

Actas do 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde

Organizado por Henrique Pereira, Samuel Monteiro, Graça Esgalhado, Ana Cunha, & Isabel Leal

30 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2020, Covilhã: Faculdade de Ciências da Saúde

## **ESCALA BREVE DE AUTOCONTROLO (EBAC): VALIDAÇÃO NUMA AMOSTRA DE JOVENS PORTUGUESES**

Joana Água<sup>1</sup>, Ivone Patrão<sup>2</sup>, Filipa Pimenta<sup>1</sup>, & Isabel Leal<sup>1</sup>

<sup>1</sup> WJCR – William James Center for Research, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> APPsyCI – Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

O aumento da utilização da internet e de aparecimento de dispositivos móveis, causou uma maior incidência de investigação na área da adição à internet e ao *smartphone*. Nos últimos anos, alguns estudos têm relacionado o autocontrolo com dependências de actividades/aparelhos digitais, como por exemplo a adição à internet (e.g., Li, Dang, Zhang, Zhang, & Guo, 2014; Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015; Dunbar et al., 2017), jogar jogos online excessivamente (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008; Na et al., 2017) e o uso disfuncional de redes sociais (Blachnio & Przepiorka, 2016).

O autocontrolo é definido como a capacidade de alterar ou restringir desejos ou impulsos que uma pessoa tenha (Bandura, 1991). Deste modo, o autocontrolo é um fator muito importante e benéfico para a vida do ser humano, estando por isso relacionado com a sua felicidade e com uma vida saudável (Tagney, Baumeister, & Boone, 2004). Um alto nível de autocontrolo está positivamente relacionado com uma elevada autoestima e com competências interpessoais bem desenvolvidas (Tagney et al., 2004), podendo ser um fator protetor da adição à internet e de outras adições (e.g., álcool; Tagney et al., 2004).

As diferenças individuais de cada sujeito (e.g., impulsividade, timidez, introversão, agressividade, autocontrolo disfuncional), podem ser importantes para a compreensão do desenvolvimento de determinados comportamentos aditivos, como a adição ao *smartphone* e da internet (Li et al., 2014).

Pessoas com baixo autocontrolo são caracterizadas como impulsivas e preferem a gratificação imediata, são mais autocentradas e têm menos tolerância à frustração (Gottfredson & Hirschi, 1990). Assim, os adolescentes com baixos níveis de autocontrolo podem não conseguir resistir à utilização da internet e do smartphone. A internet e os dispositivos digitais são muito apelativos devido às infinitas possibilidades que proporcionam, por isso é muito fácil para os adolescentes começarem a utilizar de forma excessiva a internet e o smartphone, ficando mais suscetíveis ao desenvolvimento da adição à internet (Li et al., 2014).

Assim, este estudo teve como principal objetivo validar a Escala Breve de Autocontrolo (EBAC) para a população jovem portuguesa; e perceber de que forma o autocontrolo pode estar relacionado com a utilização da internet e do smartphone.

## MÉTODO

### *Participantes*

Neste estudo, participaram 1265 jovens, 50% raparigas, com média de idades de 14.92 anos ( $DP=1.82$ ). No total, 87.8% dos participantes afirmaram aceder à internet a partir de dispositivos móveis, 77.6% reporta que pode usar o telemóvel na escola. No que diz respeito ao rendimento académico, 63.3% tem um rendimento escolar com notas médias. A idade média com que a amostra deste estudo começou a aceder à internet é de 9 anos ( $DP=2.4$ ).

### *Materiais*

Os participantes responderam a um protocolo constituído pelos seguintes materiais:

*Questionário sociodemográfico* – Este questionário permitiu a recolha de informações como a idade, género, rendimento académico.

*Questionário de uso e acesso à Internet* – explorou hábitos de acesso e utilização da internet dos participantes: idade de acesso à internet, dispositivos mais utilizados, hábito de levar o telemóvel para a escola, entre outros.

*IAT: Internet Addiction Test* (Young, 1998; Pontes, Patrão, & Griffiths, 2014) – O IAT avalia a adição à internet. É composto por 20 itens, respondidos através de uma escala de Likert de seis pontos (0: “Não se aplica”; 1: “Raramente”; 2: “Ocasionalmente”; 3: “Muitas vezes”; 4: “Frequentemente”; 5: “Sempre”). O *score* final é obtido através da soma das respostas de cada item, quanto maior o *score* maior a adição à Internet (Young, 2011).

*SAS-SV: Smartphone Addiction Scale-Short Version* (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013; Água, Patrão, & Leal, 2017) – A SAS-SV é constituída por 10 itens, respondidos com uma escala de Likert de 6 pontos (1: “Discordo fortemente”; 2: “Discordo”; 3: “Discordo em parte”; 4: “Concordo em parte”; 5: “Concordo”; 6: “Concordo Fortemente”). O *score* final é obtido através da soma da resposta a cada item; o valor de cut off, a partir do qual se considera um participante dependente do smartphone depende do sexo: 31 para rapaz/homem e 33 para rapariga/mulher.

*EBAC: Escala Breve de Autocontrolo* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) – A EBAC pretende medir o autocontrolo. É constituída por 13 itens, respondidos através de uma escala de Likert de 5 pontos que variam entre (1: “Nada a ver comigo” a 5: “Muito a ver comigo”). A escala EBAC está dividida em duas dimensões: Autocontrolo Desadaptativo (2,3,4,5,9,10,12,13) e Autocontrolo Adaptativo (1,6,8,11). Para calcular o *score* da escala EBAC é necessário inverter os itens (2,3,4,5,9,10,12,13), sendo que quanto maior o *score* mais adaptativo é o autocontrolo.

### *Procedimento*

Para validar a EBAC, foi realizado o processo de tradução e retro tradução dos itens por dois elementos da equipa, fluentes em Inglês e Português. Após uma versão final da escala, foi realizada a retro tradução por uma psicóloga bilingue, fluente em inglês. Seguidamente, a equipa

recolheu o feedback de 10 participantes para que fosse possível avaliar a adequação dos itens traduzidos à população portuguesa. Posteriormente, a equipa reuniu-se para avaliar e discutir as alterações sugeridas, chegando a uma versão final da EBAC. Numa última fase, o instrumento foi incluído no protocolo que foi aplicado, através de uma plataforma online, *Google Forms*, aos alunos de uma escola da região norte de Portugal. Todos os alunos que participaram no estudo, foram devidamente autorizados a participar pelos seus pais e/ou encarregados de educação. Antes de responderem ao questionário, deram o seu consentimento informado.

Concluída a recolha de dados, as análises estatísticas das qualidades psicométricas da EBAC foram executadas a partir do software IBM SPSS e AMOS (v.25, SPSS, IBM Company, Chicago, IL). Em primeiro lugar, foi analisada a sensibilidade dos itens da EBAC. Posteriormente, a validade de constructo da EBAC foi explorada através de uma análise fatorial exploratória e confirmatória. Analisou-se também a validade convergente, a partir da variância extraída média (VEM); a validade discriminante, a partir da comparação da VEM com o quadrado da correlação entre os fatores da escala (Marôco, 2014); e também a consistência interna através do *Alpha* de Cronbach e da Fiabilidade Compósita (FC).

## RESULTADOS

### *Validade de constructo*

Em primeiro lugar, foi analisada a sensibilidade dos itens: todos os itens tinham respostas no intervalo da escala de Likert (de 1 a 5). Os valores de assimetria e curtose estavam abaixo de três e de sete, respetivamente (Kline, 2015). Desta forma, os itens mostraram ter sensibilidade.

Posteriormente, foi realizada uma Análise Fatorial Exploratória (AFE), em 50% da amostra selecionada aleatoriamente, para explorar a distribuição dos itens. Foi obtido um  $KMO=.863$  ( $p<.001$ ) pelo que se procedeu à AFE. De acordo com a AFE a estrutura da EBAC consiste em dois fatores latentes, que explicam 48.01% de variância total. O primeiro fator é designado por autocontrolo desadaptativo, e o segundo fator por autocontrolo adaptativo. Adicionalmente, todas as comunalidades observadas são elevadas,

indicando que os dois fatores são adequados para descrever o Autocontrole. Para confirmar a estrutura encontrada na AFE realizou-se uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC), nos outros 50% da amostra selecionados aleatoriamente. Nesta estrutura todos os itens, exceto o item 7 ( $\lambda^2=.326$ ), apresentaram bons pesos fatoriais estandardizados ( $\lambda^2>.5$ ). O Item 7 foi excluído após a AFC.

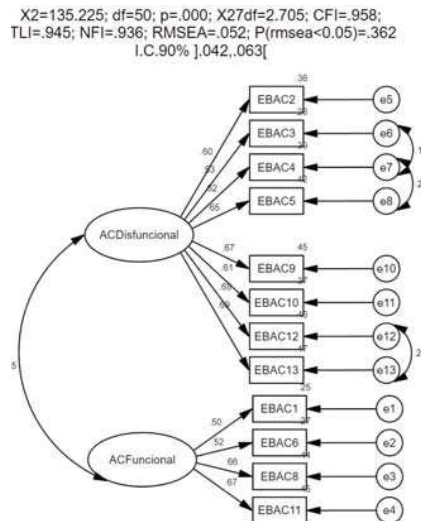


Figura 1. AFC da Escala Breve de Autocontrole

Na AFC final, os índices de modificação mostraram uma correlação dos erros entre os itens 3-4, 4-5, e 12-13. Foi apresentando um bom ajustamento ( $\chi^2/df=2.705$ ;  $NFI=.936$ ;  $CFI=.958$ ;  $TLI=.945$ ;  $RMSEA=.052$ ;  $p<.001$ ;  $CI\ 90\%=[.042; .063]$ ).

#### *Validade convergente*

A validade convergente da EBAC foi avaliada a partir da VEM, considerando a  $VEM \geq 0.5$  como um indicador de validade convergente adequada (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2009). Na EBAC, as duas dimensões – Autocontrole Desadaptativo ( $VEM=.52$ ) e Autocontrole Adaptativo ( $VEM=.46$ ) – apresentaram valores de VEM adequados e por isso, validade convergente.

*Validade discriminante*

Para demonstrar a validade discriminante, foi calculado o quadrado da correlação entre os dois fatores da escala ( $r^2=.075$ ). Para existir validade discriminante a VEM tem de ser maior que o quadrado da correlação entre os fatores da escala (Marôco, 2014), algo que se verificou nesta neste estudo.

*Consistência interna*

A consistência interna da EBAC, foi calculada através do *Alpha de Cronbach* e da fiabilidade compósita (FC). Conclui-se que em ambas as dimensões – autocontrolo desadaptativo ( $\alpha=.86$ ;  $FC=.89$ ) e autocontrolo adaptativo ( $\alpha=.68$ ;  $FC=.77$ ), a EBAC tem uma consistência interna elevada e aceitável.

*Correlações*

Neste estudo, explorou-se também a relação entre o autocontrolo desadaptativo e a adição à internet e ao smartphone. Nesta amostra, foi possível observar que um autocontrolo não adaptativo poderá estar fortemente relacionado com a adição à internet ( $r=.600$ ;  $p<.001$ ) e ao smartphone ( $r=.632$ ;  $p<.001$ ). Também o autocontrolo adaptativo está relacionado com a adição à internet ( $r=-.149$ ;  $p<.001$ ) e ao smartphone ( $r=-.153$ ;  $p<.001$ ).

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como principal objetivo avaliar as qualidades psicométricas da Escala Breve de Autocontrolo numa amostra jovem portuguesa.

A tradução e adaptada considerou não só aspectos semânticos como também culturais, tendo ainda em consideração destinar-se a uma amostra jovem. Através das análises fatoriais, exploratória e confirmatória, foi possível testar a estrutura da EBAC. Apesar de a estrutura fatorial se ter

revelado adequada, foi necessário excluir o item 7 (“Gostava de ter mais autodisciplina”). Este item revelou um peso fatorial abaixo do adequado e tem um conteúdo semântico consideravelmente diferente dos outros itens (e.g., “Tenho dificuldades em acabar com maus hábitos.”; “Faço coisas que me são prejudiciais, se forem divertidas.”), desta forma, em reunião de equipa, considerou-se adequada a exclusão deste item. A partir das correlações dos itens no modelo estrutural, foi possível obter um ajustamento aceitável; estas correlações foram necessárias devido à semelhança na formulação e/ou no conteúdo dos itens (Mâroco, 2014).

Este estudo apresenta algumas limitações, a técnica de recolha da amostra foi não probabilística por conveniência e foi recolhida apenas numa localidade de Portugal, outra limitação que importa referir, diz respeito ao facto de o investigador não estar presente aquando a aplicação do questionário e por isso não foi possível clarificar potenciais dúvidas que surgiram aos participantes. Desta forma, será importante usar a EBAC noutras investigações e realizar novamente a análise das suas qualidades psicométricas, de forma a confirmar o que é proposto pelos autores deste estudo.

Explorou-se ainda a relação entre o autocontrolo, a adição à internet e ao smartphone numa amostra da população jovem portuguesa. Foi observado que jovens com maior autocontrolo adaptativo têm menor adição à internet e ao smartphone. No que diz respeito ao autocontrolo desadaptativo, quanto mais desadaptativo é o autocontrolo maior é o score de adição à internet e ao smartphone. Estes resultados, são corroborados por outros estudos existentes (e.g. Blachnio & Przepiorka, 2016; Na et al., 2017).

Tendo em conta os resultados apresentados neste estudo, a EBAC é uma escala que poderá ser utilizada em amostras de jovens portugueses com características semelhantes aos deste estudo. Sendo por isso um importante contributo para a investigação e reflexão sobre intervenção com amostras semelhantes.

### *Financiamento*

O William James Center for Research é financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (UID/PSI/04810/2019).

## REFERÊNCIAS

- Água, J., Patrão, I., & Leal, I. (2017). SAS-SV: Estudo da validação da escala de dependência do smartphone numa amostra da população portuguesa. *Atas do II Congresso Ibérico de Psicologia Clínica e da Saúde* (pp. 101-112). ISPA – Instituto Universitário.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287. doi: 10.1016/0749-5978(91)90022-L
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2015). Dysfunction of self-regulation and self-control in facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493-500. doi: 10.1007/s11126-015-9403-1
- Dunbar, D., Proeve, M., & Roberts, R. (2018). Problematic internet usage self-control dilemmas: The opposite effects of commitment and progress framing cues on perceived value of internet, academic and social behaviors. *Computers in Human Behavior*, 82, 16-33. doi: 10.1016/j.chb.2017.12.039
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218. doi: 10.1016/j.eurpsy.2007.10.010
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7. doi: 10.1016/j.chb.2014.09.001
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4<sup>th</sup> ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One*, 8(12). doi: 10.1371/journal.pone.0083558.
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, softwares e aplicações* (2<sup>a</sup> ed.). Pêro Pinheiro: Report Number.
- Na, E., Choi, I., Lee, T.-H., Lee, H., Rho, M. J., Cho, H., . . . Kim, D.-J. (2017). The influence of game genre on Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 248-255. doi: 10.1556/2006.6.2017.033
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal



- processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Neuroeconomics*, 4, 11-23. doi: 10.2147/NAN.S60982
- Pontes, H., Patrão, I., Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley.
- Young, K. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. In K. Young & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 19-34). New Jersey: John Wiley & Sons.

## ANEXO I

### *Escala breve de autocontrole*

---

#### *Dimensão autocontrole adaptativo*

1. Sou bom a resistir à tentação.
6. Recuso coisas que me sejam prejudiciais.
8. As pessoas diriam que tenho uma autodisciplina de ferro.
11. Sou capaz de trabalhar eficazmente em direção a objetivos de longo prazo.

#### *Dimensão autocontrole desadaptativo*

2. Tenho dificuldades em acabar com maus hábitos.
3. Sou preguiçoso.
4. Digo coisas inapropriadas.
5. Faço coisas que me são prejudiciais, se forem divertidas.
7. Gostava de ter mais autodisciplina.
9. Por vezes, o prazer e o divertimento impossibilitam-me de acabar/fazer o meu trabalho escolar.
10. Tenho dificuldades em concentrar-me.
12. Às vezes não consigo parar de fazer determinada coisa, mesmo que saiba que está errada.
13. Muitas vezes comporto-me sem pensar em todas as alternativas.

Escala de resposta:

1: Nada a ver comigo; 2: Um pouco a ver comigo; 3: Nem muito, nem pouco a ver comigo;  
4: Muito a ver comigo; 5: Tudo a ver comigo

---