

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA DA JUSTIÇA E DA DESVIÂNCIA

Adicção às Redes Sociais em Estudantes Universitários: Relação com a solidão, impulsividade e autoestima

Nádia Joana Abreu Caires

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**ADICÇÃO ÀS REDES SOCIAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
RELAÇÃO COM A SOLIDÃO, IMPULSIVIDADE E AUTOESTIMA**

Nádia Joana Abreu Caires

Outubro de 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia da Justiça e da Desviância, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor ***Jorge Nuno Negreiros*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Introdução.....	4
Objetivos e questões de investigação do estudo.....	8
Método.....	9
Descrição da Amostra.....	9
Instrumentos de avaliação	11
Procedimentos e tratamento de dados estatísticos.....	13
Resultados	14
Discussão	19
Implicações, limitações e estudos futuros	23
Referências	25
Anexos	31

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu mais sincero agradecimento a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, me inspiraram e apoiaram ao longo desta minha jornada.

Primeiramente, agradeço ao meu orientador, Professor Doutor Jorge Nuno Negreiros, pela paciência, orientação e, principalmente, por sempre se demonstrar disponível. A sua experiência e acompanhamento foram fundamentais para a concretização deste estudo.

Agradeço também à FPCEUP e todos os professores que, ao longo destes anos, contribuíram para a minha formação académica, bem como para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Aos meus companheiros de curso, que se tornaram amigos para a vida, quero expressar a minha sincera gratidão pelo companheirismo incondicional ao longo de toda esta jornada. Juntos partilhamos momentos de stress e desafios, mas, sobretudo, momentos inesquecíveis que tornaram este percurso muito mais leve e gratificante.

A todos aqueles que, por acaso ou coincidência, se tornaram amigos e, de certa forma, casa. O vosso apoio e presença incessante transformaram os momentos difíceis em memórias acolhedoras, tornando este percurso uma jornada muito mais especial. Sem vocês, este caminho teria sido bem mais solitário. Obrigada por se tornarem parte integrante da minha vida nos últimos anos, tornando-a muito mais leve, rica e cheia de boas memórias.

Ao meu irmão e aos meus pais, o meu mais profundo e especial agradecimento. Desde o início desta jornada, vocês estiveram sempre presentes, mesmo a um oceano de distância, oferecendo-me amor incondicional, paciência e encorajamento. Foram o meu porto seguro em cada etapa, dando-me forças para enfrentar os momentos difíceis e assegurando que nada me faltasse. A vossa confiança inabalável em mim foi o alicerce que me guiou até aqui. Esta conquista deve-se, em grande parte, ao vosso apoio e dedicação. Sem vocês nada disto seria possível.

A todos, o meu muito obrigada.

Resumo

A utilização das redes sociais tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Como consequência, o seu uso excessivo tem-se tornado uma preocupação acrescida, na medida em que estas plataformas oferecem uma vasta gama de experiências do ponto de vista psicológico, podendo suscitar tendências compulsivas num subgrupo de utilizadores. Os estudantes de ensino superior tendem a ser absorvidos pela tecnologia diariamente e, portanto, mais suscetíveis a desenvolver uma série de consequências. Por se tratar de uma problemática cuja investigação está em ascensão, não sendo ainda considerada como patologia, o presente estudo visou avaliar a adicção às redes sociais numa amostra de estudantes universitários no contexto português. Procurou-se analisar as diferenças entre sexos para os níveis de dependência, assim como entre grupos de adicção para os níveis de solidão, impulsividade e autoestima. Procurou-se ainda averiguar se as principais variáveis em estudo predizem a dependência na amostra global. Os resultados revelaram que, embora a amostra não apresentasse dependência nas redes sociais, foram verificadas diferenças significativas entre os sexos quanto à dependência, tal como entre adictos e não adictos nos níveis de solidão, impulsividade e autoestima. Destas variáveis, apenas a solidão não se mostrou um preditor da dependência nestas plataformas. Os resultados deste estudo contribuem assim com evidências científicas sobre a adicção às redes sociais em Portugal, e abrem novas oportunidades para investigações futuras neste contexto.

Palavras-chave: Adicção às redes sociais; adicção à internet; solidão; impulsividade; autoestima.

Abstract

The use of social media has grown exponentially in the last years. As a result, their excessive use has become a major concern as these platforms offer a wide range of experiences from a psychological point of view, it can rise the compulsive tendencies in a subgroup of users. Higher education students tend to be absorbed by technology on a daily basis and are therefore more susceptible to developing a range of consequences. As this is an issue whose research is on the rise and which is not yet considered a pathology, this study aimed to assess addiction to social media in a sample of university students in the portuguese context. The aim was to analyze the differences between the sexes for levels of addiction, as well as between addiction groups for levels of loneliness, impulsivity and self-esteem. We also sought to ascertain whether the main variables under study predict addiction in the overall sample. The results showed that although the sample did not show addiction to social media, there were significant differences between the sexes in terms of addiction, as well as between addicts and non-addicts in terms of loneliness, impulsivity and self-esteem. Of these variables, only loneliness did not prove to be a predictor of addiction on these platforms. The results of this study thus contribute to scientific evidence on social media addiction in Portugal, and open up new opportunities for future research in this context.

Keywords: Social media addiction; internet addiction; loneliness; impulsivity; self-esteem.

Introdução

As tecnologias estão cada vez mais presentes na vida do ser humano, e o seu desenvolvimento nas últimas décadas é evidente. Como resultado desta evolução, o acesso à internet tornou-se mais fácil e, consequentemente, parte integrante da vida das pessoas.

Cada vez mais pessoas recorrem à internet diariamente para efetuar pesquisas, trocar informações, fazer compras, jogar ou contactar outras pessoas através das redes sociais (Fineberg et al., 2020; Wegmann et al., 2015). No entanto, além de um uso funcional, estas atividades *online* podem acarretar uma série de consequência para os indivíduos, em particular, quando utilizadas de forma excessiva, pelo facto serem acedidas em qualquer momento e utilizadas desde uma idade precoce (Ferreira & Farate, 2022; de Lemos, 2019; Wegmann et al., 2015).

Embora a grande maioria das pessoas faça um uso positivo da internet, algumas atividades a ela associadas podem suscitar tendências compulsivas num subgrupo de utilizadores, uma vez que envolvem uma vasta gama de comportamentos repetitivos e incapacitantes (Fineberg et al., 2020; Pontes et al., 2015; Van Den Eijnden et al., 2016). O conceito de adicção à internet é multidimensional, referindo-se a diferentes formas de comportamentos *online*. Deste modo, os utilizadores não parecem ser viciados na internet *per se*, mas sim numa atividade *online* específica (Van Den Eijnden et al., 2016; Kuss & Griffiths, 2011).

Dentro do vasto universo da internet, os sites e aplicações de redes sociais são os mais procurados, sendo considerados um fenómeno global e, por conseguinte, a sua utilização tem crescido exponencialmente nos últimos anos (Ferreira & Farate, 2022; Ryan et al., 2014). Isto é patente no aumento de novos perfis criados em todas as faixas etárias, com pessoas a manter perfis em diferentes plataformas, já que cada uma oferece formas distintas de interação (Ferreira & Farate, 2022). O campo de investigação sobre a adicção às redes sociais na ciência psicológica, está muito atrás de outras formas de adicção relacionadas com a internet, como é o caso do jogo *online*, com os primeiros estudos a surgirem depois de 2010 (Ryan et al., 2014) e, embora seja limitada, tem atraído cada vez mais atenção (Al-Menayes, 2015).

Muitas destas plataformas são úteis e facilitam o dia a dia, proporcionando fácil acesso à informação e comunicação com pessoas fisicamente distantes (da Conceição Silva, 2021; Gazi et al., 2017), além de permitirem ocupar os tempos mortos (Mendes & Ribeiro, 2022). No entanto, estas oferecem um grande número de experiências do ponto de vista psicológico e possuem recursos poderosos que podem levar a comportamentos problemáticos (Al-Menayes,

2015). Com o uso excessivo surgem vários problemas, nomeadamente ao nível pessoal, social e ocupacional (Gazi et al., 2017).

A adicção às redes sociais está também associada a efeitos lesivos na saúde física e mental (Mendes & Ribeiro, 2022). Não são apenas as substâncias que causam dependências, existindo uma taxa significativa de indivíduos que apresentam sintomas associados a adicções comportamentais (Al-Menayes, 2015; Mendes & Ribeiro, 2022). A dependência à internet e a redes sociais, além do isolamento social ou psicopatologias, causa nos utilizadores sintomatologia que é muito similar à de outros comportamentos adictivos, como sintomas de abstinência, tolerância, conflitos familiares, perda de interesse em áreas da vida que eram importantes, escapismo, modificação do humor, comportamentos compulsivos e impulsivos, perda de controlo e recaída (Kuss & Griffiths, 2011; de Lemos, 2019; Wegmann et al., 2015). Não obstante, apesar do seu impacto crescente no modo de vida, na comunicação, nos interesses dos indivíduos, bem como na sua saúde e bem-estar (Köse & Doğan, 2019), segundo a *American Psychiatric Association* (APA, 2013), elas não são consideradas como dependências comportamentais no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-V) pela falta de evidências científicas robustas.

A dependência nas redes sociais tem surgido como uma preocupação global. Na literatura consultada há uma variação quanto à prevalência da adicção nas redes sociais. Em estudos utilizando a *Social Media Addiction Scale* (SMAS) ou Escala de Adicção às Redes Sociais (EARS) na versão portuguesa, não foram encontrados níveis de dependência, uma vez que os valores se encontram numa dimensão de normalidade (Afacan & Ozbeck, 2019; Lira, 2016). No entanto, Ferreira e Farate (2022), Leite et al. (2023) e Silva (2023), nos seus estudos, encontraram pontuações mais elevadas de adicção às redes sociais. Além destes, o *Internet Addiction Test* (IAT), de Young, adaptado para avaliar a adicção num site de redes sociais, foi utilizado em estudantes universitários, sendo apurado que 35% da amostra total é classificada como dependente (Wan, 2009). Numa outra perspetiva, e embora o tempo de utilização destas plataformas não esteja diretamente relacionado com o desenvolvimento da dependência, vários estudos indicam que à medida que aumenta o tempo despendido na internet e nas redes sociais, aumenta a adicção nas mesmas (Afacan & Ozbeck, 2019; Ramazanoğlu, 2020). Além disso, jovens adultos que utilizam a internet mais de seis horas diárias apresentam uma prevalência moderada a grave de dependência (Terroso et al., 2022).

Um número crescente de evidências sugere que a dependência das redes sociais é um problema em expansão dentre os seus principais alvos, que são os adolescentes muito devido as suas características (Mendes & Ribeiro, 2022; Sanches & Forte, 2019; Van Den Eijnden et

al., 2016), e os jovens adultos, que tendem a utilizar as redes sociais durante períodos de tempo mais longos (Mendes & Ribeiro, 2022).

As populações universitárias são consideradas como os utilizadores predominantes da internet (Terroso et al, 2022), apresentando taxas mais altas de adicção (Simões, 2017). Isto acaba por se revelar um problema acrescido, já que os estudantes tendem a ser absorvidos pela tecnologia (Ramazanoğlu, 2020), utilizando-a tanto como ferramenta educativa quanto para atividades lúdicas. O uso excessivo da internet por parte dos universitários pode estar associado à sua necessidade de alívio temporário ao stress gerado pelas interações sociais e rotinas de estudo (Al-Gama et al., 2016). No entanto, diversos fatores podem estar associados ao desenvolvimento da adicção nas redes sociais não dependendo, portanto, de um fator isolado. O género, as necessidades psicológicas, de socialização, os traços de personalidade e a autoestima, podem ser fatores influentes (Köse & Doğan, 2019).

A literatura não é consensual acerca da influência do sexo na adicção às redes sociais. Existem estudos cujos resultados não revelaram diferenças em relação ao género dos estudantes de ensino secundário (Afacan & Ozbeck, 2019; Ramazanoğlu, 2020), o que vai de encontro com a investigação realizada em Portugal por Ferreira e Farate (2022) com jovens adultos. Outros estudos efetuados por todo o mundo, com estudantes do ensino superior, revelam que o sexo pode desempenhar um papel na adicção às redes sociais em que sujeitos do sexo feminino apresentam níveis mais elevados de dependência do que do sexo masculino (Gazi et al., 2017; Silva, 2023; Zhao et al., 2022). Em outros estudos (e.g., Alnjadat et al., 2019; Aparicio-Martínez et al., 2020), os rapazes apresentam valores mais elevados do que as raparigas, havendo evidência de que nestas últimas a dependência está relacionada com uma combinação de fatores sociopsicológicos, enquanto nos rapazes com uma combinação de fatores sociais (Chung, 2011).

O estabelecimento de relações através das redes sociais pode ser visto como uma extensão da interação real, oferecendo formas de fazer novos amigos e tornando-se como um substituto para as formas de contacto face a face (Arcanjo, 2018; Savci & Aysan, 2016), pelo que estas plataformas têm sido usadas para compensar a falta de interações sociais diretas e para as pessoas se sentirem menos solitárias e mais conectadas (Köse & Doğan, 2019). No entanto, embora a população esteja conectada, uma utilização desajustada das redes sociais pode resultar numa superficialização das relações humanas e no aumento da sensação de solidão, o que acaba por provocar um isolamento do mundo real e criar dependência no meio *online* (Arcanjo, 2018; Savci & Aysan, 2016).

Perlman e Peplau (1982) definem solidão como um sentimento presente quando há

discrepância entre o tipo de relações sociais que temos e as que queremos ter (citado em Neto 1989), pelo que se trata de um estado psicológico subjetivo associado a insatisfação do seu relacionamento social, podendo a solidão ser sentida mesmo entre pessoas (Neto, 1989). Um indivíduo que desenvolve um uso problemático da internet tende a reduzir as suas atividades *offline* e a aumentar os sentimentos de solidão ao longo do tempo (Brezing et al., 2010). Assim, as pessoas que fazem um uso problemático das redes sociais experimentam níveis mais elevado de solidão em comparação com aquelas que fazem um uso normativo (Savci & Aysan, 2016). Além disso, Schmitt (2020) aponta que sentimentos de solidão podem gerar um uso mais frequente das redes sociais por compensação cognitiva. Neste contexto, diversos estudos indicam a existência de correlação entre a solidão e a adicção, sendo que os indivíduos dependentes apresentam um maior grau de solidão (Al-Menayes, 2015; Aparicio-Martínez et al. 2020; Savci & Aysan, 2016). Pop et al. (2022) também descobriram uma correlação entre o tempo gasto nas redes sociais e a solidão, observando que quase metade dos estudantes universitários da amostra apresentam níveis de solidão que variam de moderado a elevado.

Há consenso de que a adicção à internet é um problema sério de saúde pública que impacta negativamente o desenvolvimento neurológico, psicológico e emocional dos adolescentes (Adalier & Balkan, 2012), grupo etário com maior tendência a execução de comportamentos de risco, uma vez que possuem um controlo inibitório deficitário (Brezing et al., 2010; Fowler et al. 2020; Marin, 2021). Desta forma, o défice no controlo inibitório é uma das características associadas a esta adicção. Geralmente a impulsividade está ligada à carência de planeamento, à tomada de decisões precipitadas e à incapacidade de inibir ações que possam ter consequências (Lewin et al., 2023). Quando expostos a um determinado estímulo, os sujeitos impulsivos tendem a agir de forma descontrolada, o que indica que a impulsividade parece exercer uma influência não negligenciável (Almeida et al., 2005) e, portanto, falham frequentemente em resistir os impulsos que os levam a se envolverem em determinados comportamentos (Diotaiuti et al., 2022). A impulsividade é, então, um fator de risco para o desenvolvimento da adicção às redes sociais, pois estas são facilmente acessíveis a qualquer momento, e os sujeitos impulsivos são sensíveis à busca de recompensa (Yue et al., 2023).

Os estudos indicam uma correlação entre a impulsividade e a adicção à internet em adolescentes (Choi et al., 2019; Marin, 2021). Da mesma forma, em estudantes de ensino superior, é revelada uma associação com a adicção às redes sociais (Savci & Aysan, 2016; Yue et al., 2023; Zhao et al., 2022). Lewin et al., (2023), destacam que as pessoas com uso problemático das redes sociais continuam a utilizá-las mesmo experienciando dificuldades no seu funcionamento diário. Assim, os indivíduos impulsivos têm dificuldades em manter as

atividades por muito tempo (de Vilhena, 2012), o que poderá contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da adicção às redes sociais, onde pode ser encontrada uma diversidade de conteúdos à distância de um clique.

Muitos dos conteúdos acedidos nestas plataformas podem causar sentimentos de inferioridade devido à facilidade com que as pessoas se avaliam a si mesmas e aos demais a partir dos conteúdos expostos nas redes sociais (dos Santos & Rodrigues, 2023). Estas plataformas, ao servirem como meios de comunicação e exposição, tornam inevitável a comparação social o que pode influenciar diretamente a autoestima dos utilizadores (Campaniço, 2022). A autoestima foi definida por Rosenberg (1965) como uma atitude positiva ou negativa que uma pessoa tem em relação a si mesma, pelo que pode ser entendida como a discrepância entre a forma como a pessoa se vê e aquilo que aspira ser (Wahyuni & Maksum, 2020). Deste modo, é relativamente fácil relacionar a autoestima e as redes sociais (da Conceição Silva, 2021), sendo que pessoas que têm baixa autoestima estão mais suscetíveis a desenvolver um uso adictivo (Kuss & Griffiths, 2011).

Na literatura, não há consenso relativamente à utilização problemática destas plataformas e a autoestima, uma vez que existem múltiplos fatores individuais associados. Wahyuni e Maksum (2020), referem não existir uma relação negativa entre a autoestima e a adicção às redes sociais, já que este comportamento não é influenciado pela forma como os indivíduos se avaliam, e vice-versa. No entanto, várias pesquisas com estudantes indicaram uma correlação negativa entre o uso adictivo das redes sociais e a autoestima (Jan et al., 2017; Köse & Doğan, 2019; Zam et al., 2022). Estes resultados são consistentes com os da meta-análise realizada por Saiphoo et al. (2020), que indicam que um uso problemático das redes sociais está associado a uma maior probabilidade de diminuição da autoestima. Os autores referem ainda que sujeitos com baixa autoestima têm mais predisposição para a utilização das redes sociais de formas problemáticas, uma vez que estas oferecem uma facilidade de socialização em comparação com interações presenciais. Desta forma, pessoas que já enfrentam problemas de autoestima, utilizam mais as redes sociais para combater a solidão, conhecer pessoas e sentirem-se mais aceites (da Conceição Silva, 2021; Köse & Doğan, 2019).

Objetivos e questões de investigação do estudo

Embora a adicção às redes sociais ainda não seja formalmente conhecida como um tipo de dependência, esta, tal como outras dependências, pode causar consequências graves nos

indivíduos. Assim sendo, com base em pesquisas anteriores e, dada a escassez de estudos que abordam estas questões no contexto académico português, o principal objetivo deste estudo é avaliar o nível de adicção às redes sociais em estudantes de ensino superior e a sua relação com características pessoais. Especificamente, procurou-se examinar as seguintes questões de investigação: (H1) Existem diferenças em função do sexo em relação à prevalência da adicção às redes sociais; (H2) Estudantes com adicção às redes sociais apresentam níveis de solidão mais elevados em relação aos não adictos; (H3) Estudantes com adicção às redes sociais apresentam níveis de impulsividade mais elevados em relação aos não adictos; (H4) Estudantes com adicção às redes sociais apresentam níveis de autoestima menores em relação aos não adictos; e (H5) A solidão, impulsividade e autoestima são fatores preditores da adicção às redes sociais.

Método

Atendendo os objetivos do presente estudo, a metodologia quantitativa é a que melhor se enquadra. Este estudo transversal incidiu sobre estudantes de ensino superior do sexo masculino e feminino, sendo a recolha da amostra efetuada *online* através do questionário construído na plataforma *Qualtrics*, no segundo semestre de 2024. Trata-se de uma amostra de conveniência, por se basear em estudantes universitários e também por se ter baseado na técnica de *snowball*, já que, a partir de um grupo inicial, o questionário foi recomendado a outros participantes.

Os dados foram obtidos a partir de 282 participantes de diferentes cursos e anos académicos. Os critérios de inclusão foram ser estudante universitário, com idade igual ou superior a 18 anos, e ter conta em, pelo menos, uma rede social.

Descrição da Amostra

Inicialmente, foram recolhidas um total de 343 respostas ao questionário utilizado para a elaboração do presente estudo. De forma a satisfazer os critérios de inclusão, oito participantes foram excluídos por não possuírem conta numa rede social ($n = 3$) ou por falta de dados a esse respeito ($n = 5$). Foram ainda excluídos cinco participantes por não comprovarem a frequência em ensino superior através da questão relativa ao curso. Além destes, e como *a priori* foi

perceptível que nem todos os participantes concluíram o preenchimento do questionário, foi feita uma análise dos valores omissos do último instrumento de avaliação, onde foi possível verificar que 48 participantes não responderam a nenhum dos itens, o que corresponde a um valor de omissos superior aos 10% sugeridos por Bennett (2001) pelo que a sua permanência causaria enviesamentos consideráveis nas análises do estudo.

Após a aplicação dos critérios de exclusão, a amostra final (Tabela 1) conta com 282 estudantes de ensino superior, com idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos ($M = 24.27$, $DP = 8.03$). Relativamente ao sexo, 33.7% participantes são do sexo masculino ($n = 95$) e 66.3% participantes do sexo feminino ($n = 187$). Cerca de 47% dos participantes refere ter mudado de residência para prosseguir estudos no ensino superior. No que às redes sociais concerne, 53.5% da amostra utiliza-as entre 6 e 10 anos, e 60.3% utiliza entre 2h a 5h diárias. Ademais, cerca de 25% usufrui destas plataformas para finalidades profissionais, e 52.8% dos participantes concorda que são uma forma de se manter em contacto com outras pessoas. Por fim, 31.6% da amostra refere sentir-se dependente e 6.7% muito dependente, enquanto apenas 10.6% não se considera nada dependente.

Tabela 1:

Caracterização da amostra

	Frequências Absolutas (n)	Frequências Relativas (%)
Sexo		
Masculino	95	33.7
Feminino	187	66.3
Mudou de residência para estudar?		
Sim	133	47.2
Não	142	52.8
Utiliza as redes sociais com finalidades profissionais?		
Sim	71	25.2
Não	211	74.8
Há quantos anos utiliza as redes sociais?		
Menos de 1 ano	-	-
Entre 1 e 5 anos	27	9.6
Entre 6 e 10 anos	151	53.5
Mais de 10 anos	104	36.9
Com que frequência diária utiliza as redes sociais?		
Menos de 2h	66	23.4
Entre 2h e 5h	170	60.3
Entre 5h e 8h	41	14.5
Mais de 8h	5	1.8

As redes sociais são uma forma de se manter em contacto com as pessoas?

Discordo totalmente	3	1.1
Discordo	4	1.4
Não concordo nem discordo	15	5.3
Concordo	149	52.8
Concordo totalmente	111	39.4

Até que ponto se sente dependente das redes sociais?

Nada dependente	30	10.6
Ligeiramente dependente	78	27.7
Nem muito nem pouco dependente	66	23.4
Dependente	89	31.6
Muito dependente	18	6.7

Instrumentos de avaliação

Além de um questionário para recolha de dados individuais e sociodemográficos com vista à caracterização dos participantes, foram administradas quatro escalas de autorrelato.

Escala de Auto-estima de Rosenberg (RSES). Este instrumento, desenvolvido por Rosenberg (1965), foi adaptado para a população portuguesa por Santos e Maia (2003). Trata-se de uma escala composta por 10 itens, respondidos segundo a escala de *Likert* de 4 pontos (4=Concordo Fortemente; 1=Discordo Fortemente), sendo os itens 2, 5, 6, 8 e 9 cotados de forma invertida. A RSES avalia a autoestima através de uma pontuação total que varia entre 10 e 40, com pontuações mais baixas a indicar um padrão de desvalorização, insatisfação e falta de respeito próprio. Este instrumento apresenta propriedades psicométricas adequadas, com valores do *alfa de Cronbach* variando entre .77 e .88 (Santos & Maia, 2003). A consistência interna da RSES na presente investigação é considerada excelente com um *alfa de Cronbach* de .91 (Cronbach, 1951).

Escala de Adição às Redes Sociais (EARS). Desenvolvida por Al-Menayes (2015) a partir de uma adaptação da escala de adicção à internet de Young (1998), foi traduzida e adaptada à população portuguesa por Lira (2016). Trata-se de uma escala formada por 14 itens, distribuídos por três fatores, com resposta do tipo *Likert* de cinco pontos (1=discordo totalmente; 5=concordo totalmente). Após a análise fatorial exploratória, a estrutura da EARS, que visa avaliar os sintomas de dependência às redes sociais, não se manteve face a versão original. Foram preservados 11 itens distribuídos por dois fatores: Sentimentos compulsivos e Consequências sociais. Embora não seja especificado um ponto de corte, a análise da escala

indica o valor de 2.5, correspondente ao ponto médio da distribuição de respostas, como limiar para a categorização dos dados. Em termos de consistência interna, ao nível global, a escala apresenta um valor de *alfa de Cronbach* elevado ($\alpha = .85$), e ao nível das subescalas o valor *alfa de Cronbach* varia de .83 e .73 para consequências sociais e sentimentos compulsivos, respetivamente (Lira, 2016). O presente estudo apresenta um *alfa de Cronbach* muito bom para a EARS global ($\alpha = .80$) apresentando, portanto, uma consistência interna alta (Cronbach, 1951).

Escala de Impulsividade de Barrat 11 (BIS-11). É um instrumento desenvolvido por Patton et al. (1995) e adaptado para a população portuguesa por Cruz e Barbosa (2012). A escala é composta por 30 itens, que avaliam a impulsividade através de uma pontuação que varia de 30 a 120 pontos, sendo as mais elevadas sugestiva da presença de comportamentos impulsivos. Os itens 1, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 20, 29 e 30 são cotados inversamente. Os itens são respondidos através de uma escala do tipo *Likert* de quatro pontos (1=raramente ou nunca; 2=de vez em quando; 3=com frequência; 4=quase sempre ou sempre). A BIS-11 fornece uma medida global da impulsividade e permite o cálculo de resultados parciais relativos aos três fatores de segunda ordem: Impulsividade atencional; Impulsividade motora; e Impulsividade de não-planeamento. Em termos de consistência interna, foi obtido um coeficiente de *alfa de Cronbach* de .73 por Fernandes (2014), valor semelhante ao obtido neste estudo ($\alpha = .78$), sendo este considerado aceitável (Cronbach, 1951) e facilmente utilizado para comparação entre grupos por se encontrarem acima do .70 (Bland & Altman, 1997)

Escala Revista da Solidão da UCLA (UCLA-R). É uma escala desenvolvida por Russel (1980) e adaptada para a população portuguesa por Neto (1989). Trata-se de uma medida unidimensional que tem como objetivo avaliar o grau de solidão e isolamento social. A UCLA-R é uma escala de autorrelato composta por 18 itens, cujas respostas seguem o formato de uma escala de *Likert* de quatro pontos (1=nunca; 4= muitas vezes). Metade dos itens (1, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 17 e 18) são formulados de modo positivo e, por isso, pontuados de forma inversa. O *score* total varia entre 18 e 72 pontos, sendo obtido através da soma dos itens, pelo que pontuações mais elevadas sugerem um maior índice de solidão e menor satisfação social. Este instrumento apresenta propriedades psicométricas adequadas, com o coeficiente *alfa de Cronbach* elevado ($\alpha = .87$) (Neto, 1989). Na presente investigação, a consistência interna obtida na UCLA-R é de .93 pelo que se trata de um excelente valor, tornando a escala altamente confiável (Cronbach, 1951).

Embora alguns destes instrumentos permitam o cálculo parcial de resultados referentes aos seus fatores, no presente estudo apenas será tida em consideração a sua pontuação global.

Procedimentos e tratamento de dados estatísticos

Este projeto de investigação foi submetido e aprovado pela comissão de ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. O questionário (Anexo 1) foi construído recorrendo a uma plataforma gerida pela *Qualtrics*, sujeita às condições de licença subscrita pela FPCEUP, de onde derivou um *link* anónimo utilizado para divulgação.

A divulgação do estudo foi efetuada via e-mail, após autorização da Unidade de Proteção de Dados da Universidade do Porto, e em diferentes redes sociais, com o respetivo pedido de partilha. Assim, o questionário de investigação pôde ser respondido no computador ou telemóvel pessoal dos participantes de forma totalmente autónoma. Antes de iniciarem o preenchimento, estes efetuaram a leitura do consentimento informado, onde consta a contextualização da investigação e a garantia de confidencialidade e anonimato, sendo consentido por todos a participação no estudo. Foi-lhes ainda dada a indicação da possibilidade de desistência e da não existência de respostas certas ou erradas pedindo que sejam o mais sinceros possível.

Relativamente ao tratamento de dados estatísticos foi utilizado o programa *IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS)*, versão 29. Após a análise criteriosa da base de dados e da inversão de itens, foram realizadas as estatísticas descritivas da amostra, constituída por 282 participantes. Foram realizadas análises correlacionais dos instrumentos de investigação por forma a verificar a sua consistência interna, bem como análises descritivas para calcular as médias e desvio-padrão. A normalidade das escalas foi avaliada conforme as diretrizes de Kline (2016), que estipula valores de assimetria $<|3|$ e de curtose $<|10|$.

Numa primeira instância, através das análises descritivas, foi explorada a existência de adicção às redes sociais na amostra, bem como os níveis de solidão, impulsividade e autoestima. Foram realizadas análises de correlação entre variáveis relacionadas com os modos de utilização pessoal das redes sociais, bem como entre as principais variáveis em estudo. A intensidade das correlações foi interpretada de acordo com os parâmetros de Bryman e Cramer (2003) que classificam correlações abaixo de .20 como muito baixas; entre .20 e .40 como baixas; entre .40 e .70 como moderadas; entre .70 e .90 como altas; e acima de .90 como correlações muito altas. Posteriormente foram avaliadas as diferenças nos níveis de adicção em função do sexo através do teste T para amostras independentes.

Num segundo momento, realizou-se a segregação dos participantes “não adictos” e “adictos” em dois grupos distintos. A partir daqui, foram também operados testes T para amostras independentes com o objetivo de investigar as diferenças entre estes grupos nas variáveis independentes em estudo (solidão, impulsividade e autoestima). O teste de Levene foi usado para testar a homogeneidade das variâncias. Para terminar, foi conduzida uma regressão linear múltipla para testar a relação entre a adicção às redes sociais e as três variáveis, o que permite investigar quais predizem esta dependência. Neste procedimento foram utilizadas variáveis contínuas, pelo que não foi utilizada qualquer segregação da amostra. O comportamento dos resíduos foi testado por forma a assegurar os pressupostos para a realização da regressão.

Resultados

A análise da assimetria (*sk*) e da curtose (*ku*) das quatro escalas utilizadas no estudo – EARS, UCLA-R, BIS-11 e RSES – não indicou problemas de distribuição, pois os valores encontram-se abaixo de |3| e |10|, respetivamente (Kline, 2016). Estes dados, as médias, desvios-padrão e o *Alpha de Cronbach* podem ser consultados na Tabela 2.

Em termos de adicção às redes sociais (EARS), é possível verificar que a média do *score* total ($M = 2.36$, $DP = 0.62$) está abaixo do valor médio, indicando que a amostra não apresenta adicção às redes sociais. Nas restantes escalas não há ponto de corte pelo que, quanto mais elevada a pontuação da amostra, mais elevados são os níveis de solidão e insatisfação social (UCLA-R) ($M = 36.01$, $DP = 10.26$), impulsividade (BIS-11) ($M = 59.68$, $DP = 8.96$) e de autoestima (RSES) ($M = 29.12$, $DP = 6.02$).

Tabela 2:

Análises descritivas e valor de Alpha Cronbach das escalas

	<i>Média (M)</i>	<i>Desvio-Padrão (DP)</i>	<i>Assimetria (sk)</i>	<i>Curtose (ku)</i>	<i>Alpha de Cronbach</i>
EARS	2.36	0.62	.36	-.12	.80
UCLA-R	36.01	10.26	.56	-.27	.93
BIS-11	59.68	8.96	.52	.83	.78
RSES	29.12	6.02	-.11	-.64	.91

Na Tabela 3 são apresentadas algumas correlações de Pearson entre variáveis relacionadas com os modos de utilização pessoal das redes sociais. Observaram-se diversas

correlações estatisticamente significativas com valores de $p < .01$.

Verifica-se que o *score* total da EARS apresenta correlações significativamente positivas, mas baixas, com a frequência de uso diário das redes sociais ($r(282) = .35, p < .001$) e com a utilização como forma de manter contacto com outros ($r(282) = .20, p < .001$), além da correlação moderada com a percepção de dependência ($r(282) = .54, p < .001$). De igual modo, a frequência de uso diário das redes sociais está positivamente correlacionada, embora de forma baixa, com o uso destas plataformas para manter contacto com os outros ($r(282) = .35, p < .001$). Estes resultados apontam que quanto mais tempo é despendido na utilização das redes sociais diariamente, e mesmo para manter relacionamentos interpessoais, mais elevada é a dependência nestas plataformas que, por sua vez, é moderadamente percecionada pelos sujeitos. Esta percepção de adicção às redes sociais também apresenta uma correlação positiva baixa com a frequência de uso diário ($r(282) = .36, p < .001$), sugerindo que os estudantes reconhecem fazer um uso problemático destas plataformas diariamente.

Inversamente, o número de anos de utilização não apresentou correlações significativas com a generalidade das variáveis, à exceção da correlação muito baixa, mas positiva, com a utilização como forma de manter contacto com outras pessoas ($r(282) = .18, p = .002$). Isto indica que o número de anos de utilização não parece ter um papel predominante na adicção ou na percepção da mesma, mas pode influenciar a percepção das redes sociais como sendo uma ferramenta social.

Tabela 3:

Correlações entre as variáveis relativas aos modos de utilização pessoal das redes sociais

	EARS	Há quantos anos utiliza as redes sociais?	Com que frequência diária utiliza as redes sociais?	As redes sociais são uma forma de se manter em contacto com as pessoas?	Até que ponto se sente dependente das redes sociais?
EARS	-	.04	.35**	.20**	.54**
Há quantos anos utiliza as redes sociais?	.04	-	.08	.18**	.05
Com que frequência diária utiliza as redes sociais?	.35**	.08	-	.35**	.36**
As redes sociais são uma forma de se manter em contacto com as pessoas?	.20**	.18**	.35**	-	.31**
Até que ponto se sente dependente das redes sociais?	.54**	.05	.36**	.31**	-

Nota: ** $p < .01$

Foram ainda realizadas correlações de Pearson entre as principais variáveis em estudo, nomeadamente a adicção às redes sociais, solidão, impulsividade e a autoestima (Tabela 4). Observaram-se correlações estatisticamente significativas entre estas, com valores de $p < .01$.

A EARS e a UCLA-R, apresentam uma correlação positiva baixa, $r(282) = .20, p < .001$, sugerindo que estudantes com maior adicção às redes sociais tendem a relatar ligeiramente mais solidão e menor satisfação social. De igual modo, foi observada uma correlação positiva moderada entre a EARS e a BIS-11, $r(282) = .39, p < .001$, propondo que aqueles que apresentam índices de adicção às redes sociais tendem a apresentar comportamentos mais impulsivos. No entanto, a RSES apresenta uma correlação negativa moderada com a EARS, $r(282) = -.36, p < .001$, indicando que quanto maior for a adicção nas redes sociais, menor tende a ser a autoestima dos sujeitos.

No que concerne à UCLA-R, é observada uma correlação baixa a moderada, mas positiva, com a BIS-11, $r(282) = .29, p < .001$, apontando que os estudantes que se sentem mais solitários tendem a ser mais impulsivos nas suas ações. Por outro lado, foi verificada uma correlação moderada negativa, $r(282) = -.55, p < .001$, entre a UCLA-R e a RSES, sugerindo que os mais solitários apresentam níveis significativamente inferiores de autoestima.

Para terminar esta análise, foi também observada uma correlação estatisticamente negativa baixa entre a BIS-11 e a RSES, $r(282) = -.40, p < .001$, sugerindo que os sujeitos mais impulsivos tendem a apresentar menor autoestima.

Tabela 4:

Correlações entre as principais variáveis em estudo

	EARS	UCLA-R	BIS-11	RSES
EARS	-	.20**	.39**	-.36**
UCLA-R	.20**	-	.29**	-.55**
BIS-11	.39**	.29**	-	-.40**
RSES	-.36**	-.55**	-.40**	-

Nota: ** $p < .01$

No que diz respeito aos objetivos do estudo propriamente dito, a primeira hipótese visa comparar a adicção nas redes sociais de estudantes do sexo masculino e feminino. Foi conduzido um teste T para amostras independentes com o objetivo de investigar as diferenças entre homens e mulheres na prevalência de adicção. Os resultados, que podem ser consultados na Tabela 5, indicam uma diferença estatisticamente significativa entre os sexos, $t(280) = -2.32, p = .021, d = -.29$. Os estudantes do sexo masculino ($M = 2.24, DP = .58$) apresentam níveis

inferiores de adicção às redes sociais em comparação com os do sexo feminino ($M = 2.42$, $DP = .63$). Isto sugere que o sexo feminino apresenta maior adicção às redes sociais do que o sexo masculino na amostra em estudo.

Tabela 5:

Estatísticas descritivas e análises diferenciais da adicção em função do sexo

	Masculino <i>M (DP)</i>	Feminino <i>M (DP)</i>	<i>IC_{95%}</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
EARS	2.24 (.58)	2.42 (.63)	[-.33; -.03]	-2.32	.021

Nota: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *IC* = intervalo de confiança

A EARS foi segregada em dois grupos – não adictos e adictos – a fim de ser avaliada a diferença entre os grupos nas principais variáveis em estudo. Assim sendo, como o ponto de corte da escala é 2.5, o grupo de sujeitos com média pontual igual ou inferior a 2.5 ($n = 173$) foram inseridos no grupo 1 – não adictos – enquanto sujeitos com pontuação superior a 2.5 ($n = 109$) foram inseridos no grupo 2 – adictos.

Foi conduzido um teste T para amostras independentes para analisar a segunda hipótese em estudo, que tem como objetivo investigar as diferenças entre os estudantes não adictos e adictos em relação aos níveis de solidão percebidos pelos mesmos. Os resultados, reportados na Tabela 6, revelaram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, $t(280) = -2.71$, $p = .007$, $d = -.33$. Os sujeitos sem adicção às redes sociais ($M = 34.71$, $DP = 10.17$) reportam índices de solidão inferiores aos sujeitos adictos ($M = 38.07$, $DP = 10.12$). Assim, estes resultados revelam que os estudantes com adicção às redes sociais manifestam sentir-se mais solitários por comparação aos estudantes não adictos.

A terceira hipótese foi analisada com recurso ao mesmo procedimento, para examinar as diferenças entre o grupo de não adictos e adictos às redes sociais em relação à impulsividade. Os resultados (Tabela 6) indicam que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, $t(280) = -6.12$, $p < .001$, $d = -.75$, com os sujeitos sem adicção às redes sociais ($M = 57.24$, $DP = 8.44$) a apresentarem níveis inferiores de impulsividade por comparação aos sujeitos adictos ($M = 63.55$, $DP = 8.42$). Estes resultados sugerem que estudantes com dependência nas redes sociais tendem a ser mais impulsivos do que os não adictos.

Assim como nas análises anteriores, realizou-se uma última análise entre o grupo de estudantes não adictos e estudantes adictos às redes sociais utilizando um teste T para amostras independentes por forma a analisar a quarta hipótese. Com isto é pretendido verificar se os grupos de adicção diferem em relação aos níveis de autoestima. Os resultados (Tabela 6)

indicam que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, $t(255.74) = 4.71$, $p < .001$, $d = .56$. Estudantes sem adicção às redes sociais ($M = 30.37$, $DP = 6.15$) apresentam índices de autoestima superiores ao grupo de estudantes com adicção ($M = 27.14$, $DP = 5.25$). Isto sugere que os sujeitos com adicção às redes sociais avaliam-se de forma mais negativa do que aqueles que não apresentam dependência.

Tabela 6:

Estatísticas descritivas e análises diferenciais das variáveis em função do grupo de adicção

	Não Adictos <i>M (DP)</i>	Adictos <i>M (DP)</i>	<i>IC_{95%}</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
UCLA-R	34.71 (10.17)	38.07 (10.12)	[-5.81; -.92]	-2.71	.007
BIS-11	57.24 (8.44)	63.55 (8.42)	[-8.34; -4.28]	-6.12	<.001
RSES	30.37 (6.15)	27.14 (5.25)	[1.88; 4.58]	4.71	<.001

Nota: *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *IC* = intervalo de confiança

Por fim, para a quinta hipótese que visa examinar se a solidão, impulsividade e a autoestima predizem a adicção às redes sociais, na amostra global de estudantes de ensino superior, foi conduzida uma regressão linear múltipla. Procurou-se assim perceber em que medida estas variáveis independentes podem explicar variações graduais nos níveis de dependência em todos os participantes, e não apenas entre grupos de “não adictos” e “adictos”.

As estatísticas do modelo podem ser observadas na Tabela 7. O valor de Durbin-Watson da regressão foi de 1.99, encontrando-se no intervalo de |1| a |3| sugerido por Field (2013), o que comprova que os resíduos são independentes. Ademais, todos os valores do *Variance Inflation Factor* (VIF) são inferiores a |10| indicando que não há multicolinearidade significativa entre as variáveis em estudo (O’Brien, 2007). Os resultados do modelo são estatisticamente significativos, revelando-se um modelo válido. Observa-se ainda que as três variáveis juntas explicam aproximadamente 20% da variância na adicção às redes sociais (R^2 ajust. = .20; $F(3, 278) = 24.08$; $p < .001$), sugerindo que têm um impacto considerável nesta dependência. Os coeficientes de regressão e resultados associados são detalhados na Tabela 8.

Tabela 7:

Estatísticas do modelo de regressão

	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² Ajustado</i>	Durbin-Watson
Modelo de adicção às redes sociais	24.08	< .001	.45	.21	.20	1.99

Na análise dos coeficientes de regressão observa-se que, entre as variáveis preditoras, a impulsividade emergiu como um preditor positivo e significativo ($B = .02$; $\beta = .30$; $EP = .00$; $IC_{95\%} = [.01, .03]$; $t(3,278) = 5.09$; $p < .001$). Isto indica que a impulsividade está associada ao desenvolvimento de adicção às redes sociais. De igual modo, a autoestima mostrou ser um preditor significativo para esta dependência, embora com um efeito negativo ($B = -.03$; $\beta = -.26$, $EP = .01$; $IC_{95\%} = [-.04, -.01]$; $t(3,278) = -3.87$; $p < .001$), sugerindo que os estudantes com maior autoestima tendem a desenvolver índices inferiores de dependência. Por outro lado, a solidão não se revela um preditor significativo ($\beta = -.024$; $p > .05$), indicando que, na presente amostra, a solidão não apresenta relação significativa com a adicção às redes sociais.

Tabela 8:

Regressão linear múltipla para predição da adicção às redes sociais na amostra global

	<i>B</i>	β	<i>EP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>IC</i> _{95%}	<i>VIF</i>
(Constant)	1.96	-	.41	4.75	<.001	[1.15; 2.77]	-
UCLA-R	-.00	-.02	.00	-.38	.707	[-.01; .01]	1.44
BIS-11	.02	.30	.00	5.09	<.001	[.01; .03]	1.20
RSES	-.03	-.26	.01	-3.87	<.001	[-.04; -.01]	1.57

Nota: EP = erro padrão; VIF = valor de inflação da variância

Discussão

O aumento do uso de sites e aplicações de redes sociais nas últimas décadas tem gerado preocupações crescentes sobre os seus potenciais efeitos negativos. Neste sentido, tem sido documentada uma associação entre o uso excessivo dessas plataformas e diversos problemas de saúde física e mental (Mendes & Ribeiro, 2022), além de um impacto crescente sobre o estilo de vida, interesses, saúde e bem-estar dos utilizadores (Köse & Doğan, 2019). Assim, a investigação sobre a adicção às redes sociais, embora ainda recente e limitada, tem atraído cada vez mais atenção (Al-Menayes, 2015; Ryan et al., 2014).

Relativamente aos objetivos que orientam este estudo, procurou-se investigar o grau de dependência nestas plataformas numa amostra de estudantes universitários portugueses e a sua relação com características pessoais. Para isto, foram analisadas as diferenças entre sexos relativamente a adicção, bem como as diferenças entre estudantes não adictos e adictos para as principais variáveis em estudo – solidão, impulsividade e autoestima. Foi ainda explorada em que medida estas variáveis predizem a dependência na amostra global. Os resultados obtidos corroboram, na generalidade, as conclusões que foram consultadas da literatura.

A amostra em estudo obteve uma pontuação abaixo do ponto médio do *score* total da EARS, pelo que não apresenta adicção às redes sociais, indo de encontro com os resultados de Afacan e Ozbeck (2019) e Lira (2016) para a mesma escala. Embora estejam abaixo do nível de dependência, são observadas diferenças entre os sexos quanto a adicção às redes sociais, indo de encontro com o esperado para a hipótese um. Neste estudo, tal como em investigações anteriores (e.g., Gazi et al., 2017; Silva, 2023; Vieira, 2022; Zhao et al., 2022), as mulheres apresentam uma pontuação superior, sugerindo que o sexo feminino tende a utilizar estas plataformas de um modo mais problemática do que o sexo masculino. Isto não é consensual, uma vez que também são encontradas evidências de que os homens apresentam níveis mais elevados de dependência (e.g., Alnjadat et al., 2019; Aparicio-Martínez et al., 2020). Esta incongruência pode dever-se ao facto de esta adicção envolver fatores biológicos, psicológicos, culturais e sociológicos (Köse & Doğan, 2019). No entanto, os dados do presente estudo mostram que o sexo pode desempenhar um papel essencial no diagnóstico de adicção (Aparicio-Martínez et al., 2020), podendo estas alterações ser explicadas pelas diferentes motivações para o uso das redes sociais.

Estudos sugerem que, nas mulheres, a dependência parece estar relacionada com uma combinação de fatores sociopsicológicos, enquanto nos homens estar associada a fatores sociais (Chung, 2011). Assim, as mulheres tendem a utilizar estas plataformas para manter e fortalecer laços sociais com amigos pré-existentes (Kuss & Griffiths, 2011; Vieira, 2022) e familiares, priorizando a manutenção das suas amizades, além de gostarem desta forma de interação social (Vieira, 2022). Os homens, por sua vez, utilizam-nas para comunicar com pessoas que nunca conheceram e para formar novas amizades, além de manter contacto com amigos em torno de interesses relacionados com o desporto e jogos (Kuss & Griffiths, 2011; Vieira, 2022). Ademais, as mulheres usam as redes sociais com mais frequência do que os homens como forma de ocupação e modificação de humor (Köse & Doğan, 2019).

Apesar da amostra geral não apresentar adicção às redes sociais, a segregação desta em função do grupo de adicção, mostrou que os estudantes que apresentam dependência nestas plataformas revelam índices de impulsividade superiores aqueles que não apresentam dependência, confirmando a terceira hipótese em estudo. Isto sustenta estudos anteriores (e.g., Diotaiuti et al., 2022; Guo et al., 2022; Terroso et al., 2022; Savci & Aysan, 2016) cujos resultados indicam que um uso nocivo na internet e nas redes sociais está associado a uma maior impulsividade. Uma possível explicação pode ser o facto de que o tempo despendido em atividades com respostas imediatas e controladas pela pessoa, como é o caso das redes sociais, poder contribuir para o surgimento de comportamentos impulsivos (Wanner et al., 2009). Por

outro lado, o controlo inibitório deficitário é uma das características comumente associada a esta adicção (Guo et al., 2022; Lewin et al., 2023), além de que indivíduos impulsivos tendem a recorrer a comportamentos adictivos como forma de lidar com os sentimentos desagradáveis (Almeida et al., 2005).

A impulsividade revela-se então um fator de risco para a dicção às redes sociais pois estas são de fácil acesso e os sujeitos com estes traços são mais sensíveis a falta de planeamento e a busca de recompensa imediata (Yue et al., 2023). Os resultados da regressão linear realizada para testar a quinta hipótese deste estudo, corroboram estas análises. A impulsividade destacou-se como um preditor positivo para o aumento da adicção às redes sociais na amostra global do estudo, reforçando a ideia de que quanto maior a impulsividade, maior é a tendência para desenvolver adicção. Assim, a impulsividade tem sido identificada como um dos principais fatores preditivos da adicção às redes sociais (Diotaiuti et al., 2022; Zhao et al., 2022), desempenhando um importante papel no desenvolvimento, reforço e manutenção de sintomas associados ao seu uso (Fowler et al., 2020).

Os estudantes com adicção às redes sociais também revelam níveis inferiores de autoestima quando comparados com os que não apresentam adicção, sustentando assim a hipótese quatro do estudo. Os efeitos observados estão em sintonia com literatura (e.g., Jan et al., 2017; Köse & Doğan, 2019; Zam et al., 2022; Zhao et al., 2022), que sugere uma relação entre o uso adictivo das redes sociais e os baixos níveis de autoestima. Esta tendência pode ser atribuída à exposição prolongada dos estudantes nestas plataformas, a sobrecarga de comunicação e comparação social, que impactam negativamente a vida dos sujeitos, nomeadamente a autoestima (Zam et al., 2022). O conteúdo acedido nestas plataformas pode causar sentimentos de inferioridade devido a avaliação que as pessoas fazem de si mesmas e dos outros (de Santos & Rodrigues, 2023). Por outro lado, aqueles que já possuem baixa autoestima são mais sensíveis nas interações sociais e mais dependentes da aprovação de outros. Isto leva-os a formar mais relacionamentos *online* (Hong et al., 2014), já que as redes sociais oferecem uma facilidade de socialização em comparação com interações presenciais.

No entanto, os benefícios das interações nestas plataformas são limitados (Saiphoo et al., 2020), pelo que os indivíduos com baixa autoestima podem estar mais vulneráveis à dependência nas redes sociais (Hong et al., 2014; Saiphoo et al., 2020). A baixa autoestima tem sido considerada um fator preditivo de adicção às redes sociais (Andreassen et al., 2016; Hong et al., 2014). Os resultados obtidos na regressão linear deste estudo vêm confirmar que esta é um preditor negativo, evidenciando, assim, que os estudantes da amostra que apresentam maior autoestima são menos suscetíveis de desenvolver esta dependência. A autoestima elevada

revela-se então como um fator de proteção (Zhao et al., 2022). Não obstante, estes achados opõem-se aos resultados de Wahyuni e Maksum (2020), que referem não existir qualquer relação entre a autoestima e a adicção às redes sociais.

Para a segunda hipótese do estudo, foi comprovado que os estudantes do grupo de adicção às redes sociais apresentam níveis de solidão superiores quando analisadas as diferenças com o grupo de estudantes sem adicção. A evidência científica consultada (e.g., Ferreira, 2023; Van Den Eijnden et al., 2016; Youssef et al., 2020) sugere um padrão semelhante, o que pode estar relacionado ao facto de que sujeitos que apresentam sentimentos de solidão poderem desenvolver um uso mais frequente das redes sociais por compensação cognitiva (Schmitt, 2020). Os sites e aplicações de redes sociais são utilizados para compensar a falta de interações sociais diretas, permitindo que as pessoas se sintam menos solitárias e mais conectadas (Köse & Doğan, 2019). Sanches e Forte (2019), vão mais longe e referem que estas plataformas embora pudessem surgir como ferramenta de aproximação e interação social, reduzindo a sensação de solidão, elas não parecem surtir esse efeito e, em alguns casos, podem mesmo piorar aspetos de saúde mental. Assim, a solidão não é considerada apenas uma consequência da utilização das redes sociais, mas também um fator preditor.

A relação entre a solidão e as redes sociais parece então ser complexa. A análise da regressão revelou que a solidão, por si só, não tem um impacto na adicção às redes sociais nos estudantes da amostra global. Deste modo, não é possível afirmar que a solidão impacta a dependência quando outras variáveis, como a impulsividade e autoestima, são incluídas no modelo. Por outro lado, foi verificado por Ferreira (2023) que a solidão é predita significativamente pela adicção às redes sociais, sugerindo que a solidão aumenta à medida que aumenta o uso destas plataformas. Isto reflete a tendência observada na literatura, de que uso desajustado das redes sociais, pode tornar as relações físicas mais superficiais e aumentar o sentimento de solidão, pelo que sujeitos que passam mais tempo *online* tendem a ser mais solitários (Arcanjo, 2018; Savci & Aysan, 2016).

Em suma, os resultados do presente estudo confirmam todas as hipóteses, com a exceção da quinta, que foi apenas parcialmente corroborada. Esta hipótese afirmava que a solidão, impulsividade e autoestima são fatores preditores da adicção às redes sociais. Embora os teste T para amostras independentes tenham mostrado que os estudantes com adicção às redes sociais apresentam níveis inferiores de autoestima, bem como níveis superiores de impulsividade e solidão em comparação com os estudantes sem adicção, a análise da regressão linear múltipla realizada para a amostra total sugere que a impulsividade e a autoestima são fatores mais relevantes na explicação do uso problemático destas plataformas do que a solidão para o modelo

em estudo.

Implicações, limitações e estudos futuros

Dado que a investigação sobre a adicção às redes sociais e a sua relação com as características pessoais em estudo ainda é relativamente limitada em Portugal, enfatiza-se a relevância deste trabalho no contexto nacional. Os resultados supramencionados realçam a importância da consciencialização, desde idade precoce, por parte do meio escolar e familiar, para o uso saudável e controlado destas plataformas. A promoção de rotinas e atividades *offline* com interesse pelos jovens, permite uma maior interação destes com o mundo real, diminuindo, assim, o isolamento suscitado pelos meios digitais ou o envolvimento noutros comportamentos problemáticos. É ainda interessante ponderar a elaboração e aplicação de programas ou workshops nas escolas e universidades que permitam reforçar a autoestima nos estudantes mais vulneráveis, assim como para promover o autocontrolo e bem-estar emocional na utilização das redes sociais.

Não obstante, e embora este seja um estudo cujos resultados se revelam de grande interesse, devem ter-se em atenção alguns fatores relevantes. Em primeira instância, uma limitação transversal a todos os instrumentos de autorrelato, é que nas respostas aos itens das escalas de adicção às redes sociais, solidão, impulsividade e autoestima pode haver viés de resposta onde os sujeitos não respondem de forma totalmente honesta e transparente, podendo sub ou superestimar os seus comportamentos e sentimentos.

O número de elementos que constituem a amostra total, mesmo sendo considerado aceitável, revela alguma discrepância quanto ao número de participantes do sexo masculino e feminino, bem como nos grupos de adicção. Assim, um maior número de participantes por forma a tornar a amostra mais homogénea, pode, consequentemente, aumentar a precisão do estudo das diferenças entre estes grupos, pelo que é recomendado que estudos futuros levem este aspeto em consideração. Outrossim, é que a amostra de estudantes universitários em estudo, é uma amostra de conveniência com recurso a técnica de *snowball*, pelo que não se garante que seja representativa da população geral. Os resultados deste trabalho devem, portanto, ser utilizados com cautela na sua extrapolação, uma vez que dizem respeito à uma população alvo específica – estudantes de ensino superior – que são os utilizadores predominantes da internet e tendem a utilizá-la em todos os momentos do seu dia a dia. Além disto, estamos perante uma amostra constituída maioritariamente por jovens adultos. Desta forma, estudos futuros sobre a

adição às redes sociais, poderiam utilizar uma amostra mais diversificada e observar se as associações se verificam num grupo mais diversificado de participantes ou se variam em função do contexto.

Por fim, a solidão não se mostrou como preditor desta dependência na amostra. Estudos futuros que utilizem esta variável poderiam ainda explorar a presença de variáveis mediadoras, moderadoras ou contextuais que possam influenciar a relação entre a solidão e a adição às redes sociais. De igual modo, seria interessante avaliar se outras dimensões da solidão desempenham papéis distintos na predição do comportamento.

Referências

- Adalier, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education (IJGE)* ISSN: 2146-9296, 1(2).
- Afacan, O., & Ozbek, N. (2019). Investigation of social media addiction of high school students. *International Journal of Educational Methodology*, 5(2), 235-245. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.2.235>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors*, 30(2), 252. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/adb0000160>
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D., & Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender Differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*, 46, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Al-Gamal, E., Alzayyat, A., & Ahmad, M. M. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with psychological distress and coping strategies among university students in Jordan. *Perspectives in psychiatric care*, 52(1), 49-61. <https://doi.org/10.1111/ppc.12102>
- Almeida, C. M., Romeiro, D. & Horta, P. (2005) A Impulsividade: A Importância da Sua Investigação. *Acta Psiquiátrica Portuguesa*, Outubro – Dezembro, 51, 1625- 1629.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28. <https://doi.org/10.11648/j.pbs>
- Alnjadat, R., Hmaid, M. M., Samha, T. E., Kilani, M. M., & Hasswan, A. M. (2019). Gender variations in social media usage and academic performance among the students of University of Sharjah. *Journal of Taibah University medical sciences*, 14(4), 390-394. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.05.002>
- Arcanjo, B. C. (2018). *Solidão e as redes sociais: uma revisão de literatura* (Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Ceará (Sobral)).

- Bennett, D. A. (2001). How can I deal with missing data in my study?. *Australian and New Zealand journal of public health*, 25(5), 464-469. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00294.x>
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. *Bmj*, 314(7080), 572. <https://doi.org/10.1136/bmj.314.7080.572>
- Brezing, C., Derevensky, J. L., & Potenza, M. N. (2010). Non-substance-addictive behaviors in youth: Pathological gambling and problematic internet use. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 19(3), 625-641.
- O'brien, R.M. A Caution Regarding Rules of Thumb for Variance Inflation Factors. *Qual Quant* 41, 673–690 (2007). <https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6>
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). Quantitative data analysis with minitab: A guide for social scientists. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203360217>
- Campaniço, M. (2022). *Autoestima e satisfação de vida dos utilizadores da rede social Instagram* (Doctoral dissertation).
- Choi, B. Y., Huh, S., Kim, D. J., Suh, S. W., Lee, S. K., & Potenza, M. N. (2019). Transitions in problematic internet use: a one-year longitudinal study of boys. *Psychiatry Investigation*, 16(6), 433. <https://doi.org/10.30773%2Fpi.2019.04.02.1>
- Chung, N. (2011). Korean adolescent girls' addictive use of mobile phones to maintain interpersonal solidarity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(10), 1349-1358. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.10.1349>
- da Conceição Silva, M. (2021). A relação entre redes sociais e autoestima. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(4), 417-439. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i4.976>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Cunha, N. A. C. D. (2022). *Solidão, mídias sociais e saúde mental: uma revisão integrativa* (Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Brasil)).
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L., & Chirico, A. (2022). Internet addiction in young adults: the role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 893861. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.893861>
- Fernandes, D. A. R. (2014). *Estudos de validação da escala de impulsividade BIS-11 de Barratt para uma amostra da população portuguesa* (Master's thesis, Universidade de Coimbra (Portugal)).

- Ferreira, J. L. P. (2023). *Adição às Redes Sociais, Solidão e Solitude* (Master's thesis, ISPA – Instituto Universitário (Portugal)).
- Ferreira, J. G., & Farate, C. O. (2022). *Redes sociais: adição, saúde mental e modos de utilização em jovens adultos* (Master's thesis, Instituto Superior Miguel Torga (Portugal)).
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fineberg, N., Dell'Osso, B., Demetrovics, Z., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Zohar, J., ... & Király, O. (2020). *Learning to deal with Problematic Usage of the Internet*.
- Fowler, J., Gullo, M. J., & Elphinston, R. A. (2020). Impulsivity traits and Facebook addiction in young people and the potential mediating role of coping styles. *Personality and Individual Differences*, 161, 109965. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109965>
- Gazi, M. A., Çetin, M., & Çakı, C. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 549-559.
- 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 and Neuroeconomics*, 4, 11-23. <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
- Guo, Z., Liang, S., Ren, L., Yang, T., Qiu, R., He, Y., & Zhu, X. (2022). Applying network analysis to understand the relationships between impulsivity and social media addiction and between impulsivity and problematic smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 993328. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.993328>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics*, 31(4), 597-606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Köse, Ö. B., & Doğan, A. (2019). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta: The Turkish journal on addictions*, 6(1), 175-190. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0036>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the

- psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Leite, Â., Ramires, A., Lira, V., & Magano, J. (2023). Social media addiction scale validation in a Portuguese sample. *Psicologia*, 37(2), 10-22. <https://doi.org/10.17575/psicologia.1841>
- de Lemos, C. F. R. C. (2019). Uso problemático da internet e das redes sociais: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Lewin, K. M., Kaur, A., & Meshi, D. (2023). Problematic social media use and impulsivity. *Current Addiction Reports*, 10(3), 553-562. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00495-2>
- Lira, V. M. A. (2016). *Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portuguesas* (Master's thesis, Universidade Lusófona do Porto (Portugal)).
- Marin, M. G. (2021). Adição à internet e a relação com a atenção e fatores associados em adolescentes. (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Brasil)).
- Mendes, C. A. D. M., & Ribeiro, V. (2022). They've put a spell on us: uma análise do fenómeno de adicção às redes sociais. In *Anais do XVI Congresso Abrapcorp*.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de psicologia*, 4(1), 65-90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>
- Neto, F. (1989). Avaliação da Solidão. *Psicologia Clínica*, 2, pp 65-79.
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Ramazanoğlu, M. (2020). The Relationship between High School Students' Internet Addiction, Social Media Disorder, and Smartphone Addiction. *World Journal of Education*, 10(4), 139-148. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n4p139>
- Rosenberg, M. (1965). The measurement of self-esteem, society and the adolescent self-image. *Princeton*, 16-36.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Saiphoo, A. N., Halevi, L. D., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>

- Sanches, P. D. F., & Forte, C. E. (2019). Redes sociais e depressão: um estudo estatístico sobre a percepção de bem-estar em estudantes universitários. *Revista Tecnológica da Fatec Americana*, 12(1), 1-10.
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 2003, p. 253-268.
- dos Santos, T. C. A., & Rodrigues, K. L. A. (2023). Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(3), 851-862. <https://doi.org/10.51891/rease.v9i3.8724>
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106. <http://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- Schmitt, J. B. (2020). *O que leva a se viciar na internet? Relações entre solidão, depressão, ansiedade, stresse, adição à internet e uso de mídias sociais online* (Master's thesis, Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Brasil)).
- Silva, R. A. G. M. R. (2023). *A relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar psicológico nos adolescentes* (Master's thesis, Universidade Lusíada de Lisboa (Portugal)).
- Simões, J. M. O. (2016). *O uso das redes sociais: estudo de adaptação para a população portuguesa* (Master's thesis, Universidade Católica Portuguesa (Portugal)).
- Terroso, L. B., Pante, M., Krimberg, J. S., & Almeida, R. M. M. D. (2022). Prevalence of internet addiction and its association to impulsivity, aggression, depression, and anxiety in young adult university students. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 39, e200024. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202239e200024>
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in human behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vieira, Y. P., Viero, V. D. S. F., Saes-Silva, E., Silva, P. A. D., Silva, L. S. D., Saes, M. D. O., ... & Dumith, S. C. (2022). Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. *Revista Paulista de Pediatria*, 40, e2020420. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420IN>
- de Vilhena, F. M. R. (2012). *Impulsividade, orientação temporal e a sua relação com desvio na adolescência* (Master's thesis, Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal)).

- Wahyuni, E. N., & Maksum, A. (2020, February). Self-Esteem and social media addiction among college students: Contribution gender as moderator. In *Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Sciences (ICONETOS)* (Vol. 1, No. 1, pp. 34-38).
- Wan, C. A. N. D. Y. (2009). Gratifications & Loneliness as Predictors of Campus-Sns. *The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong*.
- Wanner, B., Vitaro, F., Carbonneau, R., & Tremblay, R. E. (2009). Cross-lagged links among gambling, substance use, and delinquency from midadolescence to young adulthood: Additive and moderating effects of common risk factors. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 91–104. <https://doi.org/10.1037/a0013182>
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 155-162. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC psychology*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- Yue, H., Yue, X., Zhang, X., Liu, B., & Bao, H. (2023). Exploring the relationship between social exclusion and social media addiction: The mediating roles of anger and impulsivity. *Acta Psychologica*, 238, 103980. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103980>
- Zam, S., Dendup, T., & Tenzin, K. (2022). Social media addiction and self-esteem in relation to gender of students. *Bhutan Journal of Research and Development*, 11(1). <https://doi.org/10.17102/bjrd.rub.11.1.028>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

Anexos

Anexo 1: Questionário de investigação

No âmbito da minha dissertação de mestrado, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, estou a desenvolver um estudo que tem como principal objetivo investigar as redes sociais numa amostra de estudantes de ensino superior e a sua relação com fatores individuais.

Para tal, solicito a colaboração no presente questionário cujo preenchimento requer idade igual ou superior a 18 anos, sendo a sua participação voluntária e anónima. Este tem a duração aproximada de 13 minutos, sendo a generalidade das questões de resposta intuitiva, podendo ainda desistir a qualquer momento sem qualquer consequência. Os resultados do estudo serão utilizados exclusivamente para fins de investigação, pelo que podem ser publicados e apresentados em eventos científicos.

A sua participação é de máxima importância para a comunidade científica, pelo que agradecemos desde já a sua participação.

Nádia Caires, sob orientação do professor Jorge Negreiros.

Para quaisquer esclarecimentos adicionais ou requerimento de devolução de resultados contacte o seguinte endereço de e-mail: up201908076@fpceup.up.pt

(☐) Declaro que aceito participar no estudo e estou ciente de que a minha participação é voluntária e confidencial, sendo os meus dados utilizados apenas para fins de investigação.

Antes de responder às questões peço que tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas, pelo que agradeço que responda com a máxima sinceridade de acordo com aquilo que mais se enquadra na sua situação.

- 1) Idade: _____
- 2) Sexo: (☐) Masculino (☐) Feminino
- 3) Curso académico que frequenta: _____
- 4) Ano académico que frequenta: _____
- 5) Mudou-se para estudar: (☐) Sim (☐) Não

- 6) Nos tempos livres tem algum *hobbie*? () Sim () Não
- 7) Pratica algum tipo de exercício físico? () Sim () Não
- 8) É possuidor de uma conta em redes sociais? () Sim () Não
- 9) Quais as redes sociais que mais utiliza? (pode seleccionar mais do que uma opção)
- () Snapchat
 - () Facebook
 - () TikTok
 - () WhatsApp
 - () Instagram
 - () X / Twitter
 - () Outra(s)
- 10) Utiliza as redes sociais com finalidades profissionais? (por finalidades profissionais entende-se atividade laboral): () Sim () Não
- 11) Há quantos anos utiliza as redes sociais?
- () Há menos de 1 ano
 - () Entre 1 a 5 anos
 - () Entre 6 a 10 anos
 - () Há mais de 10 anos
- 12) Com que frequência diária utiliza as redes sociais?
- () Menos de 2 horas por dia
 - () Entre 2 a 5 horas por dia
 - () Entre 5 a 8 horas por dia
 - () Mais de 8 horas por dia
- 13) As redes sociais são uma forma de se manter em contacto com as pessoas?
- () Discordo totalmente
 - () Discordo
 - () Não concordo nem discordo
 - () Concordo
 - () Concordo totalmente
- 14) Até que ponto se sente dependente das redes sociais?
- () Nada dependente
 - () Ligeiramente dependente
 - () Nem muito nem pouco dependente
 - () Dependente

() Muito dependente

Avalie o grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações relativas ao modo como se sente acerca de si próprio(a).

	Discordo Fortemente	Discordo	Concordo	Concordo Fortemente
Globalmente, estou satisfeito(a) comigo próprio(a).				
Por vezes penso que não sou bom/boa em nada.				
Sinto que tenho algumas qualidades.				
Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.				
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.				
Por vezes sinto-me, de facto, um(a) inútil.				
Sinto-me uma pessoa de valor, pelo menos tanto quanto a generalidade das pessoas.				
Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a).				
Bem vistas as coisas, inclino-me a sentir que sou um(a) falhado(a).				
Adopto uma atitude positiva para comigo.				

Avalie o grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações relativamente ao uso das Redes Sociais nos últimos 6 meses. Considere apenas o uso das Redes Sociais por lazer, tanto no telemóvel como em qualquer outro dispositivo.

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem discordo nem concordo	Concordo	Concordo Totalmente
Utilizo muito mais vezes as redes sociais do que pretendia.					
Considero que a vida sem as redes sociais seria aborrecida.					
Tenho abdicado muitas vezes do meu trabalho escolar/estágio por causa das redes sociais.					
Fico irritado se alguém me interrompe quando estou a utilizar as redes sociais.					
Não sinto necessidade de utilizar as redes sociais durante vários dias. (invertido)					
Não me apercebo da passagem do tempo quando estou a utilizar as redes sociais.					
É-me difícil adormecer logo após a utilização das redes sociais.					
Fico aborrecido se tivesse que reduzir a quantidade de tempo que passo nas redes sociais.					
Os meus familiares queixam-se frequentemente da importância que dou às redes sociais.					
As minhas notas escolares desceram por causa da utilização das redes sociais.					
Costumo usar as redes sociais durante o horário escolar/estágio.					
Costumo cancelar encontros com os meus amigos por causa da necessidade que tenho de utilizar as redes sociais.					

Dou por mim várias vezes a pensar sobre o que aconteceu nas redes sociais mesmo quando não as estou a utilizar.					
Sinto que a minha dependência das redes sociais tem aumentado significativamente desde que as comecei a utilizar.					

Avalie de que forma se identifica com cada uma das seguintes afirmações que pretendem compreender de que forma pensa e age em diferentes situações.

	Raramente ou nunca	De vez em quando	Com frequência	Quase sempre ou sempre
Planeio as minhas atividades com cuidado.				
Faço coisas sem pensar.				
Tomo decisões rapidamente.				
Sou descontraído/descontraída.				
Não presto atenção.				
Tenho pensamentos acelerados.				
Planeio viagens com muita antecedência.				
Tenho autocontrolo.				
Concentro-me facilmente.				
Poupo dinheiro com regularidade.				
É-me difícil estar quieto por muito tempo, como por exemplo no cinema ou em reuniões.				
Penso cuidadosamente sobre as coisas.				
Faço planos para ter um emprego estável.				
Digo coisas sem pensar.				
Gosto de pensar sobre problemas complicados.				
Mudo de trabalho frequentemente.				
Faço coisas impulsivamente.				
Aborreço-me facilmente quando tento resolver problemas mentalmente ou “de cabeça”.				

Faço as coisas no momento, sem pensar.				
Quando penso em alguma coisa mantenho-me focado/focada nesse assunto.				
Mudo de casa com frequência.				
Compro coisas de modo impulsivo.				
Só consigo pensar numa coisa de cada vez.				
Mudo muitas vezes de passatempos.				
Gasto dinheiro (ou uso o cartão de crédito) demais, relativamente às minhas possibilidades.				
Quando estou a pensar sobre algo, frequentemente distraio-me com outros pensamentos.				
Estou mais interessado/interessada no presente do que no futuro.				
Fico impaciente em espetáculos ou reuniões.				
Gosto de fazer puzzles ou quebra-cabeças.				
Faço planos para o futuro.				

Avalie de que modo se sente da forma que é descrita em cada uma das seguintes afirmações.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes
Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta	a			
Sinto falta de camaradagem				
Não há ninguém a quem possa recorrer				
Sinto que faço parte de um grupo de amigos				
Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam				
Já não sinto mais intimidade com ninguém				
Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam				
Sou uma pessoa voltada para fora				
Há pessoas a quem me sinto chegado				

Sinto-me excluído				
Ninguém me conhece				
Sinto-me isolado dos outros				
Consigo encontrar camaradagem quando quero				
Há pessoas que me compreendem realmente				
Sou infeliz por ser tão retraído				
As pessoas estão à minha volta mas não estão comigo				
Há pessoas com quem consigo falar				
Há pessoas a quem posso recorrer				

Agradecemos a sua participação neste inquérito e o tempo despendido.

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

