

O papel moderador da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo

RESUMO

Luana Guimarães da Silva
Universidade Estadual de Goiás
(UEG), Luziânia, Goiás, Brasil
lgs@aluno.ueg.br

Natalia Viginia de Oliveira
Universidade Estadual de Goiás
(UEG), Luziânia, Goiás, Brasil
nvo@aluno.ueg.br

João Gabriel Modesto
Universidade Estadual de Goiás
(UEG), Luziânia, Goiás, Brasil
joao.modesto@ueg.br

O objetivo deste estudo é analisar os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, considerando o campo da Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS). A pesquisa, realizada com 142 participantes, identificou alta prevalência de nomofobia grave (73,94%), associada a afetos negativos e menor satisfação com a vida. Observou-se que o uso de smartphones é mais direcionado à conectividade social (uso de redes sociais) do que a fins educacionais, o que reforça a apropriação social da tecnologia e potenciais riscos de dependência. A autoeficácia emergiu como moderadora na relação entre nomofobia e bem-estar, atenuando os impactos negativos da nomofobia. Conclui-se que, à luz das teorias de CTS, a nomofobia deve ser entendida não apenas como um fenômeno individual, mas como um sintoma de uma sociedade cada vez mais dependente da tecnologia.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência de tecnologia. Smartphone. Bem-estar subjetivo. Autoeficácia.

INTRODUÇÃO

Avanços promovidos pela Ciência e a Tecnologia são percebidos em diferentes aspectos da sociedade contemporânea (Siqueira et al., 2021). Nesse contexto, a perspectiva de Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS) torna-se fundamental para analisar criticamente as inter-relações entre o desenvolvimento tecnológico e as transformações sociais, como as que serão abordadas neste artigo.

As novas tecnologias permitiram que as pessoas fossem inseridas dentro de novos processos de comunicação, fazendo com que o tempo e o espaço fossem reduzidos, resultando em uma sensação de que o humano pode estar em diferentes lugares ao mesmo tempo, por meio da tecnologia móvel (Sousa et al., 2025).

Diante desses fenômenos, os smartphones têm desempenhado um papel importante no estabelecimento e manutenção da conectividade social e se tornaram uma das partes integrantes da vida humana, devido às diversas funções que desempenham (Ghogare et al., 2022). Espalhando-se rapidamente por todo o mundo, as suas aplicações desempenham um papel fundamental nas conexões sociais, na expressão, na partilha de informações e no desenvolvimento de realizações (Schwab; Davis, 2018). Autores como Winner (2020) e Feenberg (2013) já apontavam para a necessidade de uma análise mais aprofundada sobre como as tecnologias não são neutras e moldam as relações sociais, o que se aplica diretamente ao uso massivo de smartphones na atualidade.

O crescimento do uso desses aparelhos móveis nos últimos anos, segundo Tateno et al. (2019), tem gerado preocupação devido a capacidade que eles têm de realizar muitas tarefas com recursos que incluem sistemas operacionais avançados, telas sensíveis ao toque e acesso à Internet, elementos estes que são altamente atrativos na atualidade (Alosaimi et al., 2016). Em decorrência da sua ascensão, elevou-se também a intensidade do uso, ocasionando uma dependência ao smartphone. Para Byron et al. (2019), os efeitos decorrentes desse uso excessivo, especialmente os relacionados ao psicológico, comportamental e social, tem se tornado objeto de estudo nos últimos anos, surgindo assim uma área de pesquisa sobre a dependência do smartphone, conhecida como "nomofobia".

A justificativa científica para esta pesquisa é baseada na necessidade de compreender os efeitos da nomofobia e a prevalência dos sintomas, que já foram apontados em pesquisas anteriores no exterior (Nartiang, 2018; Ghogare et al., 2022; Qutishat et al., 2020). Essas pesquisas evidenciaram o aumento de sintomas da nomofobia, variando entre 33 % e 99,33%. No Brasil, em uma comparação com 15 países feita pelo McAfee (2022), constatou que 96% dos brasileiros possuem algum nível de dependência em relação ao celular, o que revela uma porcentagem bem acima da média global.

A relevância científica do presente artigo reside na sua contribuição para o avanço do conhecimento sobre o impacto da dependência tecnológica na saúde mental e no bem-estar de pessoas, bem como sua relação com a autoeficácia. Feitas essas considerações, a presente pesquisa tem como objetivo geral analisar os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo. Para o alcance do objetivo geral, se fez necessário traçar os seguintes objetivos específicos: identificar a prevalência, níveis de nomofobia, intensidade e o tipo de

uso de tecnologia; relacionar os níveis de nomofobia com a autoeficácia; e verificar a influência da autoeficácia na relação entre a nomofobia e o bem-estar subjetivo.

A nomofobia é um fenômeno cada vez mais presente na atualidade e é considerada um transtorno da sociedade virtual e digital contemporânea. Esse termo deriva da junção das palavras "no mobile" (sem celular) e "phobia" (fobia) e se refere, de acordo com King et al. (2013), ao desconforto ou ansiedade causada pela não disponibilidade de um telefone celular, computador ou qualquer outro dispositivo de comunicação virtual. Em geral, a nomofobia é um medo patológico de permanecer sem contato com a tecnologia (Bragazzi; Puente, 2014). Greenfield (2011) afirma que o quadro de dependência é constatado a partir de quatro critérios: comportamento que produz intoxicação/prazer (com a intenção de alterar o humor e a consciência); um padrão de uso excessivo; um impacto negativo ou prejudicial em uma esfera importante da vida; a presença de aspectos de tolerância e abstinência.

A presença de sinais de nomofobia varia de acordo com a faixa etária e o nível de dependência e é mais comum entre estudantes mais jovens, por eles serem mais proficientes no uso de smartphones em comparação com outras subpopulações (Jeong; Lee, 2015). A população mais jovem passa um tempo considerável usando seus dispositivos, dependendo deles para as tarefas diárias mais simples (Alosaimi et al., 2016) e o usam excessivamente para assistir notícias, conexão social, tarefas acadêmicas, jogos, compras e busca de informações, entre outras atividades. Vale ressaltar que o uso intensivo de smartphones afeta negativamente a vida das pessoas, com implicações profundas na sua saúde mental (Oliveira et al., 2025), física, social e bem-estar (Figueiredo, 2019; Modesto et al., 2024).

Por outro lado, nem todas as pessoas que utilizam dispositivos móveis em grande escala são nomofóbicas. A presença da nomofobia é mais identificada quando o uso dos aparelhos começa a afetar negativamente a vida diária do indivíduo, causando problemas nas relações interpessoais, no desempenho acadêmico, no trabalho, ou no bem-estar subjetivo.

O bem-estar subjetivo é considerado um conceito complexo que compreende uma dimensão cognitiva e uma afetiva, englobando outros conceitos e dimensões de estudo como a qualidade de vida, emoções negativas e emoções positivas (Galinha; Ribeiro, 2005). O bem-estar subjetivo pode ser considerado como uma medida que inclui a presença de emoções positivas, com ausência de emoções negativas e a presença de sentimentos de satisfação com a vida (Diener; Suh; Oishi, 1997).

Em relação ao uso dos smartphones, já se tem dados de que os recursos de comunicação que esses dispositivos dispõem estão diretamente relacionados aos níveis de bem-estar subjetivo dos usuários, uma vez que as trocas de mensagens frequentes entre grupos de familiares e de amigos permitem gerar suporte social e solidariedade, potencializando os vínculos emocionais entre os membros dos grupos, podendo gerar sentimentos de bem-estar (Chan, 2018). Por outro lado, alguns autores como Bruzzi (2013) atesta que o progresso da tecnologia do smartphone apresenta-se de forma complexa, gerando sentimentos ambíguos aos usuários, que se revelam nos seus níveis de bem-estar. Corroborando com essa ideia, Lopes et al. (2022) verificaram em seus estudos uma relação negativa entre o bem-estar e a dependência do smartphone, de maneira que quanto mais o indivíduo apresenta comportamentos dependentes em relação ao dispositivo, menos avalia satisfatoriamente os aspectos gerais de sua vida. Tendo em vista os

achados das pesquisas anteriores, acreditamos que maiores índices de nomofobia irão reduzir os índices de bem-estar subjetivo (Hipótese 1).

Apesar das relações identificadas em estudos anteriores sobre nomofobia e bem-estar, acreditamos que a autoeficácia pode moderar essa relação. A autoeficácia é tida como a crença que o indivíduo tem sobre sua capacidade de realizar com sucesso determinada atividade (Barros; Santos, 2010). A autoeficácia relacionada à nomofobia foi abordada nos estudos de Machado e Eisenberg (2023) o qual constataram que quanto maior a autoeficácia em ações, em interação social e maior autoeficácia total em indivíduos, maior o medo relacionado à incapacidade de comunicação. Anterior a esta descoberta, Locke (1997), em sua pesquisa, já havia observado que quanto maior a autoeficácia geral mais propensos os alunos ficam de usar a internet em sala de aula para atividades que não são acadêmicas, pois a autoeficácia exerce influência sobre a cognição, os afetos e os comportamentos, ajudando, inclusive, a lidar com acontecimentos estressantes. Nesse sentido, acreditamos que a percepção de autoeficácia irá atuar como moderador da relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, reduzindo os efeitos negativos da nomofobia no bem-estar (Hipótese 2).

METODOLOGIA

Participantes

Participaram do estudo 142 pessoas, a maioria do sexo feminino (78,9%), solteiros (54,2%), funcionários de empresas privadas (38%), sem filhos (53,5%), residentes atualmente no Distrito Federal (52,1%), de cor branca (45,8%), sem ensino superior completo (76,06%) e com formação ou cursando nas áreas de enfermagem (22%) e psicologia (17%). A maioria reside em sua casa com 1 a 3 pessoas (66,2%). A idade média foi de 34.1 anos com um desvio padrão aproximado de 12,3. A renda média familiar variou de menos de 1 salário mínimo (12%) a mais de 4 salários mínimos (54,9%), sendo que a maioria dos participantes tinha uma renda entre 1 e 3 salários mínimos (45%).

Instrumentos

Nomofobia: foi utilizado o Nomophobia Questionnaire (NMP-Q, Yildirim; Correia, 2015, versão adaptada por Lima et al, 2020) que tem por finalidade identificar os níveis de nomofobia. Ele é composto por 20 itens do tipo Likert, com 10 questões relacionadas ao uso do smartphone e 10 questões relacionadas a emoções e sentimentos na ausência do smartphone, todas tem a variação entre 1 (Discordo totalmente) até 7 (Concordo totalmente). Os níveis de nomofobia variam em: ausência de nomofobia (até 20 pontos); nível leve (de 21 a 59 pontos); nível moderado (de 60 a 99 pontos) e nível grave (igual ou superior a 100 pontos). A medida apresentou índices satisfatórios de consistência interna ($\alpha = 0,95$).

Intensidade de uso de tecnologia: foram utilizados 4 itens baseados em estudos anteriores sobre nomofobia no contexto brasileiro (Modesto; Fonseca; Sousa, 2022): “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu smartphone para atividades educacionais?”; “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu smartphone para checar suas redes sociais?”, “Qual a intensidade de uso diário

que você faz de seu smartphone para uso de aplicativos de mensagens instantâneas (como WhatsApp, Messenger, Telegram, Signal, dentre outros)?”, “Qual a intensidade de uso diário que você faz de seu smartphone para serviços diversos (como aplicativos de comida, de transporte, dentre outros)?”. Os itens foram respondidos em uma escala likert de 5 pontos, variando de 1 (nada frequente) a 5 (totalmente frequente). Essa medida apresentou índices satisfatórios de confiabilidade na presente coleta ($\alpha = 0,73$).

Bem-estar subjetivo: foi utilizado a Escala adaptada de Bem-Estar Subjetivo – EBES, composta de 69 itens (Albuquerque; Troccoli, 2004). Na primeira parte da escala, os itens vão do número 1 ao 48 e descrevem afetos positivos e negativos, devendo o sujeito responder como tem se sentido ultimamente numa escala em que 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Na segunda parte da escala, os itens vão do número 1 ao 15 e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação ou insatisfação com a vida, devendo ser respondidos numa escala onde 1 significa discordo plenamente e 5 significa concordo plenamente. A medida apresentou índices satisfatórios de consistência interna em todas suas dimensões ($\alpha = 0,96$ afetos negativos; $\alpha = 0,96$ afetos positivos; $\alpha = 0,87$ satisfação com a vida).

Autoeficácia: Utilizou-se a Escala Geral de Autoeficácia (Balsan, 2020), um instrumento que mede a percepção de autoeficácia, ou seja, a crença do indivíduo em sua capacidade de realizar tarefas e lidar com situações difíceis. A escala consiste em 10 itens que exploram diferentes áreas da vida em que a autoeficácia pode ser avaliada. Na mensuração dessa medida, foi usada uma escala do tipo Likert, de cinco pontos, em que a atribuição do número 1 representa “Discordo totalmente”, e o número 5, “Concordo totalmente”. A medida apresentou parâmetros adequados de consistência interna ($\alpha = 0,87$).

Procedimentos de coleta de dados

A coleta de dados ocorreu por meio de questionário, sem acompanhamento longitudinal. A pesquisa foi desenvolvida integralmente on-line, por meio da plataforma Google Forms e, em seguida, disponibilizado ao público nas plataformas digitais (whatsapp, instagram, tiktok). Após o aceite em participar, as pessoas responderam os instrumentos na seguinte ordem: Escala de Nomofobia; Itens sobre intensidade do uso de tecnologia e redes sociais; Escala de Bem-estar Subjetivo; Escala Geral de Autoeficácia; e, por fim, informaram dados sociodemográficos.

Procedimentos de análise de dados

Os dados foram analisados por meio do software SPSS Statistics, versão 20, tendo sido realizadas estatísticas descritivas (média e desvio padrão) e inferenciais (correlação, regressão linear).

DESENVOLVIMENTO

Resultados

Para avaliação do nível de Nomofobia, os participantes foram divididos em 4 grupos, de acordo com os critérios recomendados pelo NMP-Q20. Na pontuação igual ou inferior a 20 pontos, verifica-se a ausência significativa de indícios de nomofobia. No caso de a pontuação total estar entre 21 e 40 pontos, pode haver alguns indícios leves de nomofobia. Se a pontuação total ficar entre 41 e 60 pontos, são observadas indicações moderadas de nomofobia. Por outro lado, quando a pontuação total ultrapassa 60 pontos, é evidente um alto nível de nomofobia. Conforme Tabela 1, são verificados níveis graves de Nomofobia para a maior parte da amostra (73,94%).

Tabela 1 - Nível de nomofobia

Nível de Nomofobia	N	%
Sem indícios	1	0,7
Nível Leve	16	11,27
Nível Moderado	20	14,08
Nível Grave	105	73,94
TOTAL	142	100 %

Fonte: Elaborado pelos autores

Procedimento similar de agrupamento foi feito para as medidas de intensidade de uso de tecnologia. Assim, foram criados os grupos: a) “baixa intensidade de uso” (participantes com média entre 4 a 8), b) moderado uso (participantes com média entre 9 a 14) e c) “alta intensidade de uso” (participantes com média entre 15 a 20) para diferentes formas de utilização da tecnologia (educação; redes sociais; aplicativos de mensagem instantânea; serviços em geral). Os resultados podem ser visualizados na Tabela 2, indicando um alto uso das tecnologias.

Tabela 2 - Intensidade e o tipo de uso de tecnologia

Intensidade de uso de Tecnologia	N	%	Uso para fins educacionais		Uso em redes sociais		Uso em app transmissão (Whatsapp)		Outros fins	
			Baixo uso	Alto uso	Baixo uso	Alto uso	Baixo uso	Alto uso	Baixo uso	Alto uso
Alta Intensidade	99	69,72	21	78	3	96	2	97	18	81
Moderada Intensidade	37	26,06	23	14	22	15	5	32	23	14
Baixa Intensidade	6	4,23	5	1	6	0	6	1	6	0

Fonte: Elaborado pelos autores

Além da classificação geral dos índices de nomofobia, por meio de testes de Correlação de Pearson, buscamos verificar o grau de associação entre as variáveis. Conforme visualizado na Tabela 3, foram encontradas relações positivas entre

nomofobia intensidade de uso da tecnologia e afetos negativos, e relação negativa com a medida de satisfação com a vida.

Tabela 3 - Correlação entre as variáveis: nomofobia, uso tecnologia, autoeficácia, afetos negativos, afetos positivos e satisfação com a vida.

Nomofobia (N 142)	Uso de tecnologia	Autoeficácia	Afetos negativos	Afetos positivos	
Nomofobia	0,497**	-0,115	0,371**	0,148	-,184*

Fonte: Elaborado pelos autores

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Para o teste de moderação, foi utilizado o Modelo 1 do Processo do SPSS. O índice de autoeficácia foi convertido em variável categórica (i.e., autoeficácia alta X autoeficácia baixa) tendo como referência o valor da média para a variável encontrada na amostra. Considerando as diferentes dimensões do bem-estar (i.e. afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida), a autoeficácia moderou apenas o efeito da nomofobia na dimensão de afetos positivos, conforme pode ser visualizado na Tabela 4. Para as outras variáveis, não foram encontrados resultados significativos.

Tabela 4 – Efeito de moderação da autoeficácia na relação entre nomofobia e afetos positivos

Variáveis	B	EP	t	p	LIIC	LSIC
Constante	3,11	0,66	4,74	< 0,001	1,8160	4,4149
Nomofobia	-0,16	0,15	-1,07	0,2873	-0,4651	0,1388
Autoeficácia	-0,27	0,38	-0,70	0,4819	-1,0279	0,4875
Termo de interação	0,16	0,09	1,77	0,0778	-0,0181	0,3395

Fonte: Elaborado pelos autores

Embora o termo de interação tenha sido apenas marginalmente significativo, ao decompor o efeito por níveis de autoeficácia, verifica-se que quando a autoeficácia é alta a nomofobia contribui positivamente com os índices de afetos positivos, conforme visualizado na Tabela 5.

Tabela 5 – Efeito de moderação por níveis de autoeficácia

Variáveis	B	EP	t	p	LIIC	LSIC
Baixa autoeficácia	-0,0024	0,0710	-0,0344	0,9726	-0,1429	0,1380

Alta autoeficácia	0,1584	0,0560	2,8277	0,0054	0,0476	0,2689
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Tendo em vista a importância da investigação sobre uso de tecnologia, a presente pesquisa, conforme mencionado, teve como objetivo avaliar os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo.

A Nomofobia como Fenômeno Social Dominante na Era Digital

Em uma perspectiva descritiva e analítica, é importante destacar que a maioria dos participantes na Tabela 1 (73.94%) foram classificados com níveis grave de nomofobia. Essa prevalência elevada de nomofobia grave está em linha com estudos anteriores que destacaram a crescente dependência de dispositivos móveis na sociedade contemporânea (Brasel; Gips, 2011). Conseqüentemente, os dados apontam que uma parcela significativa da amostra experimenta ansiedade e desconforto consideráveis quando não está acessando seus dispositivos móveis ou tecnológicos (Yildirim; Correia, 2015, p. 172).

Ao indicar que 73,94% da amostra apresenta um nível grave de nomofobia, evidencia-se um grau elevado de dependência dos participantes em relação aos dispositivos móveis. Este achado corrobora a premissa da perspectiva CTS de que a tecnologia não é um artefato neutro, mas um elemento que molda comportamentos, relações e, como visto aqui, a saúde mental dos indivíduos. A alta prevalência de nomofobia sugere que a "sociedade da informação" ou a "sociedade em rede" (Castells, 2009) tem um custo psicológico significativo, em que a ausência do smartphone gera ansiedade e desconforto. Isso levanta questões críticas sobre o design das tecnologias, que muitas vezes são concebidas para maximizar o engajamento, e as políticas públicas necessárias para promover um uso mais saudável e consciente.

Posteriormente, outro ponto que pôde ser observado no estudo foram os dados de intensidade de uso da tecnologia. Notou-se que a maioria dos participantes (69.72%) foi classificada como apresentando uma alta intensidade de uso. Isso sugere que, além da presença generalizada de nomofobia na amostra, os participantes também tendem a utilizar a tecnologia de forma bastante intensa em suas vidas cotidianas. Essa alta intensidade de uso pode estar relacionada não apenas à necessidade de estar constantemente conectado, mas também a uma variedade de fatores, como para fins educacionais (73,73%), redes sociais (96,96%) e outros fins (81,81%). As redes sociais foram classificadas como o item mais utilizado no dia-a-dia dos participantes, corroborando com a pesquisa de Kwon et al. (2013), a qual constatou que as redes sociais são uma das principais atividades realizadas pelos usuários de smartphones e os estudos realizados por Montag et al. (2015) que examinaram os padrões de uso de smartphones em uma amostra de adultos jovens e também constatou que as redes sociais foram classificadas como o item mais utilizado. Esse achado pode estar relacionado com o fato de as redes sociais oferecerem uma plataforma para conexão e interação social (Boyd; Ellison, 2007), bem como um espaço de expressão pessoal, autopromoção (Deters; Mehl, 2013), entretenimento e diversão (Tamborini et al., 2010).

O Uso da Tecnologia: Conectividade Social vs. Propósitos Educacionais

A Tabela 2 detalha a intensidade do uso da tecnologia, revelando que as atividades de comunicação social (aplicativos de transmissão como WhatsApp com 67,6% de alta intensidade e redes sociais com 54,9%) são os principais impulsionadores do uso intenso de smartphones. Em contraste, o uso para fins educacionais é significativamente menor (apenas 14,8% de alta intensidade). Essa disparidade é um ponto analítico relevante, pois demonstra que, embora os smartphones ofereçam vastas possibilidades para o aprendizado e o desenvolvimento, a apropriação social predominante é voltada para a manutenção de laços sociais e entretenimento. Isso pode ser interpretado sob a ótica da "construção social da tecnologia" (Pinch; Bijker, 1984), onde os usuários, por meio de suas práticas cotidianas, definem os caminhos e as finalidades que as tecnologias assumem na vida real, muitas vezes desviando-se das intenções originais de seus criadores. A priorização da conectividade social, embora inerente à natureza humana, quando levada ao extremo, como sugerido pela alta nomofobia, pode indicar uma fragilidade na capacidade individual de gerenciar a relação com o digital.

Além disso, esse comportamento, ainda assim, pode acarretar efeitos negativos nos indivíduos, como pode ser evidenciado no estudo de Twenge e Campbell (2018), o qual examinou os efeitos do tempo de tela digital sobre o bem-estar emocional e descobriu que um uso excessivo estava associado a maiores níveis de depressão e sentimentos de solidão. Isso sugere que mesmo o uso da tecnologia para fins educacionais pode ter implicações negativas na saúde mental dos indivíduos.

A Nomofobia e o Bem-Estar Subjetivo: Uma Relação Preocupante e o Papel Moderador da Autoeficácia

A correlação positiva significativa entre nomofobia e afetos negativos, juntamente com a correlação negativa significativa entre nomofobia e satisfação com a vida, estabelecem uma associação preocupante: quanto maior a dependência do smartphone, maior a incidência de emoções negativas e menor a satisfação geral com a vida. Este é um achado crítico que reforça a necessidade de uma abordagem CTS para entender como a tecnologia, que deveria servir ao bem-estar humano, pode, em seu uso excessivo, miná-lo. Isso ressalta a importância de se discutir a ética no desenvolvimento tecnológico e a responsabilidade social das empresas de tecnologia.

Esses resultados sugerem que a nomofobia pode estar contribuindo para um estado de mal-estar emocional entre alguns dos participantes, afetando negativamente sua qualidade de vida, pois a nomofobia está relacionada a uma série de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e estresse (Elhai et al., 2017). Esses problemas de saúde mental estão intimamente ligados ao bem-estar subjetivo, pois influenciam diretamente a forma como os indivíduos percebem e avaliam suas próprias vidas.

Yildirim e Correia (2015) investigaram a relação entre nomofobia, bem-estar subjetivo e satisfação com a vida em universitários. Os resultados mostraram uma associação significativa entre a nomofobia e baixos níveis de bem-estar subjetivo, bem como menor satisfação com diversos aspectos de suas vidas, como relacionamentos interpessoais, trabalho e saúde. Isto ocorre porque a nomofobia pode interferir nas relações sociais e interpessoais dos indivíduos, prejudicando a qualidade dos relacionamentos e aumentando os sentimentos de solidão e isolamento (Deters; Mehl, 2013). Como as relações sociais desempenham um papel fundamental no bem-estar subjetivo, a interferência causada pela nomofobia nessas relações pode ter um impacto

significativo na satisfação geral com a vida. Tais achados, de forma geral, corroboram a Hipótese 1.

Apesar desse padrão de resultados, verificou-se que a autoeficácia reduziu os efeitos negativos da nomofobia no bem-estar, corroborando parcialmente a Hipótese 2, ao passo que em casos de alta autoeficácia, a nomofobia contribuiu positivamente com os afetos positivos, enquanto em casos de baixa autoeficácia esse efeito foi menos evidente. Em direção semelhante, Yildirim e Correia (2015) evidenciaram que a autoeficácia estava inversamente relacionada à nomofobia, sugerindo que indivíduos com maior autoeficácia podem ser menos propensos a experimentar sintomas de nomofobia.

Os resultados deste estudo revelam uma alta prevalência de nomofobia na amostra investigada, corroborando com pesquisas internacionais (Nartiang, 2018; Ghogare et al., 2022; Qutishat et al., 2020) e nacionais (McAfee, 2022). Este dado, por si só, já aponta para a relevância de se discutir o tema no âmbito da CTS, uma vez que a dependência tecnológica se manifesta como um fenômeno social complexo, com implicações diretas na vida dos indivíduos e na organização da sociedade.

A correlação positiva entre nomofobia e afetos negativos, e negativa com a satisfação com a vida, reforça a ideia de que a relação com a tecnologia não é neutra, mas sim carregada de valores e implicações para o bem-estar dos indivíduos. A moderação da autoeficácia, atenuando os efeitos negativos da nomofobia, sugere que a capacidade de agência dos indivíduos frente à tecnologia é um fator relevante. Neste sentido, a discussão sobre apropriação social da tecnologia (Feenberg, 2013) a literacia digital crítica (Lankshear; Knobel, 2008) tornam-se centrais para pensar em estratégias de intervenção que promovam um uso mais consciente e autônomo das tecnologias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo, ao analisar os efeitos da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo, com a hipótese de que a autoeficácia atenuaria os impactos negativos da nomofobia, buscou contribuir para a compreensão de um fenômeno cada vez mais presente na sociedade contemporânea. Os resultados confirmaram parcialmente essa hipótese, mostrando que em casos de alta autoeficácia, a nomofobia contribuiu positivamente com os afetos positivos, enquanto em casos de baixa autoeficácia esse efeito foi menos evidente.

Foi observado também uma alta prevalência da nomofobia e seus impactos negativos no bem-estar dos indivíduos, o que reforça a necessidade de se discutir o tema no âmbito da CTS. Os achados também demonstraram que enquanto a nomofobia está associada a afetos negativos e menor satisfação com a vida em alguns participantes, a presença de autoeficácia contribui para os afetos positivos, indicando que a percepção de habilidade para lidar com a nomofobia pode influenciar positivamente o bem-estar emocional. Essa dualidade destaca a importância de considerar não apenas os sintomas negativos, mas também os recursos pessoais e emocionais na abordagem da nomofobia e na promoção do equilíbrio psicológico dos indivíduos afetados.

A análise dos dados, à luz das teorias de CTS, permitiu uma melhor compreensão das implicações sociais e individuais do uso massivo de smartphones. Acredita-se que este estudo, ao articular a discussão sobre nomofobia com a linha editorial da revista, em especial à discussão sobre ciência, tecnologia e sociedade (CTS), contribui para o avanço do conhecimento na área e para a promoção de um debate mais amplo sobre o papel da tecnologia na sociedade contemporânea. É importante mencionar que, à luz das teorias de CTS, a nomofobia deve ser entendida não apenas como um transtorno individual, mas

como um sintoma de uma sociedade cada vez mais dependente da tecnologia, o que exige uma reflexão crítica sobre os rumos do desenvolvimento tecnológico e suas implicações para a vida humana.

No que se refere às recomendações, este estudo indica a importância do desenvolvimento de estratégias utilizando o desenvolvimento de autoeficácia no tratamento da nomofobia. Contudo, é relevante questionar até que ponto a alta intensidade de uso da tecnologia está sendo impulsionada por escolhas conscientes e benéficas ou se está sendo influenciada por fatores como obrigações, pressões sociais, fuga e até mesmo a nomofobia e verificar até que ponto a autoeficácia pode ser considerada como moderadora na nomofobia.

Embora relevantes os resultados aqui encontrados, este estudo se baseia apenas em correlações, o que significa que não se pode estabelecer uma relação causal entre as variáveis. Outra limitação é que os resultados são baseados em medidas autorrelatadas, o que pode introduzir vieses e imprecisões. Apesar disso, realçamos o potencial de inovação do estudo já que, até onde encontramos na literatura, a autoeficácia não foi testada como moderador da relação entre nomofobia e bem-estar.

The Moderating Role Of Self-Efficacy In The Relationship Between Nomophobia And Subjective Well-Being

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the effects of self-efficacy on the relationship between nomophobia and subjective well-being within the framework of Science, Technology, and Society (STS). The research, conducted with 142 participants, identified a high prevalence of severe nomophobia (73.94%), which was associated with negative affect and lower life satisfaction. Findings also indicated that smartphone use is primarily oriented toward social connectivity (social media use) rather than educational purposes, reinforcing the social appropriation of technology and its potential risks of dependency. Self-efficacy emerged as a moderator in the relationship between nomophobia and well-being, mitigating the negative impacts of nomophobia. From an STS perspective, nomophobia should be understood not merely as an individual phenomenon but as a symptom of a society increasingly dependent on technology.

KEYWORDS: Dependence on technology. Smartphone. Subjective well-being. Self-efficacy.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 20, p. 153-164, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/85JVntJ3f8WJMYnPVgZDMVz/>>. Acesso em: 23 nov. 2023.

ALOSAIMI, F. D.; ALYAHYA, H.; ALSHAHWAN, H.; AL MAHYIJARI, N.; SHAIK, S. Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, Riyadh, v. 37, n. 6, p. 675-681, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4931650/>. Acesso em: 13 nov. 2023.

BALSAN, L. A. G.; CARNEIRO, L. L.; BASTOS, A. V. B.; COSTA, V. M. F. Adaptación y validación de la nueva escala general de autoeficacia. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, Campinas, v. 19, n. 4, p. 409-419, 2020. Disponível em <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1904.16654.07>. Acesso em: 10 nov. 2023.

BARROS, M.; SANTOS, A. C. Por dentro da autoeficácia: um estudo sobre seus fundamentos teóricos, suas fontes e conceitos correlatos. *Revista Espaço Acadêmico*, Maringá, v. 10, n. 112, p. 1-9, 2010. Disponível em: https://www.academia.edu/download/34679018/5961texto_da_aula_02.pdf. Acesso em: 10 nov. 2023.

BRAGAZZI, N. L.; DEL PUENTE, G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, Auckland, v. 7, p. 155-160, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>. Acesso em: 9 set. 2025.

BRASEL, S. A.; GIPS, J. Media multitasking behavior: concurrent television and computer usagem *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, New Rochelle, v. 14, n.9, p. 527-534, 2011. Disponível em: 0350 [https://doi: 10.1089/cyber.2010.0350](https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0350) Acesso em: 9 set. 2025.

BOYD, D. M.; ELLISON, N. B. Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated*, Hoboken, v. 13, n. 1, p. 210-230, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x> Acesso em: 9 set. 2025.

BYRON, P.; ROBARDS, B.; HANCKEL, B.; CHURCHILL, B. Hey, i'm having these experiences: tumblr use and young people's queer (dis) connections. *International Journal of Communication*, Los Angeles, v. 13, p. 2239-2259, 2019. Disponível em: <https://researchnow.flinders.edu.au/en/publications/hey-im-having-these-experiences-tumblr-use-and-young-peoples-quee>. Acesso em: 9 set. 2025.

BRUZZI, P. P. Smartphones e profissionais: amigos e inimigos. 2013. Tese de Doutorado. Disponível em:

<https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/12133>. Acesso em: 13 nov. 2023.

CASTELLS, M. *The Rise of the Network Society: The Information Age: Economy, Society and Culture*. 2. ed. com novo prefácio. Oxford: Wiley-Blackwell, 2009. Disponível em: https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=FihjywtjTdUC&oi=fnd&pg=PA1975&dq=+The+Rise+of+the+Network+Society&ots=I5YrXQIM92&sig=2FdTkA_l2Ovl3xUfSUXBmtkBmgM. Acesso em: 9 set. 2024.

CHAN, M. Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: An analysis of smartphone use from a life course perspective. *Computers in Human Behavior*, Amsterdã v. 87, p. 254-262, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.027>. Acesso em: 9 set. 2025.

DETERS, F. G.; MEHL, M. R. Does posting facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, Los Angeles, v. 4(5), 579-586. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1948550612469233> 2013. Acesso em: 9 set. 2025.

DIENER, E.; SUH, E.; OISHI, S. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, Beckley, v. 24, p. 25-41, 1997. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002>. Acesso em: 9 set. 2025.

ELHAI, J. D.; DVORACK, R. D.; LEVINE, J. C.; HALL, B. J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, Amsterdã, v. 207, p. 251-259, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>. Acesso em: 9 set. 2025.

FEENBERG, A.; GRIMES SM. *Critical Theory of Technology*. New York: Oxford University Press, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/298698814_Critical_theory_of_technology. Acesso em: 9 set. 2025.

FIGUEIREDO, J. J. F. *Nomofobia—um fator de risco psicossocial emergente*. 2019. Tese de Doutorado. Disponível em: https://repositorio.ipbeja.pt/bitstream/20.500.12207/5325/1/JoaquimFigueiredo_mestrado.pdf. Acesso em: 21 nov. 2023.

GALINHA, I.; RIBEIRO, JL P. História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, saúde e doenças*, Porto, v. 6, n. 2, p. 203-214, 2005. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/362/36260208.pdf?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 9 set. 2025.

GHOHARE, A. S.; ALONEY, S. A.; VANKAR, G. K.; BELE, A. W.; PATIL, P. S.; AMBAD, R. S. A cross-sectional online survey of an impact of covid-19 lockdown on smartphone addiction and nomophobia among undergraduate health sciences

students of a rural tertiary health-care center from maharashtra, India. *Annals of Indian Psychiatry, Mumbai*, 6(1):p 27-37, Jan–Mar 2022. Disponível em: https://doi.org/10.4103/aip.aip_38_21. Acesso em: 9 set. 2025.

GREENFIELD, D. As propriedades de dependência do uso de internet. 2011. *Dependência de Internet: Manual e guia de avaliação e tratamento*. São Paulo: Ed. Artmed, 2011.

JEONG, H.; LEE, Y. J. A. S. Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Adv Sci Technol Lett*, v. 88, n. 1, p. 224-228, 2015. Disponível em: <https://jbam.scholasticahq.com/article/12601.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2023.

KING, A. L. S.; VALENCA, A. M.; SILVA, A. C. O.; BACZYNSKI, T.; CARVALHO, M. R.; NARDI, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior, Amsterdã*, 29(1), 140-144. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>. Acesso em: 9 set. 2025.

KWON, M.; KIM, D.-J.; CHO, H.; YANG, S. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS One, São Francisco*, v. 8, n. 12, p. 83558, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>. Acesso em: 9 set. 2025.

LANKSHEAR, C.; KNOBEL, M. (Org.). *Digital literacies: Concepts, policies and practices*. Peter Lang, 2008. Disponível em: <https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=doVQq67wWSwC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Digital+literacies:+Concepts,+policies+and+practices&ots=h6Va8qdE2p&sig=kDsH8b1mlasJEmJcqQFq-Q08D1o>. Acesso em: 28 ago. 2025.

LIMA, Rocha HA, Santos P de A, de Vasconcelos GV, Lima Gonçalves Leite ED, Kubrusly M. Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *J Health Biol Sci. [Internet]*. 13º de outubro de 2020 Disponível em: <https://doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3052.p1-6.2020> Acesso em: 9 set. 2025

LOCKE, E. A. Self-efficacy: the exercise of control. *Personnel psychology, Hoboken*, v. 50, n. 3, p. 801, 1997. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/55c56d1a75f8440c4bea93781b0dc952/1?pq-origsite=gscholar&cbl=36693>. Acesso em: 9 set. 2025.

LOPES, B. J.; CERQUEIRA, I. S.; MOIZÉIS, H. B. C.; DE FIGUEIREDO, C. V. L. O papel da dependência do smartphone na explicação do bem-estar e estresse. *Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo*, v. 14, n. 1, p. 67-82, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4505>. Acesso em: 19 nov. 2023.

MACHADO, D. V.; EISENBERG, Z. Um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. *SciELO Preprints, São Paulo*, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5800>. Acesso em: 9 set. 2025.

MCAFEE. Relatório de Estudo de famílias Conectadas. 2022. MC AFEE® SOBRE FAMÍLIAS CONECTADAS — BRASIL, Estudo de 2022 da. A vida por trás das telas de pais, pré-adolescentes e adolescentes. Disponível em: <https://www.mcafee.com/content/dam/consumer/pt-br/docs/reports/rp-connected-family-study-2022-brazil.pdf>. Acesso em: 9 set. 2025.

MODESTO, J. G.; SOUSA, G. P.; FONSECA, G. A.; SOUZA, L. M.; FERREIRA, T. The impact of technology use on the well-being of university students. *Revista Observatório, Palmas*, v. 10, a4, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/uft.2447-4266.2024v10n1a04en>. Acesso em: 15 set. 2025.

MODESTO, J. G.; FONSECA, G. A.; SOUSA, G. P. O uso da tecnologia e nomofobia em estudantes universitários. *Revista Conhecimento Online, Novo Hamburgo*, v. 2, p. 6–20, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25112/rco.v2.3025>. Acesso em: 9 set. 2025.

MONTAG, C.; BEY, K.; SHA, P.; LI, M.; CHEN, Y.-F.; LIU, W.-Y.; ZHU, Y.-K.; LI, C. B.; MARKETT, S.; KEIPER, J.; REUTER, M. Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry, Hoboken*, v. 7, n. 1, p. 20-26, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/appy.12122>. Acesso em: 9 set. 2025.

NARTIANG, H. A Study to Assess the Awareness and Attitude Regarding Nomophobia Among College Students in Bengaluru. 2018. Tese de Doutorado. Universidade Rajiv Gandhi de Ciências da Saúde (Índia). Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/7f6d3abbce448e7e062c82e0531513bc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 9 set. 2025.

OLIVEIRA, N. V.; SILVA, L. G.; TORRES, M. S.; MODESTO, J. G. The association between nomophobia, anxiety, and depression among Brazilian teachers. *Educação, Ciência & Cultura, Canoas*, v.30, .2, p. 1-11. Disponível em: <https://doi.org/10.18316/recc.v30i2.12778>. Acesso em: 9 set. 2025.

PINCH, T. J.; BIJKER, W. E. The social construction of facts and artefacts: Or how the sociology of science and the sociology of technology might benefit each other. *Social Studies of Science, Thousand Oaks*, v. 14, n. 3, p. 399-441, 1984. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/030631284014003004>. Acesso em: 9 set. 2025.

QUTISHAT, M.; RATHINASAMY LAZARUS, E.; RAZMY, A. M.; PACKIANATHAN, S. University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International journal of Africa nursing sciences, Amsterdã*, v. 13, n. 100206, p. 100206, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>. Acesso em: 9 set. 2025.

SCHWAB, K.; DAVIS, N. Shaping the future of the fourth industrial revolution. *Currency*, 2018.

SIQUEIRA, G. C.; RIBEIRO, S. A. F.; FREITAS, C. C. G.; SOVIERZOSKI, H. H.; LUCAS, L. B. CTS e CTSA: em busca de uma diferenciação. *Revista Tecnologia e Sociedade*, Curitiba, v. 17, n. 48, p. 16, 2021. Disponível em: <http://revistas.utfpr.edu.br/rts/article/view/14128>. Acesso em: 9 set. 2025.

SOUSA, J. C. de; DIÓGENES JUNIOR, F.; CASTRO, A. B. C. de; SILVA, P. M. M. da; SILVA, A. W. P. da; RAMOS, P. T. F. Nomofobia no ambiente organizacional de compras públicas. *Revista Tecnologia e Sociedade*, Curitiba, v. 20, n. 60, p. 248, 2024. Disponível em: <http://revistas.utfpr.edu.br/rts/article/view/16045>. Acesso em: 9 set. 2025.

TAMBORINI, R.; BOWMAN, N. D.; EDEN, A.; GRIZZARD, M.; ORGAN, A. Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs. *The Journal of Communication*, Oxford, v. 60, n. 4, p. 758–777, 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1460-2466.2010.01513.x>. Acesso em: 9 set. 2025.

TATENO, M.; TEO, A. R.; UKAI, W.; KANAZAWA, J.; KATSUKI, R.; KUBO, H.; KATO, T. A. Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Frontiers in psychiatry*, Lausane, vol. 10, p. 455, 2019. Available at: Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>. Acesso em: 9 set. 2025.

TWENGE, J. M.; CAMPBELL, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, Amsterdã, v. 12, p. 271–283, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>. Acesso em: 9 set. 2025.

WINNER, L. *The whale and the reactor: A search for limits in an age of high technology*. University of Chicago Press, 2020. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=wKnQDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=The+whale+and+the+reactor:+a+search+for+limits+in+an+age+of+high+technology&ots=EEZ236A0g2&sig=uKt_LATeWdQ7WNxg1TGhyQTRRes&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20whale%20and%20the%20reactor%3A%20a%20search%20for%20limits%20in%20an%20age%20of%20high%20technology&f=false. Acesso em: 9 set. 2025.

YILDIRIM, C.; CORREIA, A. P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, Amsterdã, v. 49, p. 130–137, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>. Acesso em: 9 set. 2025.

Recebido: 28/04/2024
Aprovado: 20/09/2025
DOI: 10.3895/rts.v21n67.18496

Como citar:

SILVA, Luana Guimarães da; OLIVEIRA, Natalia Viginia de; MODESTO, João Gabriel. O papel moderador da autoeficácia na relação entre nomofobia e bem-estar subjetivo. **Rev. Tecnol. Soc.**, Curitiba, v. 21, n. 67, p.262-279, out./dez, 2025. Disponível em:

<https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/18496>

Acesso em: XXX.

Correspondência:

Direito autoral: Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

