível grave. Segundo os resultados apontados na pesquisa, apenas 6% da amostra demonstrou ter uma relação com telefone celular sem sinais abusivos de utilização e, em 3% verificou-se sinais de dependência em nível grave.

Gráfico 5: Escore Geral

Fonte: Própria (2022)

Observa-se, também, através do gráfico acima que 53% dos participantes apresentou possíveis sinais de dependência em nível leve e, por fim, 39% do resultado indicou sinais de dependência em nível moderado no uso dos *smartphones*.

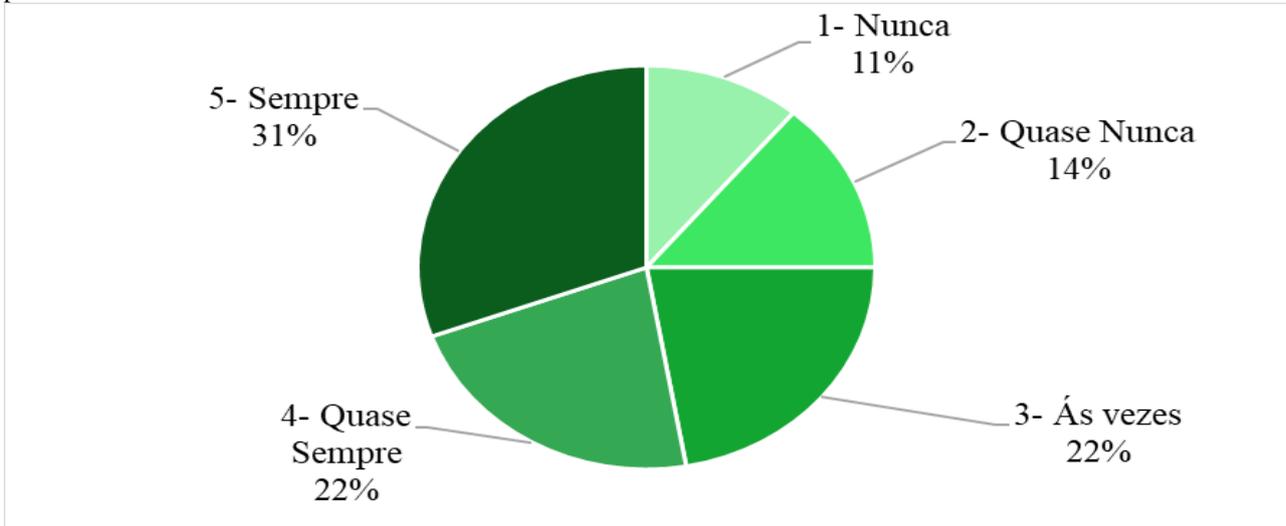
Gráfico 6: Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT – 2 - Com que frequência você precisa levar o TC ao sair?

Fonte: Própria (2022)

No que se refere à importância da presença dos telefones celulares nas atividades diárias, de acordo com Gráfico 6, 75% e 17% dos participantes assinalaram “Sempre” e “Quase Sempre”, sendo necessário levar seus telefones celulares quando saem, e 8% responderam que “Às vezes” carregam os aparelhos celulares consigo.

No gráfico 07, exposto abaixo, pode-se notar que, ao perceber estar sem celular, 31% da amostra relatou “Sempre” e 22% afirmou “Quase Sempre” retornam para buscar o aparelho. Enquanto 11% declarou “Nunca” e 22% “Às vezes” fazem esse mesmo percurso.

Gráfico 7: Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT - 3. Com que frequência, quando esquece o TC, costuma voltar para buscá-lo?



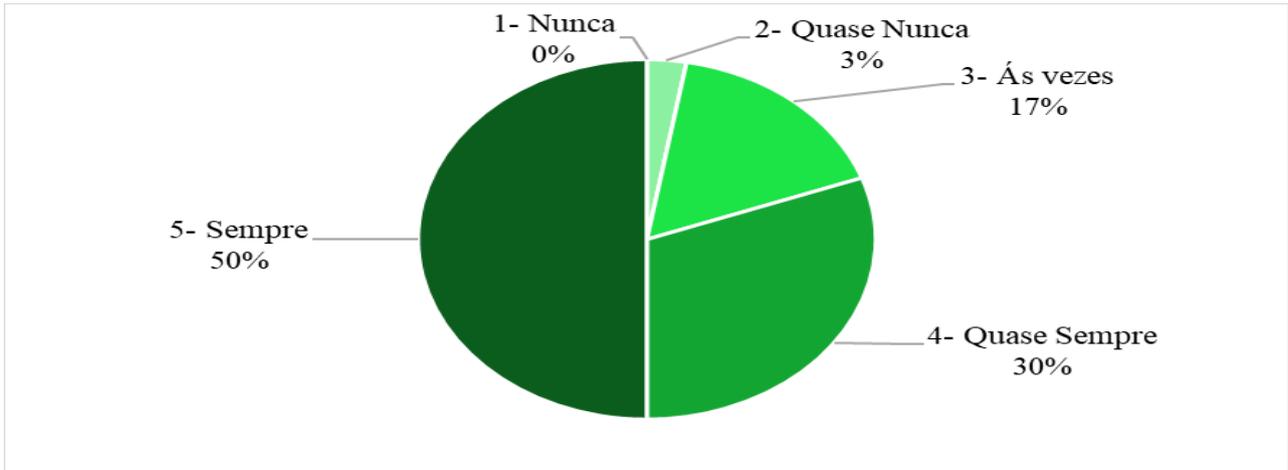
Fonte: Própria (2022)

Diante das repostas coletadas, constata-se que os aparelhos celulares ocupam lugar de grande importância na vida dos indivíduos. Para King, Cardoso e Nardi (2014) as patologias que envolvem as tecnologias se constituem como transtornos do mundo moderno, e pela estreita convivência com a tecnologia no dia a dia, deve-se estudar os comportamentos que se desenvolvem em paralelo às evoluções das tecnologias.

Nessa perspectiva, os autores ainda expõem que um dos sinais que indicam o uso indevido dos TCs é a alta frequência dos comportamentos de não sair de casa sem o aparelho celular e retornar constantemente para buscá-lo motivado pela presença de sentimento de insegurança na ausência do aparelho.

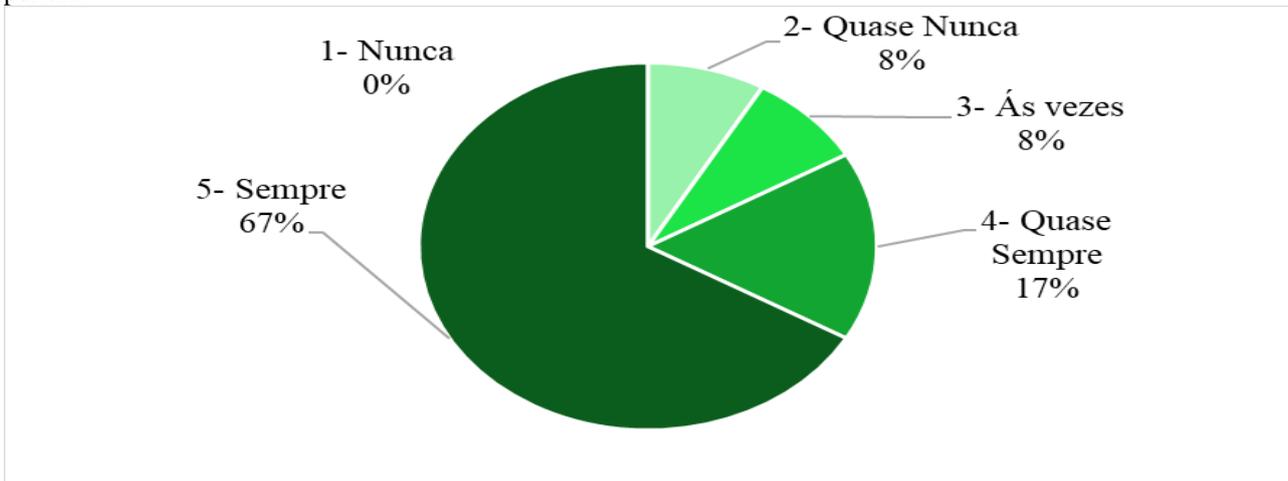
Ainda, ressalta-se que, conforme descrito por King, Cardoso e Nardi (2014), os Tcs, junto a outras tecnologias, oferecem acesso à fluidez de informação e à comunicação imediata, dessa maneira, estas tecnologias se encontram completamente difundidas no cotidiano pelos benefícios e pelas praticidades que possibilitam aos indivíduos. Entretanto, junto delas também têm-se mudanças nos hábitos e nos comportamentos, sejam elas adequados ou inadequados, todas devem, sem distinção, ser identificadas e estudadas.

Gráfico 8: Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT - 11. Com que frequência você mantém o TC sempre por perto mesmo em casa?



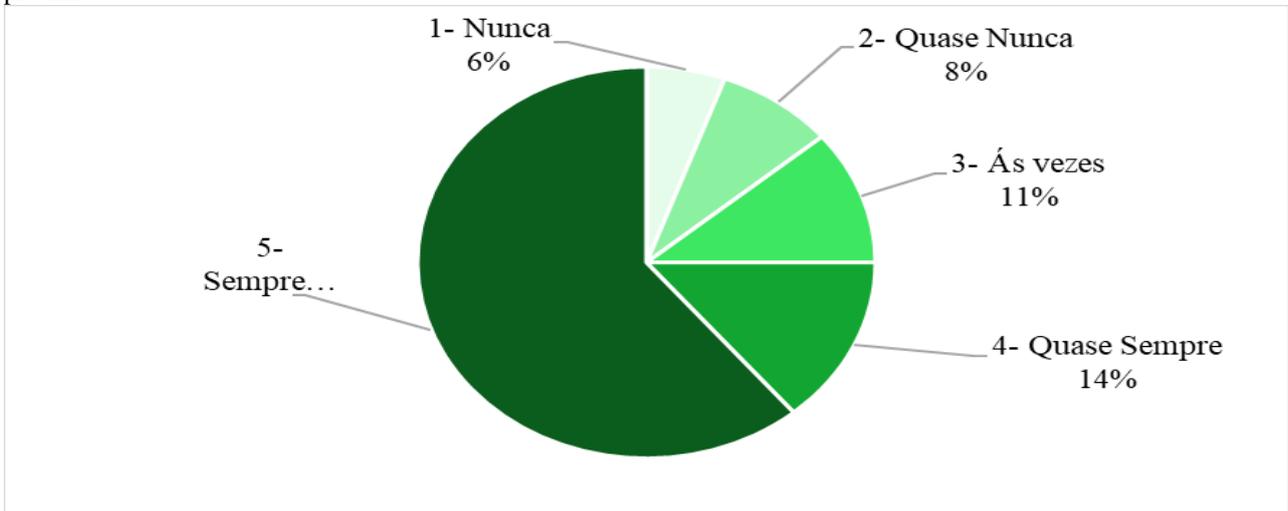
Fonte: Própria (2022)

Gráfico 09: Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT - 12. Com que frequência você mantém o TC ligado 24 horas por dia?



Fonte: Própria (2022)

Gráfico 10: Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT - 13. Com que frequência você dorme com o TC ligado e próximo a você?



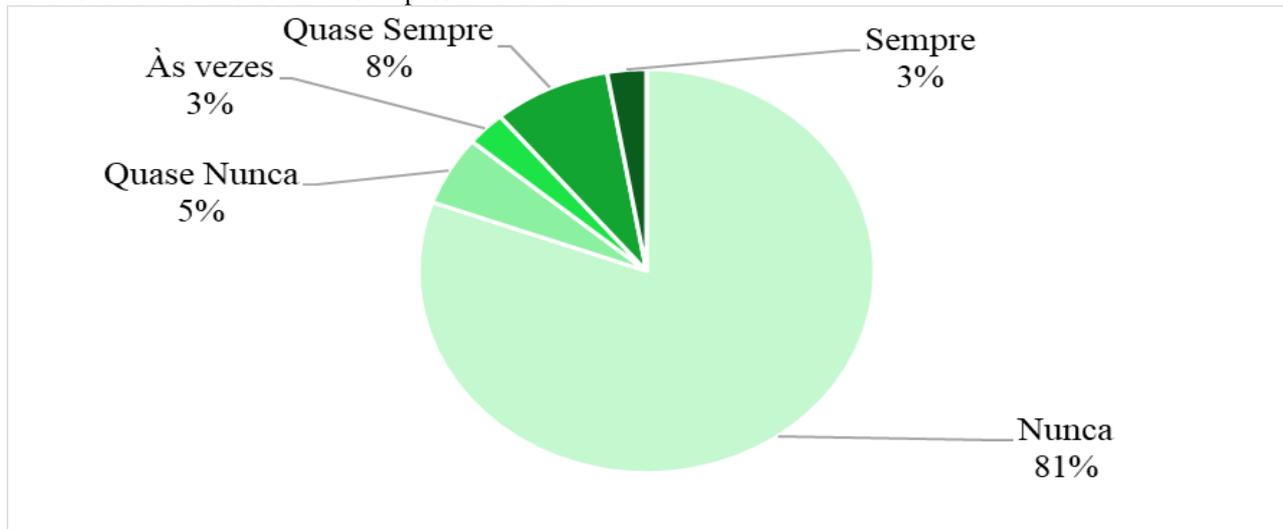
Fonte: Própria (2022)

Com base nos dados expostos acima, gráficos 8, 9 e 10, percebe-se os hábitos envolvidos na utilização do telefone celular no cotidiano dos participantes da pesquisa. No gráfico 08 destaca-se que 50% da amostra assinalou que “Sempre”, ou seja: mesmo em casa procura manter o aparelho por perto, seguido por 30% que relatou “Quase sempre” ter o mesmo comportamento.

Referente ao gráfico 09, evidencia-se que 67% e 17% corresponde às opções “Sempre” e “Quase sempre” sobre o comportamento de manter o celular ligado 24 horas por dia, em sequência, 8% respondeu “Quase nunca” e 8% para a opção “Às vezes”. Os resultados obtidos no Gráfico 10 demonstram que 61% dos participantes costumam dormir com o aparelho celular ligado e próximo a si. Em seguida, verifica-se que a opção “Quase sempre” equivale a 14% da amostra; já 11% dos indivíduos assinalou “Às vezes” e 8% escolheu a opção “Quase nunca”; por último, apenas 6% indicou “Nunca” dormir com o celular próximo.

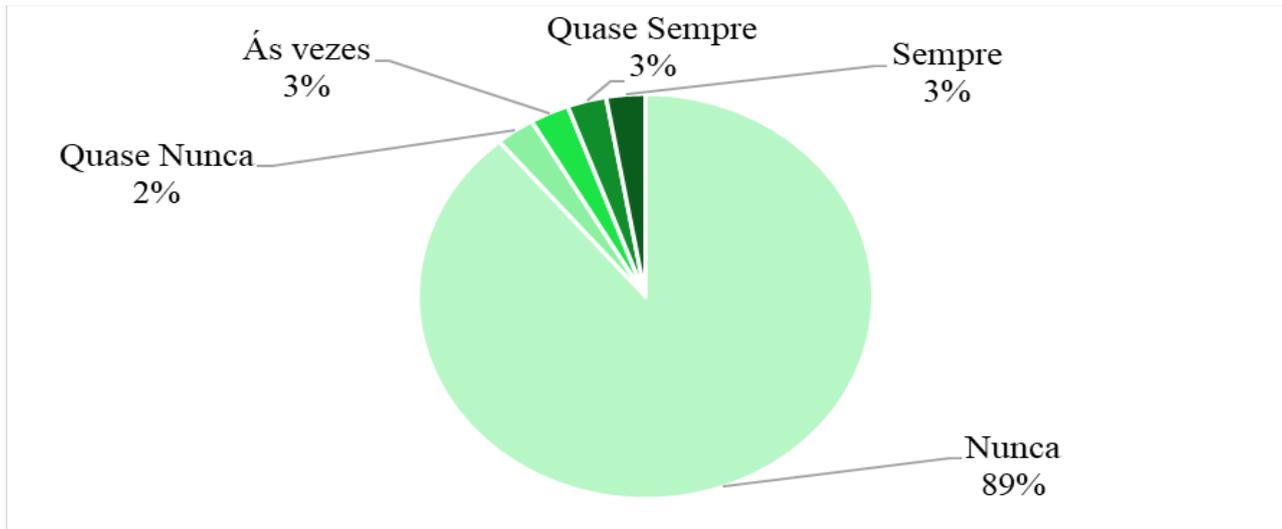
Os resultados obtidos apontam a influência que os aparelhos celulares exercem sobre os comportamentos dos participantes, evidenciando que o TC está presente na maioria dos momentos de sua vida, diariamente. Para Bianchessi, o “uso das tecnologias digitais interfere no comportamento das pessoas, instigando a necessidade de estar e permanecer conectados e incluir a tecnologia como parte integrante do seu cotidiano” (2020, p. 18). Assim, as tecnologias digitais, em especial os *smatphones*, são considerados como parte da rotina diária, ainda há a necessidade de interação com estes aparelhos vista como fundamentais às atividades de trabalho, às acadêmicas e sociais.

Gráfico 11 - Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT – 18. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um médico com medo de passar mal na rua?



Fonte: Própria (2022)

Gráfico 12 - Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT - 19. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um psicólogo com medo de passar mal na rua?



Fonte: Própria (2022)

No que se refere aos dados expostos no Gráfico 11, pode-se verificar que 81% da amostra informou “Nunca” possuir na agenda do TC o contato de um médico por medo de passar mal na rua. É possível observar no Gráfico 12 aponta que 89% dos participantes declarou “Nunca” inserir na agenda do celular o número de telefone de um psicólogo por esse mesmo motivo. Dessa forma, entende-se que os indivíduos da amostra não apresentam fortes sintomas de ansiedade ao sair de casa e nem se sentem ameaçados com a possibilidade de não receberem ajuda especializada.

Os resultados expressos se alinham ao Gráfico 05, pois indicou o escore geral do nível de dependência do celular na amostra, já que apenas 3% dos participantes demonstrou a presença de sinais de dependência grave do TC. Logo, destaca-se que os Gráficos 11 e 12 remetem aos itens com pontuações mais baixas, sendo um dos fatores que corroboram a ausência de um nível maior de dependência grave nos participantes. Evidencia-se, assim, que a presença do medo de passar mal na rua ou na ausência do celular se relacionam aos sintomas de ansiedade e agorafobia.

Em concordância com o que foi descrito por King, Nardi e Cardoso (2014), a nomofobia pode ser inserida entre as fobias situacionais específicas, relacionando-se à agorafobia. Do ponto de vistas destes autores, as situações agorafóbicas tendem a levar o indivíduo a se sentir ameaçado, isso como consequência deste mecanismo que contribui para estabelecer uma relação de dependência abusiva com as tecnologias, tendo como objetivo diminuir os sintomas de insegurança e aumentar o conforto.

No caso do uso abusivo dos TCs, quando o sujeito se vê impossibilitado de se comunicar, sente-se em perigo mesmo não estando: “essa interpretação equivocada do sujeito faz com que a impossibilidade de se comunicar seja considerada ameaçadora, e isso é o bastante para disparar os sintomas indesejados” (KING, NARDI; CARDOSO, 2014, p. 08).

4.3 Correlação Entre os Resultados da Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT e IHS2-Del-Prete – Inventário de Habilidades Sociais 2

Apresentam-se, abaixo, os dados da pesquisa que compara a correlação entre os resultados entre ambos os questionários, buscando destacar a relação da utilização do celular no cotidiano, dentro do repertório de classes e de habilidades sociais que os participantes da amostra têm.

Tabela 1: Resultados Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT – Questão 1.

1. Com que frequência você usa o TC ao longo do seu dia?				
1- Nunca 0%	2- Quase Nunca 0%	3- Às vezes 13,90%	4- Quase Sempre 36,10%	5- Sempre 50%

Fonte: Própria (2022)

Tabela 2: Resultados IHS2-Del-Prete – Questões 3, 4, 5 e 10.

3. Ao ser elogiado(a) sinceramente por alguém, respondo-lhe agradecendo.				
A- Nunca ou Raramente 5%	B- Com pouca frequência 14%	C- Com regular frequência 14%	D- Muito frequentemente 17%	E- Sempre ou Quase sempre 50%
4. Em uma conversação, se uma pessoa me interrompe, solicito que aguarde até eu encerrar o que estava dizendo.				
A- Nunca ou Raramente 33,30%	B- Com pouca frequência 27,80%	C- Com regular frequência 25%	D- Muito frequentemente 8,30%	E- Sempre ou Quase sempre 5,60%
5. Quando um(a) amigo(a) a quem emprestei dinheiro esquece de me devolvê-lo, encontro um jeito de lembrá-lo(a).				
A- Nunca ou Raramente 33,30%	B- Com pouca frequência 16,70%	C- Com regular frequência 19,40%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 16,70%
10. Em minha casa expresso sentimentos de carinho através de palavras e de gestos a meus familiares.				
A- Nunca ou Raramente 22,20%	B- Com pouca frequência 25%	C- Com regular frequência 11,10%	D- Muito frequentemente 27,80%	E- Sempre ou Quase sempre 13,90%

Fonte: Própria (2022)

Segundo os resultados apontados na Tabela 01, 50% da amostra respondeu que “Sempre” e 36,10% “Quase Sempre” acessam o TC ao longo do dia.

Na Tabela 02 foram demonstrados os resultados obtidos do IHS2-Del-Prete – Inventário de Habilidades Sociais 2. As questões 3 e 10 avaliam as classes de habilidades sociais envolvidas na expressão de sentimento positivo, em que 50% apontam que “Sempre ou Quase Sempre” e 17% “Muito frequentemente” dos participantes relataram agradecer aos elogios recebidos. A questão 10 declara que 47,20% da amostra, sendo este número a soma das opções “Nunca ou Raramente” e “Com

pouca frequência”, conseguem expressar sentimentos e carinho a seus familiares; por outro lado, 41,70%, que representam a soma das opções “Muito frequentemente” e “Sempre ou Quase sempre”, dizem ser capazes de realizar este comportamento frequentemente.

Conforme o exposto por Del Prette e Del Prette (2018), o fator de expressão de sentimento positivo descreve a capacidade de expressar e lidar com demandas de expressão de afeto positivo diante de familiares e outros, além de agradecer e fazer elogios.

Ainda, referente à Tabela 02, as questões 4 e 5 apresentam os resultados oriundos da verificação das habilidades sociais dentro do fator de conversação assertiva dos participantes. Na questão 4 verifica-se que 61,10% da amostra declarou “Nunca ou Raramente” e “Com pouca frequência” pedem que o outro aguarde até que ele termine de falar, isso na possibilidade de ser interrompido. A questão 5 relata que 50% da amostra, sendo essa a soma das respostas encontradas nas opções “Nunca ou Raramente” e “Com pouca frequência” e 19,40% dos participantes assinalaram que “Com regular frequência” lembram de cobrar um amigo a quem havia emprestado dinheiro. Dessa maneira, com base nas respostas encontradas, observa-se que a amostra apresentou prejuízo na classe de comunicação assertiva.

Para Del Prette e Del Prette (2018), a conversação assertiva diz respeito às habilidades de autoafirmação em que o indivíduo se encontra, podendo ser essas situações com risco potencial de rejeição, réplica ou oposição. Nesse contexto, o sujeito precisa apresentar a capacidade de negociar, apresentar defesa, fazer pedidos, iniciar e manter uma conversação.

A seguir, a Tabela 03 expõem que, no item 4 da Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT, a soma das escolhas “Sempre”, “Quase Sempre” e “Às vezes” representam 55,6% das respostas da amostra para percepção de ansiedade quando se está sem o TC ou sem bateria.

Tabela 3: Resultados Escala *Mobile Phone Addiction Test* –MPAT – Questão 4.

4. Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem o TC ou sem bateria?				
1- Nunca 13,90%	2-Quase Nunca 30,60%	3- Às vezes 30,60%	4- Quase Sempre 11,10%	5-Sempre 13,90%

Fonte: Própria (2022)

Tabela 4: Resultados IHS2-Del-Prette – Questões 9 e 11

9. Evito fazer exposições ou palestras a pessoas desconhecidas.				
A- Nunca ou Raramente 13,90%	B- Com pouca frequência 19,40%	C- Com regular frequência 19,40%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 33,30%

11. Em uma sala de aula ou reunião, se o professor ou dirigente faz uma afirmação incorreta, eu exponho meu ponto de vista.

A- Nunca ou Raramente 33,30%	B- Com pouca frequência 30,60%	C- Com regular frequência 22,20%	D- Muito frequentemente 8,30%	E- Sempre ou Quase sempre 5,60%
---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Fonte: Própria (2022)

Conforme indica a Tabela 04, 66,6% dos participantes assinalaram as opções “Com regular frequência”, “Muito frequente” e “Sempre ou Quase Sempre” para a ocasião de evitar realizar exposições ou palestras a pessoas desconhecidas. A questão 11 retrata que dentro de uma sala de aula ou reunião, se o dirigente faz uma afirmação incorreta, 63,90% dos indivíduos, sendo este número a soma das respostas de “Nunca ou Raramente” e “Com pouca frequência”, evitam fazer uma correção e expõem seu ponto de vista sobre o assunto. Assim, considerando as situações expostas em ambas as questões, verifica-se que a amostra apresentou dificuldades em realizar exposições a um público.

Del Prette e Del Prette (2001), mencionam que expressar opiniões se configura como uma habilidade social fundamental à construção e à manutenção de relações de honestas, confiança e saudáveis, que abrange concordar e, de modo igual, discordar das ideias expressas por outras pessoas.

As habilidades de falar em público envolvem a capacidade de iniciar e manter uma conversação, cumprimentar, utilizar um tom de voz audível, fazer e responder perguntas, usar humor e relatar experiências pessoais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). A exposição diante de outras pessoas pode ser considerada um estressor, gerando ansiedade nos indivíduos, que por sua vez, evitam realizar tal comportamento. Diante disso, o telefone celular pode-se configurar como um lugar de fuga dos sintomas ansiosos se caracterizando como um ambiente que gera conforto e segurança ao indivíduo (KING, NARDI, CARDOSO, 2014). A seguir, vê-se os resultados apontados nas Tabelas 5 e 6:

Tabela 5: Resultados Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT– Questão 15

15. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com amigos?				
1- Nunca 13,90%	2- Quase Nunca 25%	3- Às vezes 33,30%	4- Quase Sempre 13,90%	5- Sempre 13,90%

Fonte: Própria (2022)

Tabela 6: Resultados IHS2-Del-Prette – Questão 7, 8 e 12

7. Ao sentir desejo de conhecer alguém a quem não fui apresentado(a), eu mesmo(a) me apresento a essa pessoa.				
A- Nunca ou Raramente 44,40%	B- Com pouca frequência 22,20%	C- Com regular frequência 11,10%	D- Muito frequentemente 11,10%	E- Sempre ou Quase sempre 11,10%
8. Mesmo junto a conhecidos da escola ou trabalho, encontro dificuldade em participar da conversação ("enturmar").				
A- Nunca ou Raramente 25%	B- Com pouca frequência 41,70%	C- Com regular frequência 19,40%	D- Muito frequentemente 2,80%	E- Sempre ou Quase sempre 11,10%

12. Se estou interessado(a) em uma pessoa para relacionamento sexual, consigo abordá-la para iniciar uma conversação.				
A- Nunca ou Raramente	B- Com pouca frequência	C- Com regular frequência	D- Muito frequentemente	E- Sempre ou Quase sempre
33,30%	27,80%	22,20%	8,30%	8,30%

Fonte: Própria (2022)

Em conformidade com os dados demonstrados na Tabela 5, pode-se notar que a soma das opções “Quase Sempre” e “Sempre” correspondem a somente 27,80% da amostra, que apontam o quantitativo de quem escolhe colocar os aparelhos celulares no modo silencioso ou desligar quando estão acompanhados por amigos. Sendo assim, evidencia-se que o comportamento de focar somente nas interações sociais que estão inseridos sem a interferência das notificações dos celulares não é comum à maior parte da amostra.

Na Tabela 6 estão apresentadas as respostas de questões que descrevem situações sociais que compreendem a iniciativa de conversação. A questão 7 exhibe que apenas 22,20% dos participantes alegou que “Muito frequentemente” e “Sempre ou Quase Sempre”, ao se deparar com uma pessoa da qual têm vontade de conhecer, têm a atitude de se apresentar a ela.

O item 8 avalia se, entre conhecidos, os participantes encontram dificuldades de participar da conversação. Os dados obtidos revelaram que 25% da amostra responderam que “Nunca ou Raramente” e 41,70% assinalaram a opção “Com pouca frequência”, assim, entende-se que junto a conhecidos, ou seja, relações antigas, os participantes demonstram maior nível habilidades de conversação.

De acordo com o item 12, destaca-se que 61,10% dos participantes declararam que “Nunca ou Raramente” e “Com pouca frequência” abordam alguém, através da conversa, caso surja um interesse sexual, sendo essa a porcentagem da soma das duas respostas. Logo, percebe-se que, considerando dados coletados nos itens 7, 8 e 12, a amostra demonstrou dificuldades em iniciar conversação com pessoas desconhecidas. Entretanto, outro ponto a ser avaliado é o nível de qualidade nas relações com amigos, familiares e conhecidos, uma vez que o celular está sempre ligado e fazendo parte destas interações sociais, conforme o apontado na Tabela 5.

A desenvoltura social, em concordância com Del Prette e Del Prette (2018), corresponde às habilidades de desinibição diante das demandas interativas de maneira geral, ou seja, respondem às demandas dentro das relações sociais com conhecidos, desconhecidos, autoridades e se posicionam dentro de um grupo. Caballo (2003, p. 236), expõe o trabalho de Gambrill e Richey (1985), que abordam algumas razões para as pessoas não iniciarem relações sociais, dentre as razões mencionadas estão: não estar familiarizado com a natureza das interações sociais, falta de habilidades interpessoais, habilidades para mudar, regras internas rígidas, temor à avaliação negativa, antecipação de

consequências negativas em vez de positivas, pensamentos negativos sobre si mesmas, além dos obstáculos ambientais que afetam diretamente a confiança em estabelecer interações.

Tabela 7: Resultados Escala *Mobile Phone Addiction Test* – MPAT – Questão 21.

21. Com que frequência você acessa a internet no TC?				
1- Nunca 0%	2-Quase Nunca 0%	3- Às vezes 2,80%	4- Quase Sempre 13,90%	5-Sempre 83,30%

Fonte: Própria (2022)

Tabela 8: Resultados IHS2-Del-Prette – Questões 19,23 e 29

19- Mesmo estando próximo(a) de uma pessoa importante, a quem gostaria de conhecer, tenho dificuldade em abordá-la para iniciar conversaço.				
A- Nunca ou Raramente 19,40%	B- Com pouca frequência 30,60%	C- Com regular frequência 25%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 11,10%
23- Evito fazer pergunta a pessoas desconhecidas.				
A- Nunca ou Raramente 11,10%	B- Com pouca frequência 19,40%	C- Com regular frequência 36,10%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 19,40%
29- Na escola ou no trabalho, quando não compreendo uma explicação sobre algo que estou interessado(a), faço as perguntas que julgo necessárias ao meu esclarecimento.				
A- Nunca ou Raramente 25%	B- Com pouca frequência 13,90%	C- Com regular frequência 19,40%	D- Muito frequentemente 16,70%	E- Sempre ou Quase sempre 25%

Fonte: Própria (2022)

Os resultados da Tabela 6 exibem que 83,90% da amostra escolham a opção de “Sempre” para indicar a frequência que se acessa a internet no TC e 13,90% assinalaram a opção “Quase Sempre”. Del Prette e Del Prette (2001) pontuam que apesar dos benefícios da internet, observa-se que a internet reduz a possibilidade de contato social direto; a interação social que se dá pela internet é diferente das interações face a face; fora da internet o convívio social direto permite que as pessoas se exponham mais e percebam seu real desempenho; os relacionamentos através da internet amplificam no fator da fantasia, reduzindo as possibilidades de oportunidades de reconhecimento do real desempenho diante as situações sociais.

Verifica-se na Tabela 8, no item 19, soma das opções “Com regular frequência” “Muito frequentemente” e “Sempre ou Quase sempre”, que 50% da amostra relataram ter dificuldades em abordar alguém para início de uma conversaço. Os dados encontrados no item 23, apontou que 19,40% assinalaram a opção “Sempre ou Quase sempre”, descrevendo que evitam realizar perguntas a pessoas desconhecidas, seguidos por “Muito frequentemente” correspondeu a 13,90% da amostra e 36,10% que assinalaram “Com regular frequência”.

Retrata-se no item 29 que a soma das escolhas “Nunca ou Raramente” e “Com pouca frequência” representam 38,90% das respostas da amostra para fazer perguntas durante uma exposição para compreensão do conteúdo.

Tabela 9: Resultados Escala *Mobile Phone Addiction Test* –MPAT – Questão 25.

25. Com que frequência você tem a sensação de estar acompanhado com o TC?				
1- Nunca 19,40%	2-Quase Nunca 19,40%	3- Às vezes 11,10%	4- Quase Sempre 22,20%	5-Sempre 27,80%

Fonte: Própria (2022)

Tabela 10: Resultados IHS2-Del-Prette – 1,15,17 e 20

1- Em um grupo de pessoas desconhecidas, fico à vontade, conversando naturalmente.				
A- Nunca ou Raramente 19,40%	B- Com pouca frequência 41,70%	C- Com regular frequência 22,20%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 2,80%
15- Quando um familiar me critica injustamente, expressei meu aborrecimento diretamente a ele.				
A- Nunca ou Raramente 13,90%	B- Com pouca frequência 16,70%	C- Com regular frequência 16,70%	D- Muito frequentemente 27,80%	E- Sempre ou Quase sempre 25%
17- Em uma conversação com amigos, tenho dificuldades em encerrar a minha participação, preferindo aguardar que outros o façam.				
A- Nunca ou Raramente 33,30%	B- Com pouca frequência 30,60%	C- Com regular frequência 13,90%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 8,30%
20- Quando estou gostando de alguém com quem venho saindo, tomo iniciativa de expressar meus sentimentos.				
A- Nunca ou Raramente 22,20%	B- Com pouca frequência 19,40%	C- Com regular frequência 33,30%	D- Muito frequentemente 13,90%	E- Sempre ou Quase sempre 11,10%

Fonte: Própria (2022)

Segundo os dados apontados na Tabela 9, a soma das opções “Sempre” e “Quase Sempre” configurou que 50% das respostas dos participantes; em sequência, 11,10% respondeu “Às vezes” para a sensação de sentirem acompanhados na presença do aparelho celular.

De acordo com Bianchessi (2014), o intenso uso do aparelho celular reduz o convívio pessoal face a face, o que influencia significativamente na qualidade das interações sociais, pois restringe os indivíduos a si mesmos. Logo, os indivíduos que realizam o uso abusivo dos TCs apresentam dificuldades em seu repertório de habilidades sociais, isso quando necessitam realizar interações sociais fora das telas.

King, Nardi e Cardoso (2014) ressaltam que os sujeitos com comportamentos nomofóbicos demonstram prejuízo em suas atividades diárias, como abandono de atividades externas e amizades para o uso dos aparelhos celulares à medida que se isolam seu “próprio” mundo.

As respostas da Tabela 10, no item 1, indicou que dentro de um grupo de pessoas desconhecidas somente 2,80% dos participantes se sentem “Sempre ou Quase sempre” à vontade para conversar naturalmente. Ainda referente a este item, 19,40% declararam “Nunca ou Raramente” e 41,70% “Com pouca frequência” no que se refere sentir-se confortáveis nestas situações. Diante disso, verifica-se que os participantes da pesquisa demonstraram dificuldades em interagir com pessoas fora do seu convívio regular.

O item 15 descreveu que 69,50% da amostra, sendo este número representado pela soma das opções “Com regular frequência”, “Muito frequentemente” e “Sempre ou Quase sempre”, são capazes de expressar seu aborrecimento quando um familiar o critica injustamente. Os dados coletados no item 17 apresentam que diante de uma conversação entre amigos 33,30% assinalaram “Nunca ou Raramente” e 30,60% “Com pouca frequência” sobre sentir dificuldades no momento de finalizar sua participação na interação. Considerando os dados oriundos dos dois itens, percebe-se que na presença de amigos e ou familiares os participantes exibiram maior grau de habilidades para expressar aborrecimento e seus desejos próprios.

No item 20 demonstra-se os resultados obtidos na pesquisa referente a tomar iniciativa de expressar os sentimentos a uma pessoa que já conhece e que possui intenção de relacionamento, somente 11,10% declararam que “Sempre ou Quase Sempre” e 13,90% “Muito frequente” tomam iniciativa para expor os seus sentimentos. Para Papalia e Feldman (2013), a construção de relacionamentos é uma fase importante da vida de um adulto jovem, caracterizando-se como um fator de proteção e tende a estar associado à saúde física e à mental.

Del Prette e Del Prette (2001, p. 222) descrevem que o desenvolvimento das relações entre os indivíduos está envolvido com a maneira de compreender o mundo, que é “culturalmente herdado e reforçado pela instrução e pelos meios de comunicação de massas, que estão na base de nossa educação formal e informal”. Nesse sentido, as mudanças no mundo refletem a maneira de se relacionar, influenciando novas visões de mundo. Logo, as tecnologias, em especial os TCs, têm moldado novas maneiras de se relacionar com o mundo e com as pessoas de uma maneira geral.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como apresentado nesse trabalho, o início da vida adulta é marcado por uma série de transições que envolve experimentar novos estilos de vida, assumir novos papéis e responsabilidades, além de desenvolver relacionamentos fora do ambiente familiar. Diante desse contexto, entende-se que o indivíduo adulto jovem, pertencente à Geração Z, necessita de um repertório comportamental de habilidades sociais que possibilitam uma competência social satisfatória dentro dos ambientes sociais que o esse ocupa.

Com objetivo de compreender a relação entre os TCs na vida dos adultos jovens da Geração Z, este estudo buscou verificar o desenvolvimento psicossocial dos adultos jovens com tendência à nomofobia. Como hipótese, esta pesquisa afirmou, inicialmente, que indivíduos com tendência à nomofobia possuem prejuízos nas habilidades sociais de comunicação e de assertividade. Perante os resultados obtidos e analisados, percebeu-se que apenas 3% da amostra demonstrou sinais de dependência em nível grave e que 39% dos participantes possuem uma dependência em nível moderado que pode levar a um nível mais grave, isso pela presença de comportamentos considerados nomofóbicos. Entretanto, foi analisada a relação dos indivíduos da amostra com seus aparelhos celulares, o deu evidência ao prejuízo nas suas classes de habilidades sociais de comunicação e de assertividade em tentar estabelecer alguma relação com pessoas fora do seu convívio social.

Sendo assim, através do comparativo das respostas oriundas da aplicação dos questionários, constatou-se uma dificuldade de iniciar e de manter conversação, de expressar críticas e desagrado, de fazer perguntas, de expressar seus sentimentos a pessoas que estão interessados, mas que são desconhecidas. A presença do TC se relaciona com as respostas do questionário uma vez que, atualmente, o celular tem sido o canal primordial para início de novos relacionamentos e conversações. Conforme o exposto na pesquisa, ao mesmo tempo em que os TCs possibilitam novos encontros e interações virtuais, também pode afastar o indivíduo das interações sociais face a face, isolando-se em um “mundo” próprio.

Destaca-se, em especial, a necessidade de desenvolver programas, projetos e atividades que sensibilizem os acadêmicos da Geração Z sobre a importância do gerenciamento saudável dos TCs. Dessa maneira, cabe às universidades, instituições que se caracterizam como fontes de preparo ao ingresso no mercado de trabalho, agregar em suas grades curriculares atividades que possibilitem aos acadêmicos o desenvolvimento de competências comportamentais, visto que a Geração Z possui uma intensa relação com aparelhos celulares, fato que tem comprometido o repertório comportamental de desenvolvimento social dessa geração.

Portanto, a importância deste estudo se mostra proveitoso à sociedade em geral, principalmente para o público-alvo pesquisado. Pois, através dos dados apontados, compreende-se a necessidade de continuar pesquisando essa temática, com a finalidade de promover um maior entendimento dos prejuízos causados pelo uso abusivo dos TCs e outras novas tecnologias.

REFERÊNCIAS

ABREU, C. N. de, Hermano Tavares, Táku Athanássios Cordás & colaboradores. **Manual dos transtornos do controle dos impulsos**. Artmed: 2008.

AMERICAN Psychiatric Association (APA). **DSM-5 overview: the future manual**. [consultado 2010 jun 20]. Disponível em: <http://www.dsm5.org/ProposedRevisions/Pages/ClassificationIssuesUnderDiscussion.aspx>

AMERICAN Psychiatric Association. **DSM-IV-TR: Manual de diagnóstico e Estatística das perturbações mentais**. Lisboa: Climepsi Editores; 2002.

ANATEL. Agência Nacional de Telecomunicações. **Relatório de Acompanhamento do Setor de Telecomunicações – Telefonia Móvel referente a 2020**. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/noticias/transito-e-transportes/2021/05/brasil-registrou-mais-de-234-milhoes-de-acessos-moveis-em-2020>> Acesso em: 30 de abr de 2022.

BARLOW, D. H. **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo** [recurso eletrônico] / Organizador, David H. Barlow ; tradução: Roberto Cataldo Costa; revisão técnica: Antonio Carlos Scherer Marques da Rosa, Elisabeth Meyer da Silva. – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2016.

BIANCHESSI, C. **Nomofobia e a dependência tecnológica do estudante** / Cleber Bianchessi. — Curitiba: Bagai, 2020.

BOCK, A. M. B. **Psicologias: uma introdução ao estudo da Psicologia**. / Ana Mercês Bahia Bock, Odai Furtado, Maria de Lourdes Trassi Teixeira – 14^o ed – São Paulo: Saraiva, 2008.

CABALLO, V. E. **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento**. 1. ed. São Paulo: Santos, 2003. p. 424.

CHENIAUX, E. **Manual de psicopatologia**. 3a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008 Artmed, 2012.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2017.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Habilidades sociais: programas efetivos em grupo**. São Paulo: Casa do Psicólogo®, 2011. Vários autores. Bibliografia. ISBN 978-85-8040-091-5

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Vozes, 2005. p. 280.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. Bibliografia. ISBN 85.326.2596-7
Estatística dos Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artmed, 2013.

FAGUNDES, M. M. **Competência Informacional e Geração Z: um estudo de caso de duas 15 escolas de Porto Alegre.** 2011. 105 f. Trabalho de Conclusão de curso biblioteconomia, da Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa/Antônio Carlos Gil.** - 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD 2011 – **Acesso à Internet e posse de telefone móvel celular para uso pessoal.** 2011. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: < <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=263999>> Acesso em: 30 de abr de 2022.

JACÓ-VILELA, A. M.; FERREIRA, A. A. L; PORTUGUAL, Francisco Teixeira. **História da psicologia: rumos e percursos.** Rio de Janeiro: Nau Ed., 2006. p. 593

KELLER, F. S. **Aprendizagem: teoria do reforço.** EPU, 1973.

KING, A. L.; NARDI, A. E. Novas tecnologias: uso e abuso. In: **Associação Brasileira de Psiquiatria; Nardi AE, Silva AG, Quevedo JL, organizadores. PROPSIQ Programa de Atualização em Psiquiatria: Ciclo 3.** Porto Alegre: Artmed/Panamericana; 2013. p. 9-27. (Sistema de Educação Médica Continuada a Distância, v. 2).

KING, A. L. S.; GUEDES, E.; SANTOS, V. A.; NARDI, A. E. **Escala para avaliar a dependência do telefone celular.** DELETE – Desintoxicação e Uso Consciente de Tecnologias. Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014.

LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 1 Marina de Andrade Marconi, Eva Maria Lakatos. - 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

LEVENDUS, R. S. Geração Zapping e o sujeito da orientação vocacional. In: LVENFUS, R. S.; SOARES, D. H. P. **Orientação vocacional/ocupacional, novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para clínica, a escola e empresa.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de Pesquisa.** 8º ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARINS, D. B. de. **NOMOFOBIA E PANDEMIA: um estudo sobre o comportamento on-line no Brasil / Dayana Boechat de Marins.** - Rio de Janeiro, 2021. 112 f. <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/50695>

MOREIRA, M. B. **Princípios básicos de análise do comportamento** [recurso eletrônico] / Márcio Borges Moreira, Carlos Augusto de Medeiros. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019. e-PUB.

NABUCO, C. “**Você está dependente de seu telefone celular?** ”. 2014. Disponível em: <<http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2014/01/22/voce-esta-dependente-de-seu-telefone-celular/>> Acesso em: 16 de jun de 2022.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano** [recurso eletrônico] / Diane E. Papalia, Ruth Duskin Feldman, com Gabriela Martorell; tradução: Carla Filomena Marques Pinto Vercesi... [et al.]; [revisão técnica: Maria Cecília de Vilhena Moraes Silva... et al.]. – 12. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: AMGH, 2013.

PASSERO, G.; ENGSTER, E. W.; DAZZI, S. C. **Uma revisão sobre o uso das TICs na educação da Geração Z.** RENOTE, Porto Alegre, v. 14, n. 2, 2016. DOI: 10.22456/1679-1916.70652. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/renote/article/view/70652>. Acesso em: 23 ago. 2022.

SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S. E. **História da psicologia moderna.** Tradução: Marília de Moura Zanella, Suely Sonoe Murai Cuccio e Cintia Naomi Uemura. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2016. p. 480.

SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo.** Tradução: Maria da Penha Villalobos. São Paulo: Editora Cultrix, 1974. p. 211.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano.** Tradução: João Carlos Todorov, Rodolfo Azzi. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003. p. 509.

TAPSCOTT, Don. **A hora da geração digital:** como os jovens que cresceram usando a internet estão mudando tudo, das empresas aos governos. Rio de Janeiro: Agir Negócios, 2010.

YOUNG, K. S., ABREU, C. N. **Dependência de internet em crianças e adolescentes, fatores de risco, avaliação e tratamento.** Tradução: Mônica Giglio Armando. – Porto Alegre: Artmed, 2019.

YOUNG, K. S.; ABREU, Cristiano Nabuco. **Dependência de internet:** manual e guia de avaliação e tratamento. Artmed Editora, 2011.

ANEXO A



AUTORIZAÇÃO DE REALIZAÇÃO DE PESQUISA

Sinop-MT, 22 de agosto de 2022

Eu, Alan Murilo da Silva, Diretor Acadêmico do Centro Educacional Fasipe - Unifasipe, campus Residencial Florença, localizado na rua Av. Magda Cassia Pissinati Nº 69, Residencial Florença em Sinop - MT, declaro aceitar a participação na realização da pesquisa intitulada "Nomofobia e Habilidades Sociais: um estudo correlacional em adultos jovens acadêmicos". Como pesquisadora responsável Luiza Alvarenga Marques de Medeiros, domiciliada na rua Alcides Faganelo, nº 1.122, Residencial Delta e Jéssica Vitória de Jesus do Nascimento.

Após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, nos disponibilizamos a participar da presente coleta de dados, que estará em consonância com os objetivos apresentados em seu projeto de pesquisa.

Sendo o que tenho para momento, subscrevo.

Atenciosamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alan Murilo da Silva', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat illegible.

ALAN MURILO DA SILVA

Diretor Acadêmico

ANEXO B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do estudo: Nomofobia e Habilidades Sociais: um estudo correlacional em adultos jovens acadêmicos

Pesquisador Responsável: Luiza Alvarenga Marques de Medeiros

Endereço: Rua Alcides Faganelo, 122 – Delta, Sinop-MT

Telefone: (66) 98437-2094

Prezado (a) Senhor (a),

Você está sendo convidado (a) a participar desta pesquisa, respondendo a dois questionários de forma totalmente voluntária.

Esta pesquisa possui interesse acadêmico e tem como prioridade verificar e analisar a correlação entre a Nomofobia e as Habilidades Sociais em adultos jovens acadêmicos da Geração Z que frequentam o Centro Universitário Unifasipe.

Para tanto, peço por gentileza que efetue a leitura das informações abaixo.

Objetivo do estudo:

Verificar a correlação entre nomofobia e a restrição de habilidades sociais em adultos jovens.

Procedimentos que serão realizados:

Caso o participante considere cooperar com esta pesquisa, ela consistirá na condição do participante responder individualmente e virtualmente um questionário composto pela Escala MPAT-*Mobile Phone Addction*, que consiste em avaliar a dependência do Telefone, estruturado com 19 afirmativas onde possui cinco opções de respostas. Em sequência, será respondido o IHS – Inventário de Habilidades Sociais, instrumento de autorrelato que é composto por 30 itens que descrevem situações de relacionamento interpessoais e suas demandas, assim, possui cinco respostas para indicar a frequência vivenciada de cada item. A aplicação do questionário levará aproximadamente 40 minutos.

Riscos e Benefícios:

Sua participação na presente pesquisa oferece risco mínimo, tendo em vista que o participante poderá se mostrar constrangido ou desconfortável ao responder alguma das questões propostas, o que será resolvido com a disponibilidade de efetivar desistência imediata de sua participação na pesquisa, receber atendimento psicológico imediato da pesquisadora, ou mesmo ser encaminhado para atendimento psicológico gratuito e prioritário na clínica escola da UNIFASIPE. Contudo, caso considere a participação nesta pesquisa, o participante poderá contribuir com informações que colaborem para verificar e analisar a correlação das habilidades sociais e indivíduos com tendência a nomofobia.

Dados relacionados a pesquisa:

A presente pesquisa não possui custo financeiro de qualquer espécie a você.

Ao participar da pesquisa, você possui garantia do sigilo de sua identificação pessoal, pois todos os dados serão resguardados na responsabilidade da pesquisadora e sua equipe para eventuais esclarecimentos relacionados à pesquisa.

Para todo e qualquer problema ou eventualidade resultante da pesquisa, a responsabilidade será da pesquisadora (contatos abaixo) e sua equipe.

Participação voluntária:

O presente termo esclarece que a sua participação nesta pesquisa é de caráter voluntário e sem pagamento de qualquer espécie, onde a decisão da participação ou não participação não acarretará penalidade alguma. Como também, a decisão em desistir da pesquisa poderá ocorrer a qualquer momento mesmo após o início da sua participação. Para tanto, será necessário entrar em contato com a pesquisadora responsável (contato abaixo) e apresentar a mudança de decisão em caráter inquestionável, a fim de que se faça atender sua decisão de imediato.

Sigilo e Privacidade:

Sigilo e privacidade são prioridades nesta pesquisa, na qual terá os dados utilizados apenas e somente pela equipe do estudo, ou seja, pessoas que não fazem parte da pesquisa não terão acesso aos dados. O TCLE-Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assegura que em nenhum momento será divulgado o seu nome como participante desta pesquisa.

Contatos:

- **Pesquisadora responsável:** Luiza Alvarenga Marques de Medeiros

Fone: (66) 9-8437-2094, e-mail: luiza@medeirosemarques.com

- **Co-pesquisadora:** Jéssica Vitória de Jesus do Nascimento

Fone: (66) 9-99617-9986, e-mail: jessicavitorianas@gmail.com

- **Comitê de Ética em Pesquisa da UFMT** Campus Universitário de Sinop

Endereço: Avenida Alexandre Ferronato, 1200 – CEP 78556-267. Setor Industrial Norte, Sinop – MT. Telefone: (66) 3533-3199, e-mail: cepsinop@gmail.com – para questões sobre os direitos dos participantes envolvidos ou sobre questões éticas.

“Ao assinar abaixo, confirmo e concordo que li as afirmações contidas neste termo de consentimento, que foram explicadas conforme os procedimentos do estudo e, que tive a oportunidade de fazer perguntas, sendo assim, estou satisfeito com as explicações fornecidas e decido participar voluntariamente deste estudo”. Uma via do presente termo será entregue a mim e outra será arquivada junto aos materiais de coleta pelo pesquisador.

Assinaturas:

Assinatura do participante de Pesquisa

Assinatura do Pesquisador principal

Assinatura do Co-Pesquisador

Data ____/____/____

ANEXO C

Escala Mobile Phone Addiction Test – MPAT

O teste é um questionário com 25 perguntas que mede os níveis leve, moderado e grave de dependência do Telefone Celular. Assinale ao lado da questão o número correspondente à resposta sendo:

- 1 – Nunca
- 2 – Quase nunca
- 3 – Às vezes
- 4 – Quase sempre
- 5 – Sempre

Questões:

1. Com que frequência você usa o TC ao longo do seu dia?
2. Com que frequência você precisa levar o TC ao sair?
3. Com que frequência, quando esquece o TC, costuma voltar para buscá-lo?
4. Com que frequência você sente ansiedade quando percebe que está sem o TC ou sem bateria?
5. Com que frequência você sente angústia quando percebe que está sem o TC ou sem bateria?
6. Com que frequência você sente pânico em alguma situação por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar?
7. Com que frequência você tem medo de sair sem o TC e passar mal na rua e não ter como pedir “socorro” imediato ou fazer contato com alguém de sua confiança?
8. Com que frequência você se sente rejeitado quando ninguém liga para você no TC?
9. Com que frequência você sente baixa autoestima quando vê que seus amigos recebem mais ligações no TC do que você?
10. Com que frequência você, com o TC, gosta de poder ser encontrado a qualquer hora?
11. Com que frequência você mantém o TC sempre por perto mesmo em casa?
12. Com que frequência você mantém o TC ligado 24h por dia?
13. Com que frequência você dorme com o TC ligado e próximo a você?
14. Com que frequência você sente nervosismo por não ter o TC por perto ou quando fica sem bateria para se comunicar?
15. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com amigos?
16. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com o seu par?
17. Com que frequência você não desliga ou não coloca no modo silencioso o seu TC quando está com a família?

18. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um médico com medo de passar mal na rua?
19. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um psicólogo com medo de passar mal na rua?
20. Com que frequência você insere na agenda do TC o número de um hospital com medo de passar mal na rua?
21. Com que frequência você acessa a internet no TC?
22. Com que frequência você joga no TC?
23. Com que frequência você não emprestaria o seu TC para alguém próximo por um dia?
24. Com que frequência você se sente inseguro sem o TC em mãos ou sem bateria?
25. Com que frequência você tem a sensação de estar acompanhado com o TC?

ANEXO D

O IHS2-DEL-PRETTE – INVENTÁRIO DE HABILIDADES SOCIAIS 2

1. Em um grupo de pessoas desconhecidas, fico à vontade, conversando naturalmente.
2. Quando um de meus familiares (pais, irmãos mais velhos ou cônjuge) insiste em dizer o que eu devo fazer, contrariando o que penso, acabo aceitando para evitar problemas.
3. Ao ser elogiado(a) sinceramente por alguém, respondo-lhe agradecendo.
4. Em uma conversação, se uma pessoa me interrompe, solicito que aguarde até eu encerrar o que estava dizendo.
5. Quando um(a) amigo(a) a quem emprestei dinheiro, esquece de me devolver, encontro um jeito de lembrá-lo(a).
6. Quando alguém faz algo que eu acho bom, mesmo que não seja diretamente a mim, faço menção a isso, elogiando-o(a) na primeira oportunidade.
7. Ao sentir desejo de conhecer alguém a quem não fui apresentado(a), eu mesmo(a) me apresento a essa pessoa.
8. Mesmo junto a conhecidos da escola ou trabalho, encontro dificuldade em participar da conversação ("enturmar").
9. Evito fazer exposições ou palestras a pessoas desconhecidas.
10. Em minha casa, expresso sentimentos de carinho através de palavras e gestos a meus familiares.
11. Em uma sala de aula ou reunião, se o professor ou dirigente faz uma afirmação incorreta, eu exponho meu ponto de vista.
12. Se estou interessado(a) em uma pessoa para relacionamento sexual, consigo abordá-la para iniciar conversação.
13. Em meu trabalho ou em minha escola, se alguém me faz um elogio, fico encabulado(a) sem saber o que dizer.
14. Faço exposição (por exemplo, palestras) em sala de aula ou no trabalho, quando sou indicado(a).
15. Quando um familiar me critica injustamente, expresso meu aborrecimento diretamente a ele.
16. Em um grupo de pessoas conhecidas, se não concordo com a maioria, expresso verbalmente minha discordância.
17. Em uma conversação com amigos, tenho dificuldade em encerrar a minha participação, preferindo aguardar que outros o façam.
18. Quando um de meus familiares, por algum motivo, me critica, reajo de forma agressiva.
19. Mesmo encontrando-me próximo(a) de uma pessoa importante, a quem gostaria de conhecer, tenho dificuldade em abordá-la para iniciar conversação.

20. Quando estou gostando de alguém com quem venho saindo, tomo a iniciativa de expressar-lhe meus sentimentos.
21. Ao receber uma mercadoria com defeito, dirijo-me até a loja onde a comprei, exigindo a sua substituição.
22. Ao ser solicitado(a) por um(a) colega para colocar seu nome em um trabalho feito sem a sua participação, acabo aceitando mesmo achando que não devia.
23. Evito fazer perguntas a pessoas desconhecidas.
24. Tenho dificuldade em interromper uma conversa ao telefone mesmo com pessoas conhecidas.
25. Quando sou criticado de maneira direta e justa, consigo me controlar admitindo meus erros ou explicando minha posição.
26. Em campanhas de solidariedade, evito tarefas que envolvam pedir donativos ou favores a pessoas desconhecidas.
27. Se um(a) amigo(a) abusa de minha boa vontade, expresso-lhe diretamente meu desagrado.
28. Quando um de meus familiares (filhos, pais, irmãos, cônjuge) consegue alguma coisa importante pela qual se empenhou muito, eu o elogio pelo seu sucesso.
29. Na escola ou no trabalho, quando não compreendo uma explicação sobre algo que estou interessado(a), faço as perguntas que julgo necessárias ao meu esclarecimento.
30. Em uma situação de grupo, quando alguém é injustiçado, reajo em sua defesa.
31. Ao entrar em um ambiente onde estão várias pessoas desconhecidas, cumprimento-as.
32. Ao sentir que preciso de ajuda, tenho facilidade em pedi-la a alguém de meu círculo de amizades.
33. Quando meu(minha) parceiro(a) insiste em fazer sexo sem o uso da camisinha, concordo para evitar que ele(a) fique irritado(a) ou magoado(a).
34. No trabalho ou na escola, concordo em fazer as tarefas que me pedem e que não são da minha obrigação, mesmo sentindo um certo abuso nesses pedidos.
35. Se estou sentindo-me bem (feliz), expresso isso para as pessoas de meu círculo de amizades.
36. Quando estou com uma pessoa que acabei de conhecer, sinto dificuldade em manter um papo interessante.
37. Se preciso pedir um favor a um(a) colega, acabo desistindo de fazê-lo.
38. Consigo "levar na esportiva" as gozações de colegas de escola ou de trabalho a meu respeito.