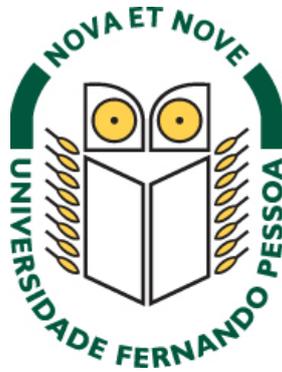


Sofia Abreu



**Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos portugueses.**

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto

2019



Sofia Abreu



**Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos portugueses.**

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto

2019

Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos  
portugueses.

Sofia Alexandra Leite Ribeiro de Abreu | 31170

Assinatura :

---

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, como parte integrante dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação da Professora Doutora Isabel Silva.

## **Agradecimentos**

Ao longo da realização desta dissertação e também ao longo da minha Licenciatura e Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, foram várias as pessoas que me dedicaram tempo, ajuda e ensinamentos. A todas estas pessoas, quero manifestar a minha gratidão.

Em primeiro lugar, quero agradecer à Professora Doutora Isabel Silva, pela forma como me orientou, pautada por críticas construtivas e rigor científico. Pela disponibilidade, dedicação e motivação que foram fundamentais para a realização desta dissertação.

Um agradecimento muito especial à minha família, em particular ao meu marido, não só pela ajuda, mas também pelo apoio incondicional, motivação, compreensão e carinho.

Às minhas colegas de curso, Andreia e Diana, companheiras de risos, de apoio, de aprendizagem durante todo este percurso, sempre me incentivaram a continuar e a dar o meu melhor. Espero ter conseguido retribuir o que me deram.

À Universidade Fernando Pessoa, por me ter recebido, permitindo-me aprofundar o meu conhecimento.

Ao Martim por todas as razões.

Obrigada a todos !

*“O que impede de saber  
não são nem o tempo nem a inteligência,  
mas somente a falta de curiosidade.”*

Agostinho da Silva

## Índice

Agradecimentos	3
Índice	5
Índice de Quadros	7
Índice de Figuras	8
Lista de Siglas e Abreviaturas	9
Índice de Anexos	10
Resumo	11
Abstract	12
Introdução Geral	13
<b>Artigo 1</b> - Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos: Uma revisão sistemática da literatura.	16
Resumo	17
Abstract	18
Introdução	19
Método	23
Pesquisas	24
Resultados	26
Discussão	33
Referências	36
Quadro 3 - Revisão Bibliográfica primeira pesquisa	41
Quadro 4 - Revisão Bibliográfica segunda pesquisa	53
<b>Artigo 2</b> - Integração do uso do Facebook no quotidiano em adultos portugueses: Que associações com a sua satisfação com a vida?	55
Resumo	56
Abstract	57
Introdução	58
Método	62
Participantes	62
Material	63
Procedimento	64
Resultados	65

Discussão	70
Referências	73
Conclusão Geral	76
Referências	78
Anexo A - Questionário sociodemográfico	80
Anexo B - Social Media Use Integration Scale versão portuguesa em estudo	85
Anexo C - Escala de Satisfação com a Vida versão portuguesa do instrumento	86
Anexo D - Consentimento informado	87

## Índice de quadros

**Artigo 1-** Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos: Uma revisão sistemática da literatura.

Quadro 1 - Tipos de desenho da investigação	26
Quadro 2 - Países de origem dos participantes dos estudos	26
Quadro 3 - Revisão Bibliográfica primeira pesquisa	41
Quadro 4 - Revisão Bibliográfica segunda pesquisa	53

**Artigo 2-** Integração do uso do Facebook no quotidiano em adultos portugueses: Que associações com a sua satisfação com a vida?

Quadro 1 - Caracterização dos participantes	62
Quadro 2 - Valores descritivos das subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa)	65
Quadro 3 - Valores das subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa) por grupos	65
Quadro 4 - Valores descritivos da Escala da Satisfação com a vida (versão portuguesa)	66
Quadro 5 - Correlações de Pearson entre Satisfação com a Vida total e por item e as subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa) e os itens que compõem a subescala Integração em Rotinas Sociais (ISR)	67
Quadro 6 - Subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa) por características sociodemográficas	68
Quadro 7 - Correlações de Pearson entre a idade e as subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa)	69

## **Índice de Figuras**

**Artigo 1-** Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos: Uma revisão sistemática da literatura.

Figura 1 – Fluxograma de seleção de artigos

25

## **Lista de Siglas e Abreviaturas**

b-on - Biblioteca do conhecimento online

ISR - Integração nas rotinas sociais

SIEC - Integração social e conexão emocional

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

## **Índice de Anexos**

<b>Anexo A.</b> Questionário sociodemográfico	80
<b>Anexo B.</b> Social Media Use Integration Scale versão portuguesa em estudo	85
<b>Anexo C.</b> Escala de Satisfação com a Vida versão portuguesa do instrumento	86
<b>Anexo D.</b> Consentimento informado	87

## Resumo

A utilização das redes sociais tem vindo a aumentar, trazendo consigo mudanças no comportamento da sociedade. As razões que levam as pessoas, a usar o Facebook são diversas e a forma como o usam pode ser adaptativa ou problemática. O presente estudo tem como objetivo geral conhecer a associação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida, numa amostra da população adulta portuguesa e encontra-se dividido em duas partes. A primeira parte relativa à revisão da literatura foi desenvolvida tendo como método a revisão sistemática da literatura de forma a analisar o estado arte da literatura. Na pesquisa efectuada, resultaram 155 artigos dos quais foram seleccionados 22, relativos a estudos empíricos, publicados entre 2008 e 2019, todos eles avaliando o uso do Facebook em adultos. Na maioria dos estudos, foram encontradas relações estatisticamente significativas entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida, ainda que de natureza diversa, constatando-se quer que o uso pode diminuir a satisfação com a vida, quer o oposto. Mais ainda, a impulsividade, a solidão, a norma subjetiva, a norma do grupo, a identidade social, o valor do entretenimento e a manutenção da conexão interpessoal são preditores do uso do Facebook. O número de amigos no Facebook mostra não ter influência na satisfação com a vida. Perante a divergência nos resultados, torna-se necessário desenvolver estudos de desenho longitudinal que, permitam compreender a relação entre o uso da Facebook a satisfação com a vida. A segunda parte apresenta o estudo empírico de natureza analítica e transversal, descrevendo os participantes estudados, os instrumentos utilizados, o procedimento executado, os resultados obtidos e a discussão dos mesmos. Para a realização da investigação, os dados foram recolhidos através de formulário eletrónico composto por um questionário sociodemográfico e de caracterização do uso das redes sociais, a versão portuguesa da *Social Media Use Integration Scale* e a Escala de Satisfação com a vida. Os resultados indicam que 81,1% dos participantes fazem utilização diária do Facebook, sendo esse uso maioritariamente entre 10 a 30 minutos ou superior. Não existe uma relação estaticamente significativa entre Integração Social e Conexão Emocional, e a Satisfação com a Vida. No entanto, existe uma correlação estatisticamente significativa positiva, ainda que fraca, entre a Integração nas Rotinas Sociais globalmente considerada e a satisfação com a vida e entre 3 dos itens que constituem essa subescala e a satisfação com a vida. Podemos concluir que a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais está associada a maior satisfação com a vida. As redes sociais vieram para ficar, logo é vital importância compreender como ocorre o uso adaptativo do Facebook de forma a potenciar esse mesmo uso, e prevenir o uso problemático.

**Palavras-Chave:** Facebook, satisfação com a vida, social network sites, social media.

## **Abstract**

The use of social networks has been increasing, bringing changes in the behavior of the society. The reasons people use Facebook are diverse and the way they use it can be adaptive or problematic. This study aims to know the association between the use of Facebook and satisfaction with life, in a sample of the Portuguese adult population and is divided into two parts. The first part concerning the literature review was developed using the systematic literature review method to analyze the current state of the literature. In the study, 155 papers were selected, of which 22 papers were selected, related to empirical studies, published between 2008 and 2019, all evaluating the use of Facebook in adults. In most studies, statistically significant relationships were found between the use of Facebook and life satisfaction, albeit of a different nature, with either use decreasing life satisfaction or the opposite. Moreover, impulsiveness, loneliness, subjective norm, group norm, social identity, entertainment value, and maintaining interpersonal connection are predictors of Facebook's use. The number of friends on Facebook shows no influence on life satisfaction. Given the divergence in results, it is necessary to develop longitudinal design studies that allow understanding the relationship between the use of Facebook and satisfaction with life. The second part presents the empirical study of analytical and cross-sectional nature, describing studied participants, instruments used, the procedure performed, the results obtained and their discussion. The data were collected through an electronic form composed of a questionnaire sociodemographic and characterization of the use of social networks, the Portuguese version of the Social Media Use Integration Scale and the Life Satisfaction Scale. The results indicate that 81.1% of participants make daily use of Facebook, mostly using 10 to 30 minutes or more. There is no statistically significant relationship between Social Integration and Emotional Connection, and Life Satisfaction. However, there is a statistically significant, albeit weak, correlation between globally considered Integration into Social Routines and life satisfaction and between 3 of the subscale items and life satisfaction. We can conclude that integrating Facebook use into social routines is associated with greater satisfaction with life. Social networks are here to stay, so it is vitally important to understand how adaptive use of Facebook occurs in order to enhance that use, and prevent problematic use.

**Keywords:** Facebook, life satisfaction, social network sites, social media.

## Introdução Geral

Com o aparecimento da *World Wide Web* nos anos 90, veio a proliferação da Internet com o consequente aparecimento das redes sociais.

Em 2004 surge o Facebook, que viria a tornar-se a maior rede social *online* na atualidade. A história da criação do Facebook é bastante conhecida, muito devido ao contributo da sua abordagem no cinema em 2010 com o filme *A Rede Social* de David Fincher, onde se conta a história por detrás da criação desta rede. Criado em 2004 por um grupo de jovens estudantes da Universidade de Harvard (Mark Zuckerberg, Dustin Moskovitz, Eduardo Saverin e Chris Hughes), com o intuito de criar um espaço virtual no qual, as pessoas se encontrassem, compartilhassem opiniões e fotografias. No início, era apenas para os estudantes da própria Universidade, todavia, em poucos meses a rede expandiu-se entre as universidades americanas, e depois para o mundo inteiro (Independent, 2018).

Ao aderir ao Facebook cada utilizador pode procurar por quem quiser e ter acesso ao seu perfil. Para além de ligações a sujeitos individuais existe a possibilidade de nos ligarmos a grupos, ou tornarmo-nos fãs de páginas de celebridades, clubes desportivos, organizações e marcas. Há assim, a possibilidade de criar uma rede de contactos, em função dos interesses comuns dos utilizadores. As formas de comunicação possíveis são mensagens privadas, ou públicas, através do mural onde, para além de texto, é possível anexar fotos, clips de vídeo ou músicas. Estes posts podem ser comentados pelos “amigos”. Além destas funções, o Facebook disponibiliza um calendário de aniversários, que emite alertas sobre os aniversários da lista de amigos, bem como um calendário de eventos, que informa sobre a data e local do mesmo, permitindo igualmente convidar os “amigos” para participarem no mesmo. Mais ainda, existe a possibilidade de comunicação síncrona, através da troca de mensagens instantâneas usando a função de chat (Amante, 2014).

O Facebook transformou-se num fenómeno global e cultural sem precedentes na era digital. Esta plataforma online serve uma comunidade de 2,38 biliões de utilizadores mensais e de cerca de 1,56 biliões de utilizadores diários (Facebook, 2019). A extraordinária adesão a esta rede social é um fenómeno global, com a excepção de alguns países que, por razões políticas, proíbem ou restringem o uso desta plataforma, como por exemplo a China, o Irão e a Coreia do Norte.

As razões que levam as pessoas a usar o Facebook são amplamente discutidas na literatura. Em 2007, Ellison, Steinfield e Lampe publicam um artigo inovador no *Journal of Computer-Mediated Communication*, em que descrevem um dos primeiros estudos a demonstrar que os *Social*

*Network Sites* podiam contribuir de forma positiva para a qualidade das relações interpessoais fora das redes sociais (Abeele et al., 2018).

Mais ainda, Ellison et al. (2007) usaram a intensidade do Facebook como uma variável independente para medir o uso dos *Social Network Sites*, combinando o tempo gasto no Facebook, o número de amigos no Facebook e a conexão com o Facebook. Vários pesquisadores criticaram a medida de intensidade do Facebook, argumentando que, conceitualmente, “o uso do Facebook” não é uma atividade única, pois, consiste em vários comportamentos, variando de navegar passivamente pela linha do tempo de outras pessoas até interagir ativamente com alguém por meio de mensagens privadas (Burke et al., 2011).

A integração do uso dos *Social Network Sites* na vida dos indivíduos pode beneficiá-los social e emocionalmente. Considerar apenas a frequência do uso dos *Social Network Sites* não é uma medida adequada, pois, medir como os utilizadores integram o uso dos *Social Network Sites* nas suas rotinas sociais, bem como sua conexão emocional com essas mesmas redes, é muito mais útil (Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013). Com esse pressuposto em mente, Jenkins-Guarnieri et al. (2013) desenvolveram a *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS), que é uma escala de 10 itens que mede duas dimensões: Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) e Integração em Rotinas Sociais (ISR). O SIEC é medido por itens relacionados ao uso dos *Social Network Sites* para comunicar-se, sentir-se conectado a outros e estar emocionalmente conectado aos *Social Network Sites*. O ISR examina como os *Social Network Sites* fazem parte dos hábitos do utilizador e como é divertido usar a plataforma.

O ambiente dinâmico de interação entre o utilizador e a rede social sugere que existam vários tipos de uso do Facebook. Em geral, existem três principais atividades que podem ser distinguidas (Frison & Eggermont, 2015): primeiro, o uso público e ativo do Facebook, como gostar ou comentar um post ou atualização de estado; segundo, uso privado e ativo do Facebook, enviando mensagens diretas via *messenger*; terceiro, o uso passivo do Facebook, que se refere à navegação pelo conteúdo do Facebook sem interagir ativamente com os outros. Essas atividades podem ter efeitos diferentes na qualidade das relações interpessoais, e diferentes impactos na satisfação com a vida.

A satisfação com a vida é definida como sendo uma avaliação global feita pelo próprio sujeito, relacionado-se com acontecimentos do presente ou passado, incluindo os aspectos positivos da vida como a ausência de factores negativos (Diener, Oishi & Lucas, 2003). As pessoas experienciam um bem-estar subjetivo quando apresentam estados afetivos positivos, quando realizam atividades que lhes dão prazer, e quando estão satisfeitos com a sua vida (Diener, 1984).

O bem-estar subjetivo é resultado da tradição hedônica, e teve início no século XVIII durante o Iluminismo. Tem como objetivo a avaliação que o sujeito faz da sua própria vida e do seu desenvolvimento pessoal, como a sua felicidade e os valores fundamentais para a sociedade e desta forma proporcionando-lhe satisfação com a vida (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Diener, Suh e Oishi (1997) definem os componentes do bem-estar subjetivo identificando três constituintes básicos, a satisfação com a vida, o afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo. De acordo com, Galinha e Pais-Ribeiro (2005) o bem-estar subjetivo é composto por duas dimensões: a dimensão cognitiva que consiste na avaliação que indivíduo faz sobre a sua vida e vai conduzir a um maior ou menor grau de satisfação com a vida, e a dimensão emocional que indica o grau de felicidade do indivíduo relativamente à sua vida.

O presente estudo pretende contribuir para uma reflexão e aprofundamento do conhecimento da relação entre uso de Facebook e a satisfação com a vida.

Esta dissertação encontra-se dividida em duas partes: a parte I refere-se ao artigo de revisão da literatura e a parte II refere-se ao artigo empírico.

A primeira parte relativa à revisão da literatura foi desenvolvida tendo como método a revisão sistemática da literatura, que tem como objetivo analisar o estado da arte referente ao tema em análise. Após a introdução é apresentada estratégia de pesquisa, os critérios de inclusão, exclusão e o procedimento de seleção dos artigos para análise. De seguida, são expostos os resultados e a respetiva discussão e referências.

A segunda parte apresenta o estudo empírico de natureza analítica e transversal, descrevendo os participantes estudados, os instrumentos utilizados, o procedimento executado, os resultados obtidos e a discussão dos mesmos.

No final, apresenta-se uma conclusão integradora do estudo e as referências consultadas na introdução e conclusão geral.

## Artigo 1

Uso do Facebook e a sua relação com a satisfação com a vida em adultos:

Uma revisão sistemática da literatura.

## **Resumo**

O Facebook é uma rede social que constituiu um verdadeiro fenómeno social e cultural. A forma como interagimos com o meio envolvente foi alterada pelas novas tecnologias, e em particular, pelo Facebook. Estas alterações são observadas quer a nível comportamental, quer a nível cognitivo, e os efeitos das mesmas não são unilaterais, ou seja, tanto parecem existir aspetos positivos, como negativos. Na última década, inúmeras investigações têm sido feitas em relação aos aspetos negativos das redes sociais, com diversos estudos desenvolvidos sobre as consequências patológicas da utilização do Facebook. Mas também é de vital importância, o estudo do uso não problemático do Facebook e integrado na rotina social dos utilizadores. Muitas das interações sociais passaram a ser realizadas online em plataformas como o Facebook, e o impacto desta mudança na satisfação com a vida é uma questão que deve merecer atenção. O objetivo da presente revisão sistemática da literatura é analisar o estado do conhecimento atual sobre o uso do Facebook e a sua integração nas rotinas sociais e qual será o impacto que esta integração tem na satisfação com a vida (dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo). A base de dados eletrónica consultada foi a b-on, utilizando os indexadores “Facebook”, “Social Media”, “Social Network Sites”, “Life Satisfaction”, “Satisfaction with Life” e “Social Media Use Integration Scale”. Da pesquisa efectuada, resultaram 155 artigos dos quais foram selecionados 22 artigos, relativos a estudos empíricos, publicados entre 2008 e 2019, todos eles avaliando o uso do Facebook em adultos. Na maioria dos estudos, foram encontradas relações estatisticamente significativas entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida. Pode-se concluir que existem algumas diferenças na literatura em pontos importantes deste tema. Enquanto uns mostram que o uso pode diminuir a satisfação com a vida, outros mostram o oposto. Mais ainda, a impulsividade, a solidão, a norma subjetiva, a norma do grupo, a identidade social, o valor do entretenimento e a manutenção da conexão interpessoal revelam ser preditores do uso do Facebook. A norma do grupo, o sentimento de pertença e a manutenção da conexão interpessoal aumentam a motivação para o uso do Facebook quando o indivíduo está satisfeito com sua vida. O número de amigos no Facebook não mostra ter influência na satisfação com a vida. O uso problemático do Facebook afeta de forma negativa a satisfação com a vida. Perante as todas estas divergências, torna-se imperativo desenvolver estudos de desenho longitudinal que, permitam estabelecer relações de causa e efeito, e não apenas de associação, entre o uso da Facebook a satisfação com a vida. Mais ainda, será importante compreender de que forma as características pessoais, contextos sociais e culturais impactam o uso do Facebook, permitindo assim ter uma visão mais completa do fenómeno das redes sociais.

**Palavras-Chave:** Facebook, satisfação com a vida, social network sites, social media.

## **Abstract**

Facebook is a social network, which is a true social and cultural phenomenon. The way we interact with the surrounding environment has been altered by new technologies, and in particular, by Facebook. These changes are observed both at the behavioral level and at the cognitive level, and the effects of these are not unilateral, that is, both appear to be positive as well as negative aspects. In the last decade, numerous investigations have been made regarding the negative aspects of social networks, with several studies developed on the pathological consequences of using Facebook. But it is also of vital importance, the study of the unproblematic use of Facebook and integrated into the social routine of users. Many of the social interactions are being carried out online on platforms such as Facebook, and the impact of this change in satisfaction with life is an issue that deserves attention. The objective of this systematic review of the literature is to analyze the state of the art about the use of Facebook and its integration into daily routines and what will be the impact of this integration on satisfaction with life (cognitive dimension of subjective well-being) . The electronic database consulted was b-on, using the indexes "Facebook", "Social Media", "Social Network Sites", "Life Satisfaction", "Satisfaction with Life" and "Social Media Use Integration Scale". From the research, 155 papers were selected, of which 22 papers were selected, related to empirical studies, published between 2008 and 2019, all evaluating the use of Facebook in adults. In most of the studies, statistically significant relationships were found between use of Facebook and satisfaction with life. It can be concluded that there are some differences in the literature in important points of this theme. While some show that use may decrease satisfaction with life, others show the opposite. Moreover, impulsiveness, loneliness, subjective norm, group norm, social identity, entertainment value, and the maintenance of the interpersonal connection prove to be predictors of Facebook use. Group norms, feelings of belonging, and maintenance of the interpersonal connection increase the motivation for using Facebook when the individual is satisfied with their life. The number of friends on Facebook does not show influence on life satisfaction. Facebook's problematic use affects negatively the life satisfaction. Given all these differences, it is imperative to develop studies of longitudinal design that allow us to establish relations of cause and effect, and not only of association, between the use of Facebook and satisfaction with life. Moreover, it will be important to understand how personal characteristics, social and cultural contexts impact the use of Facebook, thus allowing a more complete view of the phenomenon of social networks.

**Keywords:** Facebook, life satisfaction, social network sites, social media.

## Introdução

Com o aparecimento e a evolução da Internet, as redes sociais passaram a fazer parte do quotidiano coletivo, não se restringindo aos utilizadores de uma faixa etária, género ou condição social específicos. As redes sociais estão a mudar a forma como comunicamos e nos relacionamos.

Boyd e Ellison (2007) destacaram a diversidade e o número significativo de redes sociais *online* introduzidas desde suas formas emergentes em 1997, à medida que essas ferramentas de comunicação on-line começaram a evoluir com diferentes características e focos. Ao analisar o desenvolvimento de *Social Network Sites*, destacaram o *MySpace* como o primeiro grande serviço de *mainstream*, com os adolescentes a aderir em grande número, migrando, depois, para o Facebook. Nessa mesma época, outros sites como *Twitter*, *YouTube* e *LinkedIn* surgiram e começaram a atrair utilizadores para consumir e partilhar informação. Esses utilizadores, outrora adolescentes, cresceram tornando-se jovens adultos, mantendo um elevado nível de atividade social através das redes sociais, de tal forma que as tarefas de desenvolvimento (Arnett, 2000) associadas a este estágio de desenvolvimento podem ser encetadas, em parte, online.

As principais atividades desenvolvimentais, tais como explorar a identidade individual (Grasmuck, Martin, & Zhao, 2009), identidade social (Manago, Graham, Greenfield, & Salimkhan, 2008), e o sentido de si (Peluchette & Karl, 2010) parecem ser realizadas também através dos *Social Network Sites*, como o Facebook.

O Facebook surgiu em 2004, tornando-se a rede social mais utilizada no mundo pelas mais diversas faixas etárias em janeiro de 2019, de acordo com as estatísticas produzidas por Statista (2019). Segundo a página oficial do Facebook (2019), os valores globais são de 1,52 bilhões de utilizadores ativos diários, em média, em dezembro de 2018 e 2,32 bilhões de utilizadores ativos mensais em 31 de dezembro de 2018.

É importante ressaltar que a China não utiliza o Facebook, logo é excluída de todas as análises, pois, devido à natureza única das redes sociais chinesas, que mantêm o seu próprio ecossistema diversificado de plataformas sociais domésticas com restrições oficiais em muitos dos *Social Network Sites* globais (Globalwebindex, 2019). Existem mais países que bloqueiam a utilização do Facebook, devido a questões políticas, designadamente o Irão e a Coreia do Norte (Dailyinfographic, 2018).

Irene Caño (Diário de Notícias, 2019), responsável pelo Facebook Ibéria, sediado em Madrid, diz-nos que, actualmente temos 6,2 milhões de utilizadores do Facebook em Portugal, sendo este valor superior ao de há três anos em um milhão e verificando-se um crescimento

contínuo e similar ao de outros países. Sabendo que a população portuguesa, em 2019, é de cerca de 10,3 milhões (Pordata, 2019), o número de utilizadores do Facebook representa cerca de 60% da população total.

O Facebook é uma das redes sociais mais representativas e utilizadas, apresentando-se como um espaço virtual onde qualquer indivíduo, grupo e organização, independentemente das suas características, pode apresentar-se, comunicar e interagir. É, ainda, um meio onde existe partilha de imagens, notícias, gostos, informação e discussão de temas. É de fácil acesso a partir de diversas plataformas como computadores, *tablets*, e *smartphones*. Assim, é evidente que o Facebook mudou o *Zeitgeist* ou “espírito do tempo” e torna-se essencial compreender o seu efeito nas rotinas sociais.

O comportamento social e as relações interpessoais são essenciais para os indivíduos, e as redes sociais parecem desempenhar um papel crescente nessas áreas. Os indivíduos usualmente iniciam e mantêm relacionamentos significativos através do Facebook, por exemplo, comunicando com amigos (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007) e mantendo conexões sociais (Subrahmanyam, Reich, Waechter, & Espinoza, 2008).

Um elevado número de pesquisas acompanha a ascensão meteórica do Facebook (Steinfield, Ellison, & Lampe, 2008).

Nadkarni e Hofmann, num artigo publicado em 2012, colocaram a seguinte pergunta: Por que é que as pessoas usam o Facebook? Para a responder, realizaram uma revisão da literatura existente tentando identificar os factores que contribuíam para o uso desta rede social. Segundo essa revisão, o uso do Facebook é motivado por duas necessidades primárias: a necessidade de pertencer e a necessidade de auto-apresentação. Os autores concluíram que fatores demográficos e culturais contribuem para a necessidade de pertencer, enquanto o neuroticismo, narcisismo, timidez, auto-estima e valor próprio contribuem para a necessidade de auto-apresentação.

Um estudo realizado na Austrália sobre como a personalidade influencia o uso ou não uso do Facebook, revelou que, os utilizadores do Facebook tendem a ser mais extrovertidos e narcisistas, mas menos conscientes e socialmente solitários do que os não utilizadores (Ryan & Xenos, 2011).

A atividade no Facebook tem efeitos intrigantes e contraditórios sobre a interação social (McAndrew & Jeong, 2012). Aparentemente, o Facebook satisfaz muitas das nossas necessidades de intimidade interpessoal, mas, ao mesmo tempo, desvia-nos da interação face a face real com os outros (Sheldon, Abad, & Hinsch, 2011).

Peluchette e Karl (2008) encontraram diferenças significativas de género em relação ao tipo de informação postada. No seu estudo verificaram que os homens eram mais propensos a colocar

fotos ou comentários autopromotores e/ou provocativos (envolvendo sexo ou álcool) no seu perfil, enquanto que, as mulheres eram mais propensas a postar fotos e/ou informações românticas ou “fofas”.

A enorme quantidade de tempo que as pessoas dedicam ao uso das redes sociais levanta a questão: Quais são as consequências da utilização frequente das redes sociais para o bem-estar subjetivo?

A busca da felicidade tem sido uma preocupação fundamental para indivíduos e sociedades através dos tempos e o bem-estar subjetivo prediz uma série de benefícios subsequentes, incluindo melhor saúde e longevidade (Diener & Chan, 2011; Myers & Diener, 1995). Como tal, identificar como o uso frequente das redes sociais e em particular do Facebook, impacta o bem-estar subjetivo, representa uma questão básica para os investigadores sociais abordarem, cuja resposta tem implicações potencialmente importantes (Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017).

Vários estudos observacionais transversais revelam uma relação positiva entre o bem-estar subjetivo e o uso geral do Facebook (Valenzuela, Park, & Kee, 2009).

No entanto, vários outros estudos empíricos mostram um padrão oposto de resultados. Num estudo experimental, Sagioglou e Greitemeyer (2014) dividiram os participantes em três grupos. O primeiro grupo de participantes teria de utilizar o Facebook (passar 20 minutos no Facebook), o segundo grupo teria de utilizar a Internet (passar 20 minutos a navegar na Internet sem usar *Social Network Sites*) e um terceiro grupo que teria apenas de preencher imediatamente os questionários de pós-manipulação. O grupo participantes do uso do Facebook relataram níveis mais baixos de bem-estar subjetivo afetivo em comparação com os outros dois grupos.

Um outro estudo de larga escala ( $N = 1095$ ), desenvolvido por pesquisadores do *Happiness Research Institute*, na Dinamarca, testaram se o uso do Facebook influenciava o bem-estar subjetivo (Tromholt, Marie, Andsbjerg, & Wiking, 2015). Depois de avaliar os participantes em termos de bem-estar subjetivo afectivo e cognitivo, metade deles foram instruídos para não usarem o Facebook durante uma semana, enquanto a outra metade continuaria a usar o Facebook como habitualmente. Uma semana depois, os participantes avaliaram o seu bem-estar subjetivo afectivo e cognitivo novamente. Após uma semana sem o Facebook, o grupo de não utilizadores do Facebook relatou níveis significativamente mais altos de bem-estar subjetivo afectivo e cognitivo.

Outros estudos mostram que a relação entre o uso de *Social Network Sites* e o Bem-Estar Subjetivo é mais subtil. Por exemplo, Rae e Lonborg (2015) descobriram que o uso do Facebook se encontra associado a altos níveis de bem-estar subjetivo entre utilizadores que acessaram o Facebook para manter relacionamentos existentes (por exemplo, mantendo contato com amigos

atuais), mas está negativamente associado com bem-estar subjetivo entre aqueles que acessaram o Facebook para criar novos relacionamentos (por exemplo, para fazer novos amigos).

Indivíduos, grupos e organizações estão a usar as redes sociais como principal meio de comunicação. O uso das redes sociais é frequentemente definido e medido por meio de indicadores de quantidade, focalizando a frequência comportamental de uso e a quantidade de interação com as redes sociais (Jenkins-Guarnieri, Wright, & Johnson, 2013a). No entanto, será que medir a quantidade de uso que cada indivíduo faz das redes sociais será tão útil quanto medir como alguém integra esse uso nas rotinas sociais, bem como a conexão emocional com o mesmo?

A incorporação das redes sociais na vida dos utilizadores pode trazer prejuízos e/ou benefícios emocionais e sociais, portanto, medir o uso das redes sociais como parte integrante da vida dos utilizadores tornou-se importante. Jenkins-Guarnieri, et al. (2013a) afirmam que é mais útil medir como os utilizadores integram as redes sociais nas suas rotinas sociais e seu nível de conexão emocional com as mesmas, do que apenas focar na frequência de uso.

Para medir a intensidade do uso do Facebook, Ellison et al. (2007) desenvolveram a *Facebook Use Intensity Scale* para determinar o uso do Facebook além de meras medidas de frequência. Essa escala (ou as suas variações) tem sido usada em vários estudos relativos ao uso do Facebook, mas foi criticada por Jenkins-Guarnieri, et al. (2013a) por falta de evidência psicométrica que suporte a sua validade. Na tentativa de desenvolver uma medida metodologicamente rigorosa, Jenkins-Guarnieri, et al. (2013a) criaram a *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS), parcialmente baseada na *Facebook Use Intensity Scale*.

A SMUIS foi desenvolvida para medir a integração do uso de redes sociais e demonstrou apresentar validade convergente e discriminante (Jenkins-Guarnieri, et al., 2013a). A SMUIS mede duas dimensões da integração do uso de redes sociais, a saber: a) Integração Social e Conexão Emocional (SIEC), e b) Integração em Rotinas Sociais (ISR), tratando-se de uma escala projetada para medir "... o uso do Facebook, a conexão emocional com esse uso e o quanto os utilizadores integraram essas redes sociais nas suas rotinas e comportamentos sociais diários" (Jenkins-Guarnieri, Wright & Johnson, 2013b, p.121).

A principal questão de investigação que se pretende responder com o presente estudo é: Qual é o impacto da integração do uso do Facebook nas rotinas sociais na satisfação com a vida (dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo) em adultos?

Partindo desta questão principal, definiram-se os seguintes objetivos gerais: Analisar se existe uma relação entre o uso Facebook e a satisfação com a vida em adultos; Analisar se existe

uma relação entre o uso problemático do Facebook e a satisfação com a vida; Analisar se existe uma relação entre o número de amigos no Facebook e a satisfação com a vida.

## **Método**

O procedimento escolhido para o estudo do estado da arte na investigação sobre o uso do Facebook e a sua integração nas rotinas sociais e o impacto desta integração na satisfação com a vida foi uma revisão sistemática da literatura.

As revisões sistemáticas são desenhadas para serem metódicas, explícitas e passíveis de reprodução. Para tal requerem uma formulação clara de questões, a definição de procedimentos sistemáticos e explícitos para identificar, selecionar, e avaliar criticamente investigação importante (Pais-Ribeiro, 2014).

Na pesquisa de artigos publicados foi consultada a base de dados eletrónica b-on (Biblioteca do Conhecimento Online).

- Estratégia de pesquisa

Foram realizadas duas pesquisas para seleção de artigos na b-on. Na primeira, foram conjugados os indexadores “Facebook”, “social media”, “social network sites”, “life satisfaction” e “satisfaction with life”. Na segunda pesquisa utilizou-se apenas o indexador “Social Media Use Integration Scale”.

- Critérios de inclusão e exclusão

Relativamente aos critérios de inclusão, os utilizados nesta pesquisa foram o de serem artigos relativos a estudos empíricos conduzidos com participantes adultos, com texto integral disponível na coleção da b-on, revistos por pares, escritos em português, inglês, francês, espanhol.

Os critérios de exclusão foram serem artigos duplicados, artigos relativos a revisões de literatura, artigos relativos à validação de instrumentos quando não apresentam dados empíricos descritivos das variáveis principais em estudo ou relativos à associação entre elas, e artigos relativos a participantes menores de idade. Na primeira pesquisa foi considerado como critério de exclusão adicional a não inclusão das variáveis em análise, satisfação com a vida e Facebook. Na segunda

pesquisa foi considerado como critério de exclusão adicional, a não inclusão da variável em análise *Social Media Use Integration Scale*.

## **Pesquisas**

- Pesquisa 1

Na pesquisa 1, os termos utilizados na b-on foram Facebook OR social media OR social network sites no TI (Titulo) AND life satisfaction OR satisfaction with life SU (Termos do Assunto). Após introduzir os indexadores “Facebook” or “social media” or “social network sites” no título, resultaram em 53.232 artigos. Seguidamente, foram adicionados os indexadores “life satisfaction” or “satisfaction with life” nos termos do assunto que reduziu para 132 artigos.

- Pesquisa 2

Na pesquisa 2, os termos de utilizados na b-on foram “Social Media Use Integration Scale” em TX (Todo o Texto). Após introduzir-se o indexador “Social Media Use Integration Scale” em todo o texto, resultaram em 23 artigos.

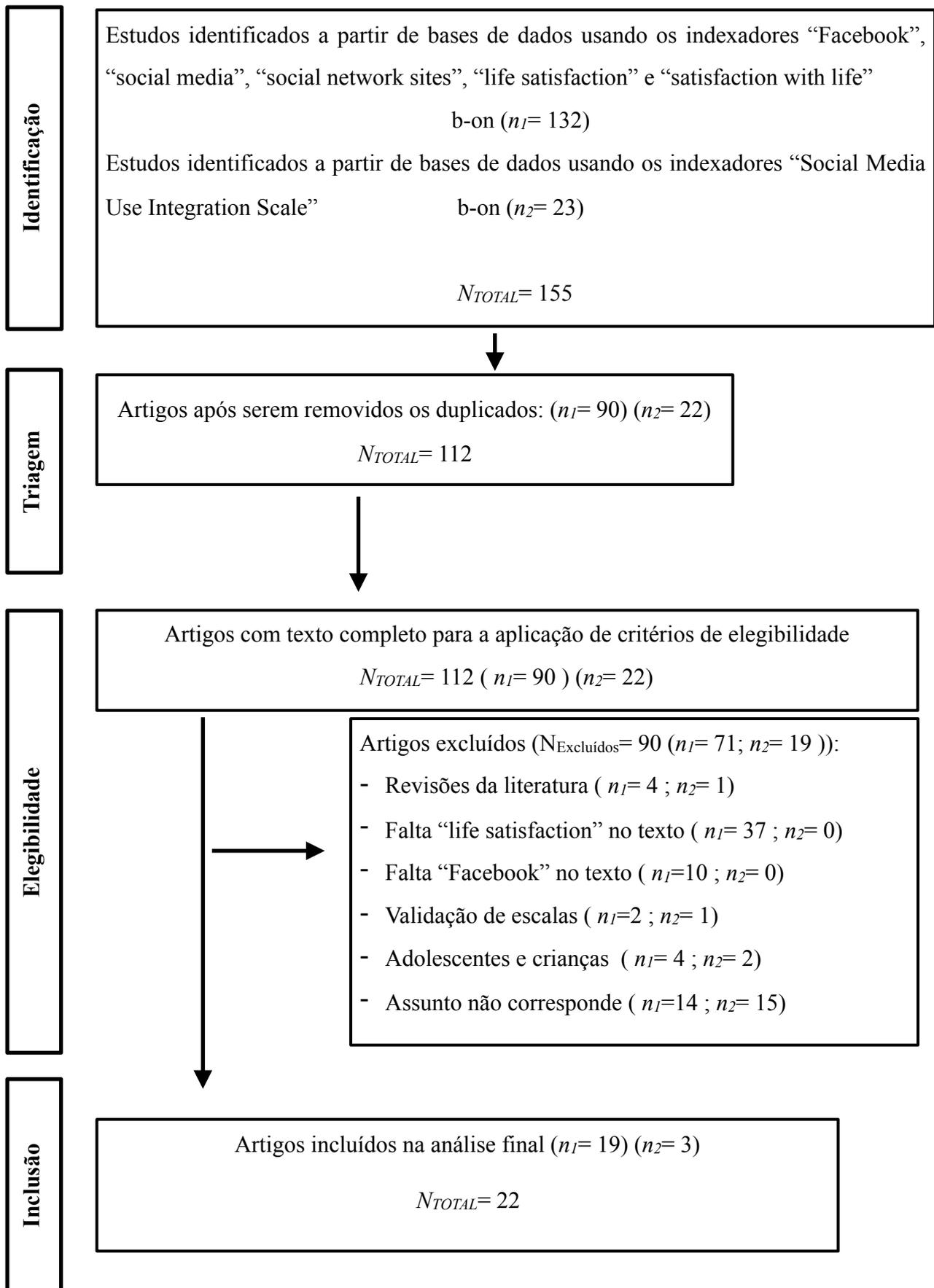


Figura 1. Fluxograma de seleção de artigos

## Resultados

Os vinte e dois artigos selecionados para esta revisão são relativos a estudos empíricos, publicados entre 2008 e 2019.

No quadro 1, apresenta-se os estudos em termos de desenho da investigação, e pela sua análise, pode verificar-se que a maioria dos estudos apresenta um desenho transversal (82%).

Quadro 1

*Tipos de desenho da investigação*

	Pesquisa 1 <i>n</i>	Pesquisa 2 <i>n</i>	Total <i>n</i>	%
Desenho experimental	2	0	2	9
Desenho prospectivo	2	0	2	9
Desenho transversal	15	3	18	82
Total	19	3	22	100

No quadro 2, apresenta-se o resumo países de origem dos participantes dos estudos onde podemos constatar que se trata de um tema de interesse em vários países do mundo, com realidades culturais diversas:

Quadro 2

*Países de origem dos participantes dos estudos*

	Pesquisa 1 <i>n</i>	Pesquisa 2 <i>n</i>	Total <i>n</i>	%
Africa do Sul	0	1	1	4
Alemanha	2	0	2	8
Bélgica	1	0	1	4
Brasil	1	0	1	4
Dinamarca	1	0	1	4
EUA	6	1	7	27
Finlândia	1	0	1	4
Holanda	1	0	1	4
Itália	3	0	3	12
Polónia	2	0	2	8
Reino Unido	1	0	1	4
Sérvia	1	0	1	4
Turquia	3	1	4	15
Total	23	3	26	100

O tamanho das amostras populacionais estudadas varia entre um mínimo de 82 participantes (Kross, et al.,2013) e o máximo de 4701 participantes (Lönnqvist, & Itkonen, 2014).

O quadro 3, apresenta os estudos selecionados e analisados na primeira pesquisa na revisão sistemática com o objetivo de analisar a associação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida (p.42).

O quadro 4, apresenta os estudos selecionados e analisados na segunda pesquisa na revisão sistemática, com o objetivo de analisar a *Social Media Use Integration Scale* (p.54).

- O uso do Facebook e a satisfação com a vida

O estudo experimental de Kross et al. (2013) realizado com uma amostra de 82 estudantes universitários americanos e belgas, conclui que quanto mais tempo passam no Facebook, menos satisfeitos se sentem com a sua vida e com as interações sociais que estabelecem. A diminuição dos sentimentos de bem-estar parece estar relacionada com a forma como os utilizadores usam o Facebook, passiva ou ativamente. Ainda de acordo com Kross et al. (2013), a tecnologia, especificamente, o Facebook promove a interação virtual, mas incentiva o afastamento físico entre as pessoas.

Também o estudo observacional de Vigil e Wu (2015), conduzido com uma amostra de 428 estudantes universitários americanos, demonstra uma associação entre o uso do Facebook (tempo passado e número de visitas diárias ao Facebook) e a percepção de satisfação dos utilizadores com suas vidas, em particular, as interações dos participantes com fotos e vídeos aumentam a insatisfação dos utilizadores.

O estudo observacional de Vries e Kühne (2015), realizado com 231 jovens adultos holandeses, conclui que o uso do Facebook (medido pela *Facebook Intensity Scale* (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007)) está relacionado a um maior grau de comparação social negativa, mas esta comparação social é atenuada nos indivíduos mais felizes e exacerbada nos infelizes.

Realizado no Brasil, o estudo observacional de Oliveira e Huertas (2015), com 1111 participantes, mostra que a influência da satisfação com a vida na intenção de usar o Facebook é mediada pela norma subjetiva, pela norma do grupo, pela identidade social, pelo valor do entretenimento e pela manutenção da conexão interpessoal. Mais ainda, um indivíduo que está satisfeito com sua vida ficará mais motivado em usar o Facebook pela pressão social percebida para se envolver nesses comportamentos, por outras palavras, se “todos estão postando felicidade” e bons momentos, “eu devo compartilhar também”. Da mesma forma, a norma do grupo, o

sentimento de pertença e a manutenção da conexão interpessoal aumentam a motivação para o uso do Facebook quando o indivíduo está satisfeito com sua vida.

Foi ainda realizado um estudo experimental na Dinamarca (Tromholt, 2016), com 1095 participantes, em que parte do grupo fez uma pausa no uso do Facebook (medido pela *Facebook Intensity Scale* (Ellison, et al., 2007)), e foi comparado com a outra parte do grupo (controle) que continuou a utilizar o Facebook como habitualmente, demonstrando o autor que, fazer uma pausa no Facebook tem efeitos positivos nas duas dimensões do bem-estar: a satisfação com a vida aumenta e as emoções tornam-se mais positivas. Além disso, foi demonstrado que esses efeitos foram significativamente maiores para utilizadores frequentes do Facebook, utilizadores passivos do Facebook e utilizadores que tendem a invejar outras pessoas no Facebook (Tromholt, 2016).

Contudo, um estudo observacional conduzido por Gerson, Plagnol e Corr (2016), no Reino Unido, com uma amostra de 337 participantes, mostra que existem associações positivas entre a intensidade do uso do Facebook, medido pela *Facebook Intensity Scale* (Ellison, et al., 2007) e o bem-estar subjetivo, medido tanto pela Escala Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985) quanto pelo bem-estar eudaimónico, e associações negativas entre a comparação social no Facebook e ambas as medidas de bem-estar subjetivo. As interações entre traços de personalidade e comparação social no Facebook indicam que, para os entrevistados com uso elevado, a comparação social no Facebook tem uma associação positiva com o bem-estar eudaimónico, confirmando que alguns traços de personalidade moderam a associação entre comparação social do Facebook e o bem-estar subjetivo. Os resultados deste estudo destacam como as diferenças individuais na personalidade podem influenciar a forma como a comparação social no Facebook afeta o bem-estar subjetivo dos indivíduos (Gerson, et al., 2016).

Numa investigação efectuada na Alemanha (Brailovskaia & Margraf, 2016), com 945 participantes, acerca de utilizadores e não utilizadores do Facebook, quanto à sua personalidade e variáveis da saúde mental, os resultados indicam que os utilizadores do Facebook têm níveis mais elevados de narcisismo, autoestima e extroversão do que os não utilizadores do Facebook. Apresentam ainda, valores significativamente mais altos de apoio social, satisfação com a vida e felicidade subjetiva. Os não utilizadores do Facebook têm (marginalmente) valores significativamente mais altos de sintomas de depressão do que os utilizadores do Facebook. Em ambos os grupos, a extroversão, a autoestima, a felicidade, a satisfação com a vida, a resiliência e o apoio social, por um lado, e os sintomas de depressão, ansiedade e stress, por outro lado, estão negativamente correlacionados. Em comparação com os não utilizadores do Facebook, os

resultados indicam que os utilizadores do Facebook têm valores mais altos de certos traços de personalidade e variáveis positivas que protegem a sua saúde mental.

Este estudo parece paradoxo aos anteriormente relatados. Para concretizar esta ideia, foi realizado um estudo nos EUA, por Hu, Kim, Siwek e Wilder (2017), com uma amostra de 342 participantes, e os resultados indicam que o uso intensivo do Facebook (medido pela *Facebook Intensity Scale* (Ellison, et al., 2007)) está positivamente associado ao bem-estar psicológico dos utilizadores através da satisfação de relacionamento social online e, simultaneamente, negativamente ligado ao bem-estar psicológico dos utilizadores por meio da satisfação das relações sociais offline. Análises de grupos múltiplos revelam que a ligação entre o apoio social percebido e o bem-estar psicológico era mais forte para os introvertidos do que para os extrovertidos. As descobertas indicam que os benefícios ou malefícios do Facebook dependem de características da personalidade e dos contextos sociais online e offline.

- O uso problemático do Facebook e a satisfação com a vida

O estudo observacional de Satici e Uysal (2015), realizado na Turquia, com uma amostra de 311 participantes, conclui que a satisfação com a vida, a vitalidade subjetiva, o florescimento e a felicidade subjetiva estão associados negativamente ao uso problemático do Facebook.

Segundo o estudo de Błachnio, Przepiorka e Pantic (2016), efectuado na Polónia, com uma amostra de 381 participantes, existem diferenças entre os utilizadores comuns do Facebook e os utilizadores dependentes e intensivos (medido pela *Facebook Intensity Scale* (Ellison, et al., 2007)). Os dois tipos de utilizadores diferem de forma estatisticamente significativa no que respeita à auto-estima e satisfação com a vida. A adição ao Facebook está relacionada com a baixa autoestima e está negativamente relacionada com a satisfação com a vida.

O estudo observacional de Tartaglia (2016), realizado com 376 estudantes italianos, mostra que uma maior auto-estima aumenta tempo de uso do Facebook para gerir as relações sociais, enquanto os baixos índices de bem-estar aumentam o uso compensatório do Facebook.

Segundo Longstreet e Brooks (2017), a satisfação com a vida poderá ser um importante mediador nos comportamentos de dependência da Internet e das redes sociais. Na sua pesquisa efectuada nos EUA, com uma amostra de 342 participantes, concluem que a satisfação com a vida está negativamente associada quer com a adição à Internet, quer com a adição às redes sociais.

Houve ainda dois estudos produzidos na Turquia, o primeiro por Şahin (2017), com 612 estudantes universitários, em que os resultados apontam que existe uma relação negativa moderada

entre a satisfação com a vida e a dependência das redes sociais, isto é, a adição às redes sociais está associada de forma negativa a satisfação com a vida de estudantes universitários. O segundo estudo, foi conduzido recentemente, por Turan (2018), com 416 estudantes universitários, sobre o nível de solidão entre estudantes universitários turcos, e de que forma a religiosidade, a satisfação com a vida podem impactar o uso das redes sociais. Os resultados deste estudo apontam para a existência de uma relação negativa entre a percepção da religiosidade e a solidão. Indivíduos com maior religiosidade tendem a sentir-se menos solitários, a realizar mais atividades religiosas positivas, recorrer menos às redes sociais e compartilhar as suas contas pessoais apenas com o seu círculo imediato. À medida que o indivíduo se torna mais religioso, ele tende a compartilhar apenas com um círculo social mais próximo, aumentando os seus níveis de privacidade nas contas das redes sociais. Além disso, a percepção da religiosidade, está associada uma menor quantidade de uso das redes sociais, e ainda à diminuição da influência dessas mesmas redes. O autor conclui que a percepção da religiosidade é de vital importância, uma vez que abrange toda a vida dos seres humanos e que um aumento na percepção de religiosidade das pessoas acabará por melhorar a sua qualidade de vida.

Continuando na temática do uso aditivo das redes sociais, Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni e Seidman (2018) efectuaram um estudo nos EUA e em Itália, com o objectivo de analisar as associações entre a intrusão no Facebook (um envolvimento excessivo no Facebook que perturba as atividades e deveres do dia-a-dia, manifestando-se no uso compulsivo do site e na negligência da vida social), dependência da Internet, auto-estima e satisfação com a vida. Os resultados apontam que, em Itália, a intrusão no Facebook está associada a uma maior satisfação com a vida e, nos EUA, a dependência da Internet está associada à menor satisfação com a vida. Em ambos os países, o uso problemático da Internet está associado a uma maior intrusão no Facebook e baixa auto-estima.

Um estudo similar foi realizado na Polónia, por Blachnio e Przepiórka (2018), com vista a analisar as relações entre o medo de perder, o narcisismo, a intrusão do Facebook e satisfação com a vida. Os resultados mostram que um nível alto de medo de perder e de narcisismo estão associados positivamente à intrusão do Facebook, mais ainda, um nível alto de medo de perder está relacionado com um nível baixo de satisfação com a vida.

Para terminar, o estudo de Biolcati, Mancini, Pupi e Mugheddu (2018) mostrou que a conscienciosidade, a extroversão, o neuroticismo e a solidão (social, familiar e romântica) são preditores da adição ao Facebook. A idade, abertura e a satisfação com a vida, embora variáveis relacionadas com a adição ao Facebook, não são significativas na previsão do uso excessivo do

Facebook. Os resultados também revelam que a adição ao Facebook está correlacionada com a menor satisfação com a vida. Apesar disso, os resultados não confirmam os efeitos preditivos da satisfação com a vida, mostrando que a dependência do Facebook é explicada por outros aspectos do sofrimento psíquico, como a solidão social e emocional. Assim, é plausível que a satisfação com a vida não seja um precursor da adição ao Facebook, mas sim uma consequência da solidão e do neuroticismo, e possa desempenhar um papel mediador ou moderador. Apesar de correlacionados com a adição, nem a idade e a amabilidade, nem a abertura são preditores da adição ao Facebook. Isso significa que as outras variáveis da personalidade e as três formas de solidão revelam ter um efeito mais forte na explicação da adição ao Facebook.

- O número de amigos no Facebook e a satisfação com a vida

Serão os efeitos da extroversão no bem-estar mediados por um maior número de amigos no Facebook? Esta foi a questão colocada por Lönnqvist e Itkonen (2014), num estudo efectuado na Finlândia, com 4701 participantes. Os resultados apontam para que a extroversão tenha um efeito positivo direto na satisfação com a vida e na felicidade, mas nenhum desses efeitos foi mediado pelo tamanho da rede do Facebook.

Lönnqvist e Deters (2016) conduziram um estudo, levado a cabo na Alemanha ( $N= 153$ ) e nos EUA ( $N=187$ ), em que procuram analisar se o tamanho da rede social de um indivíduo no Facebook estava associado ao bem-estar subjetivo e ao suporte social percebido e ainda, se o tamanho da rede e o bem-estar subjetivo eram, de fato, resultado da personalidade e do traço da extroversão em particular. As suas conclusões são que a extroversão avaliada pelo próprio e pelo informante está associada tanto ao tamanho da rede social do Facebook quanto ao bem-estar subjetivo avaliado pelo próprio e pelo informante. O número de amigos do Facebook mostrou estar positivamente correlacionado com os auto-relatos de felicidade e com a satisfação com a vida. É importante ressaltar que o controle da extroversão tornou as associações entre o tamanho da rede social do Facebook e o bem-estar subjetivo fracas ou não significativas.

- O uso do Facebook e a sua integração nas rotinas sociais

Não existem muitos instrumentos que avaliem a integração do Facebook na rotinas sociais dos utilizadores. Na pesquisa realizada o instrumento que melhor responde a esta solicitação é a

*Social Media Use Integration Scale* (SMUIS). Na revisão bibliográfica realizada na utilização deste instrumento identificaram-se três artigos.

O primeiro estudo relaciona a impulsividade, o uso das redes sociais e a solidão, desenvolvido por Savci e Aysan (2016), na Turquia, e os resultados revelaram que a impulsividade está associada positivamente ao uso das redes sociais ( $r=0,50$ ;  $p<0,01$ ), que o uso das redes sociais está associada positivamente a solidão ( $r=0,37$ ;  $p<0,01$ ), e que a impulsividade está associada positivamente a solidão ( $r=0,36$ ;  $p<0,01$ ). A escala *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) foi adaptada para turco e a estrutura de dois factores foi confirmada, obtendo um coeficiente alfa de Cronbach de 0,87 para a escala na sua globalidade, e para as sub-escalas de 0,87 para Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) e de 0,71 para Integração na Rotinas Sociais (ISR).

O segundo estudo, examinou se os *Social Network Sites* exercem um efeito moderador negativo sobre a relação entre apoio social percebido e os níveis de depressão em pacientes psiquiátricos. Nos resultados, não houve interação significativa do uso do SNS (medido pela *Social Media Use Integration Scale*) na relação entre apoio social percebido e os níveis de depressão. O valor médio obtido pela *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) para mulheres foi de  $32,84 \pm 12,658$  e para o homens  $28,4 \pm 12,001$ . O coeficiente alfa de Cronbach obtido pela *Social Media Use Integration Scale* é de 0,852 para a escala na sua globalidade (McDougall, Walsh, Wattier, Knigge, Miller, Stevermer, & Fogas, 2016).

Por fim, o terceiro estudo, utiliza *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS), para determinar se os *clusters* (*Engaged Elite*, *Neutral Masses*, *Facebook Floaters*) de utilizadores do Facebook da Geração *Yers* (nascidos entre 1980 e 2000) na África do Sul poderiam ser identificados com base no seu comportamento e uso no Facebook. Os autores conseguem identificar com a ajuda da *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS), os clusters a que se propuseram, *Engaged Elite* (Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) = 3,59 ; Integração na Rotinas Sociais (ISR) = 4,21), *Neutral Masses* (Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) = 2,58 ; Integração na Rotinas Sociais (ISR) = 3,71) e *Facebook Floaters* (Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) = 1,75 ; Integração na Rotinas Sociais (ISR) = 2,73). O coeficiente alfa de Cronbach obtido pela *Social Media Use Integration Scale* é de 0,821 para a escala na sua globalidade (Heerden, Maree, & Wiese, 2016).

## Discussão

Na actualidade, devido à grande deslocação da interação social para o mundo virtual, o presente estudo justifica-se pela procura de respostas, à preocupação crescente de todos, sobre o impacto das redes sociais e, em particular do Facebook, na nossa vida diária.

O Facebook tem um papel significativo nas rotinas sociais de todos nós, e o impacto deste uso (e, por vezes, abuso) na satisfação com a vida (dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo) é de vital importância.

Para realizar o presente estudo, recorreu-se à revisão sistemática da literatura. Com a surgimento das bases de dados eletrónicas e a crescente facilidade de acesso às publicações, o processo de pesquisa do que foi publicado, não só se complexificou como exige sofisticação metodológica que garanta que o que está a ser relatado como resultado dessa pesquisa, é o da forma mais adequada. A revisão sistemática da literatura recorre a um conjunto de procedimentos e técnicas que procuram minimizar o viés e o erro, ela é vista como fornecendo evidência de elevada qualidade (Pais-Ribeiro, 2014).

O objectivo deste estudo foi compilar os principais resultados de estudos anteriormente realizados, de forma a elucidar sobre o estado da arte em relação à matéria em estudo.

Dos treze países onde foram efetuadas as investigações, é de notar a diversidade geográfica e cultural, permitindo conhecer múltiplas realidades e contextos.

Desde já, uma observação se destaca, devido à complexidade da matéria em análise, é necessário a realização de estudos longitudinais, pois sendo cerca de 80% dos estudos seleccionados de desenho transversal, não permitem identificar relações de causa e efeito mas apenas de associação entre as variáveis em estudo.

Podemos constatar dos resultados encontrados pelos diferentes estudos analisados que nem sempre são coincidentes, chegando mesmo a ser diametralmente opostos. Os investigadores, como pudemos verificar, não seguem todos o mesmo desenho de estudo, o próprio uso do Facebook é definido e operacionalizado de diversas formas, medido por diferentes instrumentos, e as amostras variam em número de participantes, idades, nacionalidades e culturas. Convém salientar que as amostras utilizadas na maioria dos estudos, são de jovens adultos, e o primeiro estudo seleccionado foi realizado em 2013 e o último em 2018.

Relativamente ao uso do Facebook e a sua integração nas rotinas sociais, bem como o impacto que esta integração tem na satisfação com a vida, os estudos conduziram a resultados

contraditórios, como já Verduyn, et al. (2017) também haviam verificado na meta-análise que efectuaram sobre esta temática.

Alguns estudos concluem que existe uma relação negativa entre estas variáveis (Kross et al., 2013; Tromholt, 2016; Vigil, & Wu, 2015), mostrando que o uso do Facebook está associado negativamente com a satisfação com a vida. Mas, em contrapartida, outros estudos mostram que o uso do Facebook está positivamente associado com a satisfação com a vida (Błachnio, et al., 2018; Brailovskaia, & Margraf, 2016; Gerson, et al., 2016; Hu, et al., 2017; Tartaglia, 2016). Mais ainda, o uso intensivo do Facebook pode ser associado com uma maior satisfação com a vida (Błachnio, et al., 2016).

Os resultados obtidos também mostram que existem outras variáveis que moderam ou medeiam a relação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida, sendo elas: a impulsividade, a solidão (Savci, & Aysan, 2016), a norma subjetiva, a norma do grupo, a identidade social, o valor do entretenimento, a manutenção da conexão interpessoal (Oliveira, & Huertas, 2015), a felicidade, a comparação social (Vries, & Kühne, 2015), e a extroversão (Lönnqvist, & Itkonen, 2014). Verifica-se, pois, que diversas variáveis devem ser consideradas quando analisamos a relação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida, pois poderão ter influência nos resultados obtidos.

As redes sociais são também plataformas de comunicação e influência. Um dos estudos mostrou que os indivíduos ativos no Facebook são geralmente considerados como forte influência sobre os pares, influência essa mediada pela comparação social, apresentando-se como líderes de opinião (Heerden, et al., 2016).

A investigação revela que a satisfação com a vida não está relacionada de forma estatisticamente significativa com o número de amigos no Facebook (Lönnqvist, & Deters, 2016; Lönnqvist, & Itkonen, 2014).

Relativamente ao uso aditivo do Facebook, dos estudos seleccionados, fica claro que a adição às redes sociais está associada de forma negativa com a satisfação com a vida (Biolcati, et al., 2018; Błachnio, et al., 2016; Błachnio, et al., 2018; Longstreet, & Brooks, 2017; Şahin, 2017; Satıcı, & Uysal, 2015; Turan, 2018).

Mais ainda, nos estudos analisados, existem algumas variáveis relacionadas com o uso aditivo do Facebook. A vitalidade subjetiva, o florescimento, a felicidade subjetiva (Satıcı, & Uysal, 2015), a auto-estima e a satisfação com a vida (Błachnio, et al., 2016) foram preditores negativos significativos do uso problemático do Facebook. Um menor nível de stress e o aumento da felicidade podem estar associados à diminuição dos níveis de dependência das redes sociais e da

Internet (Longstreet, & Brooks, 2017) e ainda, a percepção da religiosidade reduz a quantidade de uso das redes sociais, também diminuindo a influência dessas mesmas redes (Turan, 2018).

Para terminar, uma maior satisfação com a vida poderá ter um efeito protetor no uso excessivo do Facebook (Longstreet, & Brooks, 2017).

A *Social Media Use Integration Scale*, muito embora, apenas tenham sido encontrados três estudos realizados em diferentes contextos geográficos e culturais, parece mostrar ser uma medida fiável na avaliação da integração do Facebook na rotinas sociais dos utilizadores, tendo sido encontrados em todos eles coeficientes de alfa de Cronbach com valores superiores a 0,80 (Heerden, et al., 2016; McDougall, et al., 2016; Savci, et al, 2016).

É de notar que, não foram encontrados estudos no contexto português. O que acontecerá com a população adulta portuguesa? De que forma está associado o uso do Facebook com a satisfação com a vida em adultos portugueses?

Finalmente, podemos afirmar que as descobertas do estudo podem ajudar a entender a associação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida. Com base nos dados obtidos, podemos concluir que há necessidade de desenvolvimento de estudos longitudinais para entender as relações de causa e efeito entre as variáveis em análise.

Da análise dos resultados podemos recomendar algumas sugestões para futuras pesquisas sobre o uso do Facebook. As sugestões são:

- Realização de estudos prospectivos de modo que cada aspecto do uso do Facebook receba uma atenção mais profunda, controlando variáveis moderadoras e mediadoras desta associação.
- Estudos para encontrar a diferenças de uso entre o Facebook e outros sites de redes sociais.

Ainda há muito a ser pesquisado sobre redes sociais. Este novo ambiente de comunicação e interação trouxe uma nova dinâmica à forma como nos relacionamos e comunicamos, trazendo novos desafios. Conhecer a sua dinâmica é fundamental para prevenir malefícios resultantes de um uso inadequado destes novos recursos.

## Referências

- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*, 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Biolcati, R., Mancini, G., Pupi, V., & Mugheddu, V. (2018). Facebook addiction: Onset predictors. *Journal of Clinical Medicine*, *7*, 118. doi: 10.3390/jcm7060118
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, *259*, 514–519. doi: 10.1016/j.psychres.2017.11.012
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2018). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-018-0038-y
- Błachnio A., Przepiórka A., & Pantic I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, *55*(Part B), 701–705. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.026
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*, 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Brailovskaia J., & Margraf J. (2016). Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables – An exploratory study. *PLoS ONE*, *11*(12), 1–17. doi: 10.1371/journal.pone.0166999
- Dailyinfographic (2018). *These countries censor websites like Facebook and YouTube*. Retrieved from: [dailyinfographic.com/2018-internet-censorship](http://dailyinfographic.com/2018-internet-censorship)
- Diário de Notícias (2019). *Irene Cano: “Já temos 6,2 milhões de utilizadores do Facebook em Portugal”*. Retrieved from: [insider.dn.pt/featured/irene-cano-ja-temos-62-milhoes-de-utilizadores-do-facebook-em-portugal/](http://insider.dn.pt/featured/irene-cano-ja-temos-62-milhoes-de-utilizadores-do-facebook-em-portugal/)
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *24*(1), 25-41.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*, 1143–1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

- Facebook (2019). *Company info*. Retrieved from: [newsroom.fb.com/company-info/](https://newsroom.fb.com/company-info/).
- Figueiras, T., Santana, P., Corte-Real, N., Dias, C., Brustad, R., & Fonseca, A. (2010). Análise da estrutura factorial e da invariância da versão portuguesa da Satisfaction With Life Scale (SWLSp) quando aplicada a adultos de ambos os sexos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(3), 11-39. doi: 10.5628/rpcd.10.03.11
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Gerson, J., Plagnol, A., & Corr, P. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook? *Computers in Human Behavior*, 63, 813–822. doi: 10.1016/j.chb.2016.06.023
- Global Web Index (2019). *Social GlobalWebIndex's flagship report on the latest trends in social media - Flagship Report 2019*. Retrieved from: [globalwebindex.com/reports/social](https://globalwebindex.com/reports/social)
- Grasmuck, S., Martin, J., & Zhao, S. (2009). Ethnoracial identity displays on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 15, 158 – 188. doi:10.1111/j.1083-6101.2009.01498.x
- Hu, X., Kim, A., Siwek, N., Wilder, D., (2017). The Facebook paradox: Effects of Facebooking on individuals' social relationships and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 8,48. doi:10.3389/fpsyg.2017.00087
- Jenkins-Guarnieri, M., Wright, S., & Johnson, B. (2013a). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50. doi:10.1037/a0030277
- Jenkins-Guarnieri, M., Wright, S., & Johnson, B. (2013b) The interrelationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Psychology of Popular Media Culture*, 2 (2), 117-131. doi:10.1037/a0030946
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D., Lin, N., ... Ybarra, O., (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE* 8(8), e69841. doi: 10.1371/journal.pone.0069841
- Kim, J., Kim, M., & Nam, Y. (2010). An analysis of self-construals, motivations, Facebook use, and user satisfaction. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 26(11/12), 1077–1099. doi:10.1080/10447318.2010.516726
- Longstreet, P., & Brooks, S., (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77. doi:10.1016/j.techsoc.2017.05.003

- Lönnqvist, J., & Deters, F. (2016). Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. *Computers in Human Behavior, 55*(Part A), 113–120. doi:10.1016/j.chb.2015.09.002
- Lönnqvist, J., & Itkonen, J. (2014). It's all about extraversion: Why Facebookfriend count doesn't count towards well-being. *Journal of Research in Personality 53*, 64–67, doi:10.1016/j.jrp.2014.08.009.
- Manago, A., Graham, M., Greenfield, P., & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 446–458. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.001
- McAndrew, F., & Jeong, H. (2012). Who does what on Facebook? Age, sex, and relationship status as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2359-2365. doi:10.1016/j.chb.2012.07.007
- McDougall, M., Walsh, M., Wattier, K., Knigge, R., Miller, L., Stevermer, M., & Fogas, B. (2016). The effect of social networking sites on the relationship between perceived social support and depression. *Psychiatry Research, 246*, 223–229. doi:10.1016/j.psychres.2016.09.01
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10–17.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences, 52*(3), 243-249. doi:10.1016/j.paid.2011.11.007
- Oliveira, M., & Huertas, M. (2015). Does life satisfaction influence the intention (We-Intention) to use Facebook? *Computers in Human Behavior, 50*, 205–210. doi:10.1016/j.chb.2015.03.047
- Pais-Ribeiro, J. (2014). Revisão de Investigação e Evidência Científica. *Psicologia, Saúde & Doenças, 15*(3), 671-682. doi:10.15309/14psd150309
- Peluchette, J., & Karl, K. (2008). Social networking profiles: An examination of student attitudes regarding use and appropriateness of content. *CyberPsychology and Behavior, 11* (1), 95-97. doi:10.1089/cpb.2007.9927
- Peluchette, J., & Karl, K. (2010). Examining students' intended image on Facebook: "What were they thinking?!". *Journal of Education for Business, 85*, 30–37. doi:10.1080/08832320903217606
- Pew Research Center. (2018). *Social media fact sheet*. Retrieved from: [pewinternet.org/fact-sheet/social-media](http://pewinternet.org/fact-sheet/social-media).
- Pordata (2019). *BI de Portugal*. Retrieved from: [pordata.pt/Portugal](http://pordata.pt/Portugal).

- Rae, J., & Lonborg, S. (2015). Do motivations for using Facebook moderate the association between Facebook use and psychological. *Frontiers in Psychology, 6*, 1–9. doi:10.3389/fpsyg.2015.00771
- Ross, C., Orr, E., Sisic, M., Arseneault, J., Simmering, M., & Orr, R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior, 25*, 578–586. doi:10.1016/j.chb.2008.12.024
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1658-1664. doi:10.1016/j.chb.2011.02.004.
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior, 35*, 359–363. doi:10.1016/j.chb.2014.03.003
- Sahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET, 16*(4), 120–125.
- Satici, S., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior, 49*, 185–190. doi:10.1016/j.chb.2015.03.005
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal, 5*(2), 106-115. doi: 10.12973/edupij.2016.52.2
- Sheldon, K., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connections reward it. *Psychology of Popular Media Culture, 1*, 2–15. doi:10.1037/2160-4134.1.S.2.
- Steinfeld, C., Ellison, N., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 434–445. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.002
- Subrahmanyam, K., Reich, S., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 420–433. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.003
- Tartaglia, S. (2016). Different modalities of using Facebook: The influence of actual social relations, wellbeing, and attitude towards the medium. *Studia Psychologica, 58*(1), 3–17. doi: 10.21909/sp.2016.01.703

- Turan, Y. (2018). Coping with loneliness: Loneliness, religious coping, religiosity, life satisfaction and social media usage. *Cumhuriyet Theology Journal*, 22(3), 1711-1745. doi: 10.18505/cuid
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661–666. doi:10.1089/cyber.2016.0259
- Tromholt, M., Marie, L., Andsbjerg, K., & Wiking, M. (2015). *The Facebook experiment: Does social media affect the quality of our lives*. Retrieved from: [happinessresearchinstitute.com/publications](http://happinessresearchinstitute.com/publications)
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4),875–901.doi:10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x
- Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. doi: 10.1111/sipr.12033.
- Vigil, T., & Wu, H. (2015). Facebook users' engagement and perceived life satisfaction. *Media and Communication*, 1, 5-16. doi:10.17645/mac.v3i1.199
- Vries, D., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. doi: 10.1016/j.paid.2015.05.029
- Wiese, M., Heerden, G., & Maree, T. (2017). Dynamite in small packages: The engaged elite as an emerging Facebook niche market. *African Journal of Information Systems*, 9(1), 36–61.
- Wilson, R., Gosling, S., & Graham, L. (2012). A review of Facebook research in the social sciences. *Perspectives on Psychological Science*, 7(3),203–220. doi:10.1177/1745691612442904

Autor, Data e País	Título	Objetivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
E. Kross, et al., 2013, EUA e Bélgica	Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults.	Examinar como o uso do Facebook influencia os dois componentes do bem-estar subjetivo: como as pessoas se sentem a cada momento e a satisfação com suas vidas.	N= 82 Idades M= 19,52 anos DP=2,17 anos	<p><b>Fase 1</b> Satisfaction With Life Questionnaire (SWLS) (M= 4,96; DP= 1,17) Beck Depression Inventory (BDI) (M= 9,02; DP = 7,20) Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (M=30,40; DP=4,96) Social Provision Scale (SPS) (M= 3,55; DP= 0,34)</p> <p>Questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "to keep in touch with friends" (98% sim),</li> <li>- "to find new friends" (23% sim),</li> <li>- "to share good things with friends" (78% sim),</li> <li>- "to share bad things with friends" (36% sim),</li> <li>- "to obtain new information" (62% sim),</li> <li>- ou "other: please explain" (17% sim).</li> <li>- Exemplos de outras razões incluíam conversar com outras pessoas, manter contato com a família e facilitar os trabalhos escolares e os negócios.</li> </ul> <p><b>Fase 2</b> Os participantes receberam mensagens de texto 5 vezes por dia entre as 10h e a meia-noite durante 14 dias. Cada mensagem de texto continha um link para uma pesquisa on-line, que pedia aos participantes que respondessem a cinco perguntas usando uma escala de [0] a [100]: (1) "How do you feel right now?" (M= 37,47; DP =25,88); (2) "How worried are you right now?" (M=44,04; DP = 30,42); (3) "How lonely do you feel right now?" (M= 27,61; DP = 26,13); (4) "How much have you used Facebook since the last time we asked?" (M=33,90; DP= 30,48); (5) "How much have you interacted with other people "directly" since the last time we asked?" (M= 64,26; DP = 31,11).</p> <p><b>Fase 3</b> Satisfaction With Life Questionnaire (SWLS) (M= 5,13; DP= 1,26) Revised UCLA Loneliness Scale (M= 1,69; DP= 0,46) Numero de amigos Facebook (M=664,25; DP= 383,64)</p>	<p>O uso do Facebook prevê mudanças negativas nos dois componentes do bem-estar subjetivo: como as pessoas se sentem a cada momento e a satisfação com suas vidas. Quanto mais as pessoas usavam o Facebook num único momento, pior eles se sentiam na próxima vez que era enviada uma nova mensagem de texto; quanto mais eles usaram o Facebook durante duas semanas, mais os níveis de satisfação com a vida diminuíram com o tempo. Revelaram não ser moderados pelo tamanho das redes no Facebook, pela percepção de apoio, motivação para usar o Facebook, género, solidão, auto-estima ou depressão. Em vez de aumentar o bem-estar, no entanto, essas descobertas sugerem que o Facebook pode prejudicá-lo.</p>
	Experimental				

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
J Lönnqvist & J. Itkonen, 2014, Finlândia	It's all about extraversion: Why Facebook friend count doesn't count towards well-being	Investigar se os efeitos da extraversão no bem-estar são mediados por um maior número de amigos, em utilizadores de Facebook.	N = 4701 Idades M=32,6 anos DP = 11,4 anos	Personalidade - National Character Survey (NCS): - Extraversion ( $M = 3,47$ ; $DP = 0,65$ ), - Emotional Stability ( $M = 3,57$ ; $DP = 0,66$ ), - Openness to Experience ( $M = 3,89$ ; $DP = 0,56$ ) - Agreeableness ( $M = 3,70$ ; $DP = 0,57$ ), - Conscientiousness ( $M = 3,67$ ; $DP = 0,63$ ).  Bem Estar- Life Satisfaction scale from the European Social Survey ( $M=7,69$ ; $DP = 1,43$ ).  Happiness scale from the World Values Survey ( $M=3,08$ ; $DP = 0,59$ ).  Número de amigos no Facebook ( $M=251,93$ ; $DP = 173,60$ ).	A extroversão teve um efeito positivo direto nas pontuações de satisfação com a vida e felicidade, mas nenhum desses efeitos foi mediado pelo tamanho da rede do Facebook.
T. Vigil & H. Wu, 2015, EUA	Facebook users' engagement and perceived life satisfaction	O impacto uso do Facebook na satisfação com a vida dos utilizadores.	N= 428 Idades Estudantes Universitários  Mulheres= 75% Homens = 25%	<b>Fase 1</b> Uso das redes sociais (em específico o facebook); Avaliações da vida; Demografia; Nº de amigos no Facebook; Perguntas sobre quais atividades com base no Facebook nas quais os participantes passam o tempo envolvidos. "Porque usa o Facebook?" "Facebook é bom para conhecer novas pessoas" "Eu prefiro ler as postagens de outros no Facebook em vez de postar" "As pessoas usam o Facebook para se gabarem de suas vidas" "Fico com ciúmes quando olho para as fotos do Facebook de outras pessoas" "Eu julgo os outros com base em quantos amigos do Facebook eles têm".  <b>Fase 2 ( 5 meses depois da fase 1 )</b> Medidas semelhantes com perguntas adicionais e mais detalhadas. "A minha vida é gratificante "; "A minha vida é significativa " " Eu tenho uma vida boa "; " Eu sou uma pessoa feliz "; " Estou feliz com minha vida agora "; " A vida é geralmente justa "; " Outros têm vidas melhores do que eu."	A pesquisa demonstra uma associação entre o uso do Facebook e a percepção de satisfação dos utilizadores com suas vidas. Em particular, as interações dos participantes com fotos e vídeos aumentam a insatisfação dos utilizadores. Esse fenómeno pode ser devido ao impacto que as fotos têm sobre os utilizadores, envolvendo-se em comparações com os "amigos" do Facebook e com as auto-atribuições que fazem com base nessas comparações.

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	Nº. Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
S. Satici & R. Uysal, 2015, Turquia	Well-being and problematic Facebook use	Investigar a relação entre o bem-estar e o uso problemático do Facebook.	N= 311 Idades M=20,86 anos DP= 1,61 anos Min.= 18 anos Máx.= 32 anos	Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) (M= 32,43 ; DP=14,83)  Satisfaction with Life Scale (SWLS) (M= 21,75 ; DP= 6,31)  Flourishing Scale (FS) (M= 42,71 ; DP= 9,14)	A satisfação com a vida, a vitalidade subjetiva, o florescimento e a felicidade subjetiva foram preditores negativos significativos do uso problemático do Facebook.
	Transversal Observacional Analítico		Mulheres= 58% Homens= 42%	Subjective Happiness Scale (SHS) (M= 19,38 ; DP= 4,94)  Subjective Vitality Scale (SVS) (M= 34,12 ; DP= 10,37)	
M. Oliveira & M. Huertas, 2015, Brasil	Does life satisfaction influence the intention (We-intention) to use Facebook?	Testar o modelo conceptual existente num novo contexto, incluindo a Satisfação com a Vida como uma variável independente para explicar a intenção de usar o Facebook.	N = 1111 Idades M = 25,56 anos DP = 9,93 anos  Min.= 14 anos Máx.= 40 anos  14-24anos 57,5% 25-40anos 32,6%  Mulheres=68,4% Homens = 31,6%	Não faz menção aos instrumentos utilizados, apenas que foi realizado um questionário com base nos seguintes construtos:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- We-Intention (INT)</li> <li>- Life Satisfaction (LS)</li> <li>- Subjective Norm (SN)</li> <li>- Group Norm (GN)</li> <li>- Social Identity (SI)</li> <li>- Purposive Value (PV)</li> <li>- Self-Discovery (DP)</li> <li>- Maintaining Interpersonal Interconnectivity (MII)</li> <li>- Social Enhancement (SE)</li> <li>- Entertainment Value (EV)</li> <li>- Social Presence (SP)</li> </ul>	A influência da Satisfação com a Vida na intenção de usar o Facebook é mediada pela norma subjetiva, pela norma do grupo, pela identidade social, pelo valor do entretenimento e pela manutenção da conexão interpessoal. Mais ainda, um indivíduo que está satisfeito com sua vida ficará mais motivado em usar o Facebook pela pressão social percebida para se envolver nesses comportamentos, por outras palavras, se todos estão postando felicidade e bons momentos, "eu devo compartilhar também". Da mesma forma, a norma do grupo, o sentimento de pertença e a manutenção da conexão interpessoal aumentam a motivação para o uso do Facebook quando o indivíduo está satisfeito com sua vida.



Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	Nº Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
J. Lonngqvist & F. Deters, 2016, Alemanha, EUA	Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality	Investigar se o tamanho da rede social de um indivíduo no Facebook está associado ao bem-estar subjetivo e ao suporte social percebido. Mais ainda, se o tamanho da rede e o bem-estar subjetivo são resultados da personalidade e do traço de extroversão em particular.	N= 153 EUA Idades M = 20,2 anos DP = 3,2 anos Mulheres = 61% Homens = 39%	<p><b>Estudo EUA</b></p> <p>Numero de Amigos no Facebook <math>M=523; DP=371</math>            Subjective Happiness Scale ( SWB ) <math>M=5,27; DP=1,13</math>            Satisfaction with Life Scale (SWLS) <math>M=4,94; DP=1,126</math>            Positive and Negative Affect Schedule            Interpersonal Support Evaluation List  <math>M=3,56; DP=0,75</math> (Positive Affect)  <math>M=2,11; DP=0,72</math> (Negative Affect)            Big Five Inventory  <math>M=3,32; DP=0,42</math> (Interpersonal Support)  <math>M=4,33; DP=1,09</math> (Emotional Stability)  <math>M=4,67; DP=1,09</math> (Extraversion)  <math>M=4,82; DP=0,90</math> (Openness to Experience)  <math>M=5,14; DP=0,88</math> (Agreeableness)  <math>M=4,93; DP=0,84</math> (Conscientiousness)</p> <p><b>Estudo Alemanha</b></p> <p>Numero de Amigos no Facebook <math>M=214; DP=130</math>            Subjective Happiness Scale ( SWB )  <math>M=5,06; DP=1,12</math> (Próprio)  <math>M=5,15; DP=0,85</math> (Informante)            Satisfaction with Life Scale (SWLS)  <math>M=5,22; DP=1,02</math> (Próprio)  <math>M=5,13; DP=0,72</math> (Informante)            Multidimensional Mood Questionnaire <math>M=3,94; DP=0,75</math>            Social Support Questionnaire <math>M=4,43; DP=0,51</math>            Big Five Inventory  <math>M=3,07; DP=0,91</math> (Emotional Stability) (Próprio)  <math>M=3,30; DP=0,66</math> (Emotional Stability) (Informante)  <math>M=3,61; DP=0,77</math> (Extraversion) (Próprio)  <math>M=3,61; DP=0,87</math> (Extraversion) (Informante)  <math>M=3,88; DP=0,90</math> (Openness to Experience) (Próprio)  <math>M=3,89; DP=0,60</math> (Openness to Experience) (Informante)  <math>M=3,02; DP=0,88</math> (Agreeableness) (Próprio)  <math>M=3,24; DP=0,63</math> (Agreeableness) (Informante)  <math>M=4,93; DP=0,74</math> (Conscientiousness) (Próprio)  <math>M=3,90; DP=0,63</math> (Conscientiousness) (Informante)</p>	<p>A extroversão avaliada pelo próprio e pelo informante foi associada tanto ao tamanho da rede social do Facebook, quanto ao bem-estar subjetivo avaliado pelo próprio e pelo informante. O número de amigos do Facebook está positivamente correlacionado com os auto-relatos de felicidade e satisfação com a vida. É importante ressaltar que o controle da extroversão tornou as associações entre o tamanho da rede social do Facebook e o bem-estar subjetivo fracas e estatisticamente não significativas.</p>
Transversal Observacional Analítico	Idades	N= 187 Alemanha Idades M = 23,5 anos DP = 3,5 anos Mulheres = 79% Homens = 21%			

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
A. Blachnio, A. Przepiorka & I. Pantie, 2016, Polónia, Sérvia	Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study	Testar a existência e o relacionamento entre a adição, a auto-estima e a satisfação com a vida, numa amostra de 3 grupos: utilizadores comuns, intensivos e viciados do Facebook.	$N_{total} = 381$ $n_{comuns} = 212$ $n_{intensivos} = 57$ $n_{viciados} = 123$ Idades $M = 20,73$ anos $DP = 4,49$ anos  Min. = 12 anos Máx. = 54 anos  Mulheres = 62,8% Homens = 37,2%	Dados sociodemográficos Facebook Intensity Scale (FBI) $M_{comuns} = -0,30$ ; $DP_{comuns} = 0,48$ $M_{intensivos} = 0,73$ ; $DP_{intensivos} = 0,67$ $M_{viciados} = 0,25$ ; $DP_{viciados} = 0,57$  Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) $M_{comuns} = -0,73$ ; $DP_{comuns} = 0,24$ $M_{intensivos} = 1,89$ ; $DP_{intensivos} = 0,56$ $M_{viciados} = 3,89$ ; $DP_{viciados} = 0,44$  Rosenberg's Self-Esteem Scale (SES) $M_{comuns} = 0,16$ ; $DP_{comuns} = 1,21$ $M_{intensivos} = -0,24$ ; $DP_{intensivos} = 0,84$ $M_{viciados} = -0,17$ ; $DP_{viciados} = 1,02$  Satisfaction With Life Scale (SWLS) $M_{comuns} = 0,09$ ; $DP_{comuns} = 1,09$ $M_{intensivos} = 0,26$ ; $DP_{intensivos} = 1,30$ $M_{viciados} = -0,28$ ; $DP_{viciados} = 1,03$	Os utilizadores comuns do Facebook diferem de forma estatisticamente significativa em termos da sua auto-estima e satisfação com a vida dos utilizadores dependentes e intensivos. A adição ao Facebook está relacionada com baixa autoestima e está negativamente relacionada com a satisfação com a vida. A utilização intensiva do Facebook pode ser associada com uma maior satisfação com a vida.

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
J. Gerson, A. Plagnol & P. Corr, 2016, Reino Unido	Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook?	Explorar se os traços de personalidade moderam a associação entre a comparação social no Facebook e o bem-estar subjetivo, medido tanto pela satisfação com a vida quanto pelo bem-estar eucláimônico.	N=337 Idades M=36,5 anos DP= 11,3 anos Min. = 18 anos Máx. = 70 anos  Mulheres = 60%  Homens = 40%	Dados sociodemográficos  Satisfaction With Life Scale (SWLS)  Facebook Use Intensity Scale (FUIS)  Social Comparison Rating Scale (SCRS)  Corr-Cooper Reinforcement Sensitivity Personality Questionnaire (RST-PQ)	Existem associações positivas entre a intensidade do uso do Facebook e ambas as medidas de bem-estar subjetivo, e associações negativas entre a comparação social no Facebook e ambas as medidas de bem-estar subjetivo. As interações entre traços de personalidade e comparação social no Facebook indicaram que, para os entrevistados com uso elevado, a comparação social do Facebook teve uma associação positiva com o bem-estar eucláimônico, confirmando que alguns traços de personalidade moderam a associação entre comparação social do Facebook e bem-estar subjetivo. Os resultados deste estudo destacam como as diferenças individuais na personalidade podem afetar a forma como a comparação social no Facebook afeta o bem-estar subjetivo dos indivíduos.
M. Tromholt, 2016, Dinamarca	The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being	Comparar o grupo de participantes que faz uma pausa no Facebook com o grupo de participantes que continua a usar o Facebook, durante uma semana, quanto às duas dimensões do bem-estar.	N= 1095 Idades M=34 anos DP = 8,74 anos  Mulheres=86% Homens =14%	Dados sociodemográficos  Life Satisfaction: "In general, how satisfied are you with your life today?"  Subset of five items from the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale  Subset of four items from the Positive Affect Negative Affect Scale (PANAS)  Intensity of Facebook Use.  Facebook Envy.  Active and Passive Facebook Use.	Ao comparar o grupo de tratamento (participantes que fizeram uma pausa no Facebook) com o grupo de controlo (participantes que continuaram a usar o Facebook), foi demonstrado que fazer uma pausa no Facebook tem efeitos positivos nas duas dimensões do bem-estar: a satisfação com a vida aumenta e as emoções tornam-se mais positivas. Além disso, foi demonstrado que esses efeitos foram significativamente maiores para utilizadores frequentes do Facebook, utilizadores passivos do Facebook e outras pessoas no Facebook.

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
J. Brailovskaia & J. Margraf, 2016, Alemanha	Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables - An exploratory study	Investigar as diferenças em vários traços de personalidade e variáveis de saúde mental entre utilizadores do Facebook e pessoas que não usam esta plataforma.	$N_{total}=945$ $N_1=790$ Utilizadores do Facebook Homens=40% Mulheres=60% Idades $M=23,42$ anos $DP=5,02$ anos $N_2=155$	Dados sociodemográficos Subjective Happiness Scale (SHS) Satisfaction with Life Scale (SWLS) German Questionnaire Social Support (F-SozU K-14) Narcissistic Personality Inventory 13 (NPI-13) Big Five Inventory 10 (BFI-10) Self-Esteem Scale (SISE) Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21)	Os utilizadores do Facebook têm uma pontuação significativamente maior em narcisismo, autoestima e extroversão do que os não utilizadores do Facebook. Além disso, têm valores significativamente mais altos de apoio social, satisfação com a vida e felicidade subjetiva. Os não utilizadores do Facebook têm valores (marginalmente) significativamente mais altos de sintomas de depressão do que os utilizadores do Facebook. Em ambos os grupos, a extroversão, a autoestima, a felicidade, a satisfação com a vida, a resiliência e o apoio social, por um lado, e os sintomas de depressão, ansiedade e stresse, por outro lado, estão negativamente correlacionados. Em comparação com os não utilizadores do Facebook, os resultados indicam que os utilizadores do Facebook têm valores mais altos de certos traços de personalidade e variáveis positivas que protegem a saúde mental.
	Prospectivo Observacional Analítico		Não Utilizadores do Facebook Homens=36% Mulheres=64% Idades $M=25,28$ anos $DP=6,35$ anos	Internet Use SNSs Use	

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	Nº Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
X. Hu, A. Kim, N. Siwek & D. Wilder, 2017, EUA.	The Facebook paradox: Effects of facebooking on individuals' social relationships and psychological well-being	Investigar se o uso do Facebook pode ser benéfico e ou prejudicial para o bem-estar psicológico dos utilizadores.  Transversal Observacional Analítico	N=342  Idades M= 19,8 anos DP=2,2 anos  Mulheres=71% Homens =29%	Facebook Intensity M=3,33 DP=0,81  Social Relationship Satisfaction Scale M=3,30 DP=0,59 (online) M=4,09 DP=0,57 (offline)  Perceived Social Support M=4,12 DP=0,63  Social Interaction Anxiety (SIAS) M=2,32 DP=0,75  The Big Five Inventory  Satisfaction with Life Scale (SWLS) M=3,25 DP=0,82	O uso intensivo do Facebook está positivamente associado ao bem-estar psicológico dos utilizadores através da satisfação do relacionamento social online e, simultaneamente, negativamente ligado ao bem-estar psicológico dos utilizadores por meio da satisfação das relações sociais offline.  Análises de grupos múltiplos revelam que a ligação entre o apoio social percebido e o bem-estar psicológico é mais forte para os introvertidos do que para os extrovertidos. As descobertas indicam que os benefícios ou malefícios do Facebook dependem de características de personalidade e contextos sociais <i>online</i> e <i>offline</i> .
P. Longstreet & S. Brooks, 2017, EUA.	Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction	Investigar o papel da satisfação com a vida e dos estados emocionais nos comportamentos de dependência da Internet e das redes sociais.  Transversal Observacional Analítico	N= 251  Idades M= 20,72 anos DP=3,71 anos  Mulheres=42% Homens=58%	Oxford Happiness Questionnaire Short Form M =29 ; DP=5,4  Perceived Stress Scale Modified M=27,4 ; DP= 6,9  Satisfaction With Life Scale Modified M= 20,4 ; DP=4,5  Internet Addiction Test (IAT) M= 43,4 ; DP=12  Social Media Addiction M=15,59 ; DP=5,2	Concluíram que a satisfação com a vida tem efeitos significativos tanto na adição à Internet como na adição às redes sociais, estando associada negativamente. Os resultados sugerem que a felicidade aumenta a satisfação com a vida diminuindo os níveis de adição à Internet e às redes sociais. O stress faz diminuir a satisfação com a vida e pode causar aumento do nível de adição à Internet e às redes sociais.

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
C. Şahin, 2017, Turquia	The predictive level of social media addiction for life satisfaction: A study on university students	Determinar a relação entre a adição a redes sociais e a satisfação com a vida entre estudantes universitários, bem como se o uso aditivo de redes sociais permite prever a satisfação com a vida.	N= 612 Idades M= 20,34 anos DP= 1,10 anos Mulheres=62% Homens=38%	Demographical Information Form Social Media Addiction Scale - Adult Form (SMAS-AF) M= 41,92; DP=15,03 Turkish Version of the Life Satisfaction Scale (SWLS) M= 23,47 ; DP=6,95	Existe uma relação negativa e moderada entre a satisfação com a vida e a dependência das redes sociais. A adição às redes sociais afeta de forma negativa e significativa a satisfação com a vida de estudantes universitários.
Y. Turan, 2018, Turquia	Coping with loneliness: religious coping, religiosity, life satisfaction and social media usage	Compreender o nível de solidão entre estudantes universitários que são representantes de uma geração jovem na Turquia.	N= 416 Idades Estudantes Universitários Mulheres= 57% Homens=43%	Dados Sociodemográficos Loneliness Scale Religious Coping Scale (Dini Başa Çikma Ölçeği) Turkish Version of the Life Satisfaction Scale (SWLS) M=4,22; DP=1,28 Questionnaire for Social Media Use	A existência de uma relação negativa entre a percepção da religiosidade e a solidão. Indivíduos com maior religiosidade tendem a sentir-se menos solitários, a realizar melhor atividades religiosas positivas, recorrer menos às redes sociais e compartilhar suas contas com pessoas do seu círculo imediato. À medida que o indivíduo se torna mais religioso, ele tende a compartilhar apenas com um círculo social mais próximo, aumentando os seus níveis de privacidade nas contas de redes sociais. Além disso, a percepção da religiosidade, reduz a quantidade de uso de redes sociais, também diminuindo a influência dessas mesmas redes. Concluiu-se que a percepção da religiosidade é de vital importância, uma vez que abrange toda a vida dos seres humanos e que um aumento na percepção de religiosidade das pessoas acabará por melhorar a sua qualidade de vida.

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa(Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
A. Blachnio, A. Przepiórka, M. Benvenuti, E. Mazzoni & G. Seidman, 2018, EUA, Itália	Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA	Analisar as associações entre a intrusão no Facebook, dependência da Internet, auto-estima e satisfação com a vida em Itália e nos EUA.	<p><math>N_{total}=555</math></p> <p>Itália</p> <p><math>N_1=317</math></p> <p>Idades</p> <p><math>M=24,66</math> anos</p> <p><math>DP=6,52</math> anos</p> <p>Mulheres=67%</p> <p>Homens=33%</p> <p>EUA</p> <p><math>N_{EUA}=238</math></p> <p>Idades</p> <p><math>M=23,65</math> anos</p> <p><math>DP=10,96</math> anos</p> <p>Mulheres=73%</p> <p>Homens=27%</p>	<p>Dados Sociodemográficos</p> <p>Young's Internet Addiction Test (IAT)</p> <p>Facebook Intrusion Questionnaire</p> <p>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</p> <p>Rosenberg's Self-Esteem Scale (SES)</p>	<p>Em Itália, a intrusão no Facebook estava associada a uma maior satisfação com a vida e, nos EUA, a dependência da Internet estava associada à menor satisfação com a vida. Em ambos os países, o uso aditivo da internet foi associado com maior intrusão no Facebook e baixa auto-estima.</p>
A. Blachnio & A. Przepiórka, 2018, Polónia	Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study	Analisar as relações entre o medo de perder, o narcisismo, a intrusão do Facebook e satisfação com a vida.	<p><math>N=360</math></p> <p>Idades</p> <p><math>M=22,22</math> anos</p> <p><math>DP=6,84</math> anos</p> <p>Mulheres=64%</p> <p>Homens=36%</p>	<p>Dados Sociodemográficos</p> <p>Facebook Intrusion Questionnaire</p> <p>Fear of Missing Out Scale (FoMOs)</p> <p>Narcissistic Personality Inventory (NPI)</p> <p>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</p>	<p>Um nível alto de medo de perder e de narcisismo são preditores positivos de intrusão do Facebook, mais ainda, um nível alto de medo de perder está relacionado com um nível mais baixo de satisfação com a vida.</p>

Quadro 3

Revisão Bibliográfica primeira pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
R. Biolcati, G. Mancini, V. Pupi & V. Mugheddu, 2018, Itália	Facebook addiction: Onset predictors	Aprofundar a compreensão da relação entre traços de personalidade, solidão social e emocional, satisfação com a vida e adição ao Facebook.	N= 755 Idades M = 25,17 anos DP = 4,18 anos	Facebook Use Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) M=1,84 ; DP=10,49 Big Five Inventory (BFI-10) Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S) Satisfaction with Life Scale (SWLS)	A conscienciosidade, a extroversão, o neuroticismo e a solidão (social, familiar e romântica) foram preditores significativos da adição ao Facebook. A idade, abertura e a satisfação com a vida, embora variáveis relacionadas com a adição ao Facebook, não foram significativas na previsão do uso excessivo do Facebook. Os resultados também revelaram que a adição ao Facebook está correlacionada com a menor satisfação com a vida. Apesar disso, os resultados não confirmaram os efeitos preditivos da satisfação com a vida, mostrando que a dependência do Facebook é explicada por outros aspectos do sofrimento psíquico, como a solidão social e emocional. Assim, é plausível que a satisfação com a vida não seja um precursor da adição ao Facebook, mas sim uma consequência da solidão e do neuroticismo, e possa desempenhar um papel mediador ou moderador. Apesar de correlacionados, nem a idade, a amabilidade, nem a abertura foram preditores da adição ao Facebook. Isso significa que as outras variáveis da personalidade e as três formas de solidão têm um efeito mais forte na explicação na adição ao Facebook.

Quadro 4  
Revisão Bibliográfica segunda pesquisa

Autor, Data e País	Título	Objetivo Desenho da investigação	Nº. Participantes, Idade, Gênero	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
M. Savci, F. Aysan, 2016, Turquia	Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness	Examinar as relações entre impulsividade, o uso das redes sociais e a solidão, e testar o modelo estrutural hipotético desenvolvido com base na literatura.  Transversal Observacional Analítico	N= 307  Idade 18-27 anos  Mulher=53% Homem=47%	Barratt Impulsivity Scale Short Form (BIS-11-SF) Social Media Usage Scale (SMUS) UCLA Loneliness Scale Short Form (ULS-8).	A impulsividade previu direta, positiva e significativamente o uso das redes sociais; o uso das redes sociais previu direta, positiva e significativamente a solidão; a impulsividade previu indireta, positiva e significativamente a solidão.
M.McDougall, M. Walsh, K. Wattier, R. Knigge, L. Miller, M. Stevermer & B. Fogas, 2016, EUA	The effect of social networking sites on the relationship between perceived social support and depression	Determinar se os <i>Social Network Sites</i> (SNS) exercem um efeito moderador negativo sobre a relação estabelecida entre apoio social percebido e a depressão em pacientes psiquiátricos internados.  Transversal Observacional Analítico	N= 300  Idade M= 35,40 anos (18 anos-70 anos)  Mulher=63% Homem=37%	San Diego Brief Assessment of Capacity to Consent (UBACC)  Social Media Use Integration Scale (SMUIS) M= 31.17 DP= 12.580  Mulheres M=32,84 DP=12,658 Homens M=28,4 DP=12,001.  Multi- dimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) M=56,13 DP=17,103  Beck Depression Inventory-II (BDI-II) M=27,23 DP=12,876  Número de horas de uso <i>Social Network Sites</i> (SNS) M=3,07 DP=3,092	Não houve interação significativa do uso dos <i>Social Network Sites</i> (SNS) na relação entre apoio social percebido e a depressão medido pela Social Media Use Integration Scale e/ou por horas de uso dos SNS por dia.  Houve uma relação negativa significativa entre o apoio social percebido e a depressão, e uma relação positiva significativa entre as horas de uso dos SNS por dia e a depressão, medida pelo Inventário de Depressão de Beck II. O uso do SNS não afetou o apoio social percebido ou a relação de proteção entre o apoio social percebido e a depressão. Mais horas de uso de SNS por dia foram correlacionadas com uma maior pontuação na escala de depressão.

Quadro 4  
Revisão Bibliográfica segunda pesquisa (Cont.)

Autor, Data e País	Título	Objectivo Desenho da investigação	N.º Participantes, Idade, Género	Instrumentos Utilizados	Principais Resultados
G. Van Heerden, T. Marsee & M. Wiese, 2017, Africa do Sul	Dynamite in small packages: The engaged elite as an emerging Facebook niche market	Determinar se os clusters de utilizadores do Facebook da Geração Y poderiam ser identificados com base no seu comportamento e uso do Facebook.  Transversal Observacional Analítico	N= 383 estudantes  Idade (18 a 21)- 62% (21 a 33)- 38%  Mulher= 64% Homem= 36%	Activities on Facebook Scale (Adapted)  Social Media Integration Scale (SMUIS)  Alfa de Cronbach da escala global: 0,821  Alfa de Cronbach das sub-escalas : Integração Social Conexão Emocional (SIEC) = 0,874 Integração na Rotinas Sociais (ISR) = 0,766  Trust Sources Scale  Peer Influence Scale  Engagement Scale  Attitudes Toward Ads Scale  Behavior Toward Ads Scale (Adapted)	O Facebook continua a ser um canal viável para iniciar e participar em diversas atividades de marketing. Jovens adultos, que são ativos no Facebook, são geralmente considerados como forte influência sobre os pares e apresentam comportamento de líder de opinião. No entanto, o foco não deve estar em "despejar" conteúdo e informações, mas sim em envolver os utilizadores e facilitar o compartilhamento entre utilizadores nas suas redes.

## Artigo 2

Integração do uso do Facebook no quotidiano em adultos portugueses:

Que associações com a sua satisfação com a vida?

## Resumo

A utilização de redes sociais tem vindo a tornar-se cada vez mais expressiva em todas as faixas etárias e em múltiplos contextos da vida quotidiana. Este uso tem sido alvo de preocupação de profissionais de educação e de saúde, pais e encarregados de educação que temem os potenciais efeitos adversos, mas também, por outro lado, é reconhecido como um recurso com potenciais consequências positivas. O presente estudo, de natureza analítica e transversal, pretende analisar se existe uma associação entre a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais e a satisfação com a vida (dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo) em adultos portugueses. Foi estudada uma amostra de conveniência constituída por 208 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ( $M=29,54$ ;  $DP=9,66$ ;  $Med=26$ ), 69% dos quais mulheres e 31% homens, utilizadores do Facebook. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e de caracterização do uso das redes sociais, a versão portuguesa da *Social Media Use Integration Scale* e a Escala de Satisfação com a Vida através de um formulário eletrónico. Os resultados indicam que 81,1% dos participantes fazem utilização diária do Facebook, sendo esse uso maioritariamente entre 10 a 30 minutos ou superior. Constatou-se não existir uma relação estatisticamente significativa entre a Integração Social e Conexão Emocional, e a Satisfação com a Vida. No entanto, existe uma correlação estatisticamente significativa positiva, ainda que fraca, entre a Integração nas Rotinas Sociais globalmente considerada e a satisfação com a vida ( $r=0,30$ ;  $p<0,0001$ ) e entre esta e 3 dos itens que constituem essa subescala e a satisfação – gostar de verificar a conta de Facebook ( $r=0,25$ ;  $p<0,01$ ), usar o Facebook faz parte da minha rotina diária ( $r=0,30$ ;  $p<0,0001$ ) e reagir ao conteúdo que as outras pessoas partilham no Facebook ( $r=0,29$ ;  $p<0,0001$ ). Podemos concluir que a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais está associada a maior satisfação com a vida. O nosso presente e futuro parecem estar cada vez mais ligados às redes sociais, sendo assim, existe a necessidade de desenvolvimento de estudos longitudinais futuros que aprofundem as relações causa-efeito entre a satisfação com a vida e o uso das redes sociais no quotidiano, para melhor compreendermos esta associação e se poder planear intervenções promotoras de um uso positivo do Facebook, prevenindo um uso problemático desta rede.

**Palavras-Chave:** Facebook, satisfação com a vida, social network sites, social media.

## Abstract

The use of social networks has become increasingly significant in all age groups and in multiple contexts of daily life, and this use is a concern of teachers and health professionals, parents and tutors who fear the potential adverse effects of this use, but is also, on the other hand, recognized by them as a resource with potential positive impact. The present study, analytical and transversal, aims to analyze the nature of the correlation between the integration of Facebook use in social routines and life satisfaction (cognitive dimension of subjective well-being). A convenience sample of 208 adults aged 18-65 years ( $M = 29.54$ ;  $SD = 9.66$ ;  $Med=26$ ) was studied, 69% of whom were women and 31% were men, who were Facebook users. Participants answered a sociodemographic questionnaire and characterization of the use of social networks, the Portuguese version of the Social Media Use Integration Scale and the Life Satisfaction Scale through an electronic form. Results show that 81.1% of the participants make daily use of Facebook, being this use mostly between 10 to 30 minutes or more per day. There is no statistically significant relationship between Social Integration and Emotional Connection, and Satisfaction with Life. However, there is a positive statistically significant, albeit weak, correlation between integration in social routines considered globally and satisfaction with life ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,0001$ ) and among 3 of the items that make up this subscale and satisfaction - like checking the Facebook account ( $r = 0,25$ ,  $p < 0,01$ ), using Facebook is part of my daily routine ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,0001$ ) and reacting to the content that other people share on Facebook ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,0001$ ). We can conclude that the integration of Facebook use in social routines is associated with greater satisfaction with life. Our present and future seem to be increasingly linked to social networks, and therefore there is a need to develop future longitudinal studies that deepen the cause-effect relationships between satisfaction with life and the use of social networks in everyday life, to better understand this association and plan interventions that promote a positive use of Facebook, preventing a problematic use of this network.

**Keywords:** Facebook, life satisfaction, social network sites, social media.

## Introdução

Os avanços tecnológicos deram origem a plataformas digitais os *Social Networking Sites*, que facilitam a conexão social. Os *Social Networking Sites*, como o Facebook, dão aos utilizadores a oportunidade de se ligarem entre si e interagirem *online* (Alloway, Runac, Qureshi, & Kemp, 2014).

Nos Estados Unidos, aproximadamente 7 em 10 adultos (e 8 em 10 jovens adultos) são utilizadores do Facebook (Pew Research Center, 2018). Em Portugal, estima-se que 6 em 10 indivíduos são utilizadores do Facebook (Facebook, 2019; Pordata, 2019).

As redes sociais digitais fazem parte do nosso ambiente social. Encontramos pessoas a verificar a sua conta do Facebook e a interagir com os seus “amigos” nos mais diversos locais e momentos do dia. A necessidade de nos conectarmos tornou o uso do Facebook comum na sociedade, tornando-se um espaço de comunicação sem barreiras geográficas e sociais, onde se fazem e reforçam amizades.

O Facebook permite a autoexpressão através da criação de um perfil pessoal, ao mesmo tempo em que fornece múltiplas oportunidades para partilhar informações sobre cultura, gostos, redes de amizade, filiação política, e outros aspectos que contribuem para a construção quer da identidade, quer das relações com os outros, desempenhando um papel importante em manter e desenvolver o capital social (Amante, 2014).

Embora este seja um fenómeno mundialmente reconhecido, o estudo dos aspectos sociais desta nova forma de interação, está ainda nos seus primórdios (Lima, Marques, Muiños, & Camilo, 2017).

Castells (2005, p. 17) afirma “que a tecnologia não determina a sociedade: é a sociedade”. Com efeito, acrescenta o autor, “a sociedade é que dá forma à tecnologia de acordo com as necessidades, valores e interesses das pessoas que utilizam as tecnologias”.

Os investigadores concordam que as conexões sociais desempenham um papel importante no aumento do bem-estar (Reinecke & Trepte, 2014). A investigação realizada nos campos da psicologia e da sociologia sobre o efeito das relações sociais no bem-estar, comprova que as mesmas desempenham um papel benéfico na manutenção do bem-estar psicológico (Cobb, 1976; Cohen & Syme, 1985; Brissett, Scheier, & Carver, 2002; Kawachi & Berkman, 2001, Powdthavee, 2008). Muito embora os benefícios das relações sociais para a saúde física e emocional tenham sido bem estabelecidos (Thoits, 2011), ainda não está claro como o contexto social digital influencia o humor e a saúde mental e consequentemente o bem-estar psicológico.

Será que o uso do Facebook realmente nos faz bem ou mal?

Com o surgimento das redes sociais digitais, também surgiram as preocupações com esta nova forma de interação social. O uso problemático do Facebook é alvo de preocupação para profissionais de saúde e de educação, pais e encarregados de educação que temem os potenciais efeitos adversos desse uso. Dado haver bastante interesse nesta temática, são inúmeros os estudos que se debruçam sobre os aspectos mais problemáticos das redes sociais digitais (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018).

Mas, dado que, a conexão social é uma necessidade humana fundamental e ligada ao bem-estar, é razoável esperar que, a facilidade e a rapidez de conexão que o Facebook possibilita, possa trazer benefícios para a saúde mental.

Alguns investigadores não concordam com a existência de benefícios do Facebook nas relações interpessoais, considerando que os contatos sociais nos *Social Networking Sites* podem reduzir a interação face a face com os outros, e negligenciar a promoção de habilidades sociais interpessoais (Subramanian, 2017). Contudo, um estudo desenvolvido por Liu, Yin e Huang (2013) mostrou que os jovens adultos, que utilizam frequentemente o Facebook para interações sociais, fortalecem tanto relacionamentos interpessoais reais quanto virtuais, em comparação com aqueles que têm baixa frequência no uso do Facebook. O resultado deste estudo veio mostrar que o uso do Facebook pode intensificar as relações interpessoais dos jovens adultos com amigos, independentemente de serem relacionamentos reais ou virtuais.

Estará o uso das redes sociais associado a um aumento ou uma diminuição da satisfação com a vida, entendido na perspectiva de Diener (1984) enquanto elemento do bem-estar subjetivo, nomeadamente a componente cognitiva avaliativa deste conceito?

Foram realizados estudos sobre a relação entre redes sociais online e bem-estar dos utilizadores. Até ao momento, os investigadores não parecem ter chegado a um consenso sobre se o uso do Facebook está positiva ou negativamente associado ao bem-estar, talvez porque ambos os resultados sejam igualmente plausíveis, dependendo de vários fatores relacionados com as características do utilizador, recursos do Facebook (como tamanho da rede, intensidade do uso do Facebook e tipo de atividades no Facebook), entre outros (Kim, & Stavrositu, 2018).

As razões para essas diferenças não são muito claras, muito embora um mecanismo plausível aponte para as diferentes experiências emocionais dos utilizadores como resultado do uso do Facebook. No estudo realizado por Lin e Utz (2015) veio mostrar que as notícias publicadas no Facebook dos amigos mais próximos influenciam as emoções dos utilizadores. Na verdade, os utilizadores sentem-se felizes ao ler notícias positivas de amigos mais próximos e tristes ao ler

notícias negativas. Mais ainda, o uso do Facebook mostrou diminuir os níveis do *stress* dos utilizadores (Nabi et al., 2013), bem como melhorar o suporte social percebido (Kim & Lee, 2011) e o efeito positivo geral (Lin & Utz, 2015; Oh, Ozkaya, & LaRose, 2014). Ao mesmo tempo, o uso do Facebook também mostrou desencadear emoções negativas (Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015), e afetar negativamente humor (Sagioglou & Greitemeyer, 2014), e até causar perturbações no humor (Kross et al., 2013).

Por outro lado, as diferenças culturais revestem-se de especial importância na análise da relação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida. Existe um papel importante dos factores culturais nas consequências do uso, pois a norma subjetiva, a norma do grupo, a identidade social medeiam a relação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida (Oliveira, & Huertas, 2015).

Desconhecemos que estudos, até ao momento, abordem, no contexto português, esta relação.

Factores como individualismo e o colectivismo, a distância ao poder, feminismo, conservadorismo, religiosidade (Błachnio, et al., 2018; Turan, 2018), entre outros, influem da forma como o uso do Facebook impacta a satisfação com a vida. Por exemplo, uma sociedade com um cariz religioso marcado, parece fazer com que indivíduos com maior religiosidade tendam recorrer menos às redes sociais e partilhar as suas contas pessoais apenas com o seu círculo imediato, diminuindo a influência dessas mesmas redes (Turan, 2018).

Verifica-se, pois, que diversas variáveis devem ser consideradas quando analisamos a relação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida, pois terão certamente influência nos resultados obtidos.

Segundo Krasnova, Veltri, Eling, e Buxmann (2017), existem algumas diferenças entre mulheres e homens quanto ao uso do Facebook. Especificamente, enquanto as mulheres são impulsionadas maioritariamente para usos relacionais, como manter relações de amizade e aceder a informações sociais de amigos próximos e distantes, já os homens, baseiam as suas intenções de uso do Facebook na capacidade de obter informações de natureza geral.

Num estudo conduzido na Alemanha por Ozimek e Bierhoff (2016), realizado com indivíduos dos 16 aos 56 anos, constatou-se existir uma associação negativa entre idade e frequência de atividades no Facebook, associação essa que mostrou ser mediada pela comparação social. De facto, os autores concluíram que quanto mais velhos eram os indivíduos, menor era a necessidade de efetuar comparações sociais e, conseqüentemente, diminuía a sua atividade no Facebook.

Mais ainda, os utilizadores mais jovens relatam que divulgam mais informações pessoais no Facebook do que utilizadores mais velhos. A tendência para divulgar informação ou a necessidade

de popularidade são fatores que explicam a partilha de informação no Facebook (Christofides, Muise, & Desmarais, 2012).

Segundo Alves (2008), a maior ou menor frequência de utilização dependerá não apenas das características sociais dos utilizadores e da relação que estabelecem com os contextos e actividades em que são utilizados estes recursos, mas também da sua familiaridade com a tecnologia. Mais ainda, a uma faixa etária mais baixa, que integra habitualmente estudantes, corresponde uma maior utilização pois tem uma maior disponibilidade de tempo livre. As gerações mais velhas não cresceram com redes sociais, *chats* e outras tecnologias digitais como as gerações mais jovens (Hayes, Stolk-Cooke, & Muench, 2015).

Jenkins-Guanieri, Wright e Johnson (2013) afirmam que é mais útil medir como os utilizadores integram as redes sociais nas suas rotinas sociais e seu nível de conexão emocional com as mesmas, do que focar apenas na frequência de uso.

Assim, urge conhecer a realidade portuguesa relativamente à relação entre o uso do Facebook e satisfação com a vida, tendo em conta as variáveis como o género, a idade, o nível de escolaridade, a frequência de acesso ao Facebook e o tempo de utilização.

Ao longo deste estudo é pretendido clarificar o contributo uso do Facebook para o bem-estar e, conseqüentemente, para a satisfação com a vida nos adultos. A literatura não é consensual relativamente aos impactos no bem-estar dos utilizadores destas redes sociais e torna-se imprescindível aprofundar esta questão.

O presente estudo, de carácter exploratório e transversal, teve como objectivo geral analisar se existe uma associação estatisticamente significativa entre a integração na rotinas sociais do uso do Facebook e a satisfação com a vida dos adultos portugueses. Como objectivos específicos, pretende analisar: **(1)** se existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes do sexo masculino e feminino, quanto à integração do uso do Facebook nas rotinas sociais; **(2)** se existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes com diferentes níveis de escolaridade quanto a essa integração; **(3)** se existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes com diferentes frequências de acesso ao Facebook, quanto à integração do uso do Facebook nas rotinas sociais; **(4)** se existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes com diferentes tempos de utilização do Facebook, quanto à integração do uso do Facebook nas rotinas sociais; **(5)** se existe uma associação estatisticamente significativa entre a idade dos participantes e a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais.

## Método

### Participantes

Foi estudada uma amostra de conveniência constituída por 208 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ( $M=29,54$ ;  $DP=9,66$ ;  $Med=26$ ), 69% dos quais mulheres e 31% homens, utilizadores do Facebook.

A maioria dos participantes encontra-se empregada (60,1%), é estudante (18%) ou acumula estes dois papéis (10,1%), tem frequência do ensino superior (69,8%), ainda que a amostra incluía participantes com níveis de escolaridade desde o 2º ciclo do ensino básico (29,4%).

A frequência de acesso ao Facebook pelos participantes é em grande maioria diária ou quase diária (91,8%), sendo que apenas um número muito reduzido de participantes acede ao Facebook menos do que 1 vez por semana (2%). O tempo de acesso concentra-se em três faixas: de 10 a 30 minutos (31,3%); 31 a 60 minutos (18,8%); e mais de 3 horas (20,2%).

### Quadro 1

*Caracterização dos participantes (N=208).*

		<i>n</i>	<i>%</i>			<i>n</i>	<i>%</i>
Actividade profissional	Ativo/Empregado	125	60,1	Frequência de acesso	Diária	167	80,3
	Estudante	38	18,3		4/6 dias semana	24	11,5
	Trabalhador-estudante	21	10,1		1/3 dias semana	13	6,3
	Desempregado	14	6,7		1 vez por mês	1	0,5
	Doméstico	2	1,0		Raramente	1	0,5
	Reformado/aposentado	3	1,4		omisso	2	1,0
	Outra	5	2,4				
Escolaridade	2º Ciclo do Ensino Básico	2	1,0	Tempo de utilização	> 3 horas	42	20,2
	3º Ciclo do Ensino Básico	7	3,4		2 a 3 horas	17	8,2
	Ensino Secundário	52	25		1 a 2 horas	32	15,4
	1º Ciclo/ Licenciatura	85	40,9		31 a 60 minutos	39	18,8
	2º Ciclo/ Mestrado	59	28,4		10 a 30 minutos	65	31,3
	3º Ciclo/ Doutoramento	1	0,5		< 10 minutos	12	5,8
	Outra	2	1,0		omisso	1	0,5

## Material

Os participantes responderam aos seguintes instrumentos: Questionário sociodemográfico e de caracterização do uso das redes sociais (Anexo A), à versão portuguesa da *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) (Anexo B) e à Escala de Satisfação com a Vida (Anexo C) através de formulário eletrónico.

1. Questionário sociodemográfico e de caracterização do uso das redes sociais (Anexo A): questionário desenvolvido especificamente para o presente projeto com objetivo de recolher dados relativos a: sexo, idade, atividade profissional, escolaridade, frequência de acesso à Internet, se é utilizador do Facebook e com que frequência a ele acede, como se sentiria se não o pudesse utilizar, número de amigos no Facebook, se já conheceu pessoas pelo Facebook e se as conheceu pessoalmente a posteriori, quais os elementos que disponibiliza na sua página de Facebook. Foram, ainda, incluídas questões, criadas especificamente para o presente estudo, que pretendem avaliar a perceção que o respondente tem relativamente ao apoio social que pensa dispor a partir dos seus amigos do Facebook e a sua perceção de ligação aos outros e ao mundo através do Facebook.
2. Social Media Use Integration Scale versão portuguesa em estudo (Silva, Jólluskin, & Dias, Submitted) (Anexo B): a versão original foi desenvolvida por Jenkins-Guanieri, Wright e Johnson (2013) com o objetivo de criar um instrumento organizado em 2 subescalas que avaliasse a (1) Integração Social e Conexão Emocional (SIEC), bem como a (2) Integração em Rotinas Sociais (ISR). Esta escala é de tipo Likert é constituída por 10 afirmações. A primeira subescala (SIEC) é composta pelas 6 primeiras afirmações, e a segunda (ISR) é composta pelas 4 últimas afirmações, oferecendo ao respondente 5 opções de resposta, que variam entre 1=discordo fortemente e 5=concordo fortemente. A afirmação “ Não gosto de usar o Facebook” da subescala ISR tem a cotação invertida. Valores médios elevados representam altos níveis de integração do uso da rede social. A versão original revelou apresentar boas qualidades psicométricas (Jenkins-Guarnieri et al., 2013). No presente estudo, a escala total apresentou um alfa de Cronbach de 0,91, tendo a primeira subescala um alfa de Cronbach de 0,91 e a segunda subescala um alfa de Cronbach 0,83, valores que confirmam a sua fidelidade.

3. Escala de Satisfação com a Vida versão portuguesa do instrumento (Anexo C): desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin em 1985, com o objetivo de avaliar satisfação com a vida. Inclui cinco itens que constituem afirmações às quais o indivíduo responde numa escala ordinal de sete posições entre 1=“totalmente em desacordo” e 7=“totalmente de acordo”, com o ponto médio em 4 “nem de acordo nem em desacordo”. O valor é obtido por somatório dos itens. A pontuação pode variar entre 5 a 35 pontos. A pontuação de 20 representa o ponto médio. Existem várias versões adaptadas para a população portuguesa, no entanto optou-se por adotar a versão oficial disponibilizada por Diener no seu website ([internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html)). No presente estudo, a escala apresentou um alfa de Cronbach de 0,87, valor que confirma a sua fidelidade.

## **Procedimento**

O presente estudo está integrado em um projeto mais extenso, coordenado pela Professora Doutora Isabel Silva e Professora Doutora Glória Jólluskin. Já haviam sido solicitadas as autorizações de utilização dos instrumentos utilizados e solicitado o parecer da comissão de ética da Universidade Fernando Pessoa, que foi favorável ao desenvolvimento do mesmo.

Foi realizado um convite para participação no estudo através das redes sociais (Facebook), em que era solicitada a resposta ao questionário que poderiam aceder através de um link que direcionava os participantes para um questionário online onde, após darem o seu consentimento informado (Anexo D), poderiam responder às escalas acima referidas. No consentimento informado, os participantes declaravam que tinham compreendido a explicação fornecida relativamente à sua participação na investigação. Foi também esclarecido que os participantes poderiam recusar participar ou desistir a qualquer momento, sem que disso pudesse causar qualquer prejuízo pessoal. Por fim, foi também assegurado que todos os registos seriam confidenciais e anónimos e o acesso aos dados recolhidos seria feito apenas pelos investigadores envolvidos.

Os critérios de exclusão considerados foram a idade (com idade igual ou superior a 18 anos) e serem utilizadores da rede social Facebook. Esta recolha foi realizada em 2018.

Os dados foram transferidos da base automaticamente criada em EXCEL para uma base electrónica do software SPSS-24.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

A *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) não tem valores de corte, pois a versão original também não os tem. Optou-se por converter os valores obtidos em percentagem para maior facilidade na interpretação das respostas/resultados. Para fins de análise, optou-se por

considerar três grandes grupos: Fraca integração (0% a 49%); Razoável integração (50% a 75%); Elevada integração (76% a 100%).

## Resultados

Os valores descritivos da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) obtidos para as duas subescalas:

### Quadro 2

Valores descritivos das subescalas da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) (N=208)

	Integração Social e Conexão Emocional (SIEC)	Integração em Rotinas Sociais (ISR)
<i>Média</i>	50,4	75,7
<i>Mediana</i>	53,3	80,0
<i>Desvio Padrão</i>	19,9	17,4
<i>Mínimo</i>	20,0	20,0
<i>Máximo</i>	100,0	100,0

Os valores médios e medianos obtidos para a ISR são superiores em cerca 25 pontos percentuais aos valores obtidos para a SIEC.

Os valores obtidos para as subescalas que compõem a *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) por grupos:

### Quadro 3

Valores das subescalas da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) por grupos (N=208)

	Integração Social e Conexão Emocional (SIEC)		Integração em Rotinas Sociais (ISR)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Fraca integração (0% a 49%)	80,0	38,5	14,0	6,7
Razoável integração (50% a 75%)	81,0	38,9	59,0	28,4
Elevada integração (76% a 100%)	19,0	9,1	107,0	51,4
Omisso	28,0	13,5	28,0	13,5

Podemos verificar que para a subescala SIEC, a amostra estudada situa-se maioritariamente (77,4%) numa integração fraca ou razoável, já para a subescala ISR a amostra estudada situa-se maioritariamente (51,4%) numa elevada integração.

Os valores descritivos da Escala de Satisfação com a Vida (versão portuguesa) obtidos para a amostra estudada:

#### Quadro 4

*Valores descritivos da Escala da Satisfação com a vida (versão portuguesa) (N=208)*

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	179	4,1	1,5
2. As minhas condições de vida são excelentes.	178	3,9	1,4
3. Estou satisfeito com a minha vida.	179	4,2	1,4
4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida.	179	4,1	1,4
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	177	3,3	1,8
Satisfação com a vida Total	176	19,5	6,1

Os valores obtidos por item da Escala da Satisfação com a vida mostram que o item 5 “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.” é o item com pontuação mais baixa, os restantes itens têm valores similares com tendência central, pois o valor médio da escala é 4.

Os valores obtidos para a correlação *Pearson* entre as subescalas *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) e a satisfação com a vida dos adultos portugueses:

## Quadro 5

*Correlações de Pearson entre Satisfação com a Vida total e por item e as subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa) e os itens que compõem a subescala Integração em Rotinas Sociais (ISR) (N=177)*

		Integração Social e Conexão Emocional (SIEC)	Integração em Rotinas Sociais (ISR)	(ISR) 7 Gosto de verificar a minha conta de Facebook	(ISR) 8 Não gosto de usar o Facebook	(ISR) 9 Usar o Facebook faz parte da minha rotina diária	(ISR) 10 Reajo ao conteúdo que as outras pessoas partilham no Facebook
Satisfação com a vida Total	<i>r</i>	0,117	0,297**	0,247**	0,097	0,298**	0,294**
	<i>p</i>	0,120	<0,0001	0,001	<0,0001	<0,0001	<0,0001
1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	<i>r</i>	0,115	0,237**	0,148*	0,114	0,182*	0,259**
	<i>p</i>	0,125	0,001	0,046	0,125	0,014	<0,0001
2. As minhas condições de vida são excelentes.	<i>r</i>	0,115	0,245**	0,237**	0,040	0,264**	0,234**
	<i>p</i>	0,127	0,001	0,001	0,596	<0,0001	0,002
3. Estou satisfeito com a minha vida.	<i>r</i>	0,080	0,303**	0,251**	0,107	0,304**	0,296**
	<i>p</i>	0,286	<0,0001	0,001	0,151	<0,0001	<0,0001
4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida.	<i>r</i>	0,129	0,313**	0,230**	0,154*	0,320**	0,284**
	<i>p</i>	0,086	<0,0001	0,002	0,039	<0,0001	<0,0001
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	<i>r</i>	0,027	0,124	0,139	-0,018	0,150*	0,129
	<i>p</i>	0,725	0,099	0,061	0,810	0,045	0,085

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades). \* A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Não existe uma relação estaticamente significativa entre a Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) globalmente considerada e tendo em conta os seus itens individualmente e a Satisfação com a vida. No entanto, existe uma correlação estaticamente significativa positiva, ainda que fraca, entre a Integração em Rotinas Sociais (ISR) globalmente considerada e a Satisfação com a vida total. Mais ainda, existe uma correlação estaticamente significativa positiva, ainda que fraca, entre a Integração nas Rotinas Sociais (ISR) globalmente considerada e quatro dos itens que constituem a escala da Satisfação com a vida, “em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais”, “as minhas condições de vida são excelentes”, “estou satisfeito com a minha vida” e “até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida”. Existe, também, uma correlação estaticamente significativa positiva, ainda que fraca, entre três dos itens a constituem a subescala da Integração em Rotinas Sociais (ISR) e a Satisfação com vida – “gostar de verificar a conta de Facebook”, “usar o Facebook faz parte da minha rotina diária” e “reagir ao conteúdo que as outras pessoas partilham no Facebook”.

Pela análise dos resultados das Anovas, verifica-se não existir diferenças estatisticamente significativas entre indivíduos com diferentes níveis (fraca, razoável, elevada integração) da SIEC quanto à satisfação com a vida ( $p>0,05$ ). Revelou, ainda, que os indivíduos com distintos níveis de ISR se distinguem quanto ao seu nível de satisfação com a vida ( $F=5,382$ ;  $p<0,05$ ). O teste Bonferroni confirma que os indivíduos com fraca integração da ISR ( $M=14,64$ ;  $DP=7,89$ ) têm menor satisfação com a vida do que os têm razoável ( $M=19,36$ ;  $DP=5,82$ ) ou elevada integração ( $M=20,19$ ;  $DP=5,74$ ). Mais ainda, verifica-se que indivíduos com razoável integração não se distinguem de forma estatisticamente significativa dos indivíduos com elevada integração quanto à satisfação com a vida ( $p>0,05$ ).

Os valores obtidos para as subescalas *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) e por características sociodemográficas (género, escolaridade), e ainda por frequência de acesso e tempo de utilização do Facebook :

#### Quadro 6

*Subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa) por características sociodemográficas*

		Integração Social e Conexão Emocional (SIEC)			Integração em Rotinas Sociais (ISR)	
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Género	Masculino	64	48,5	19,9	71,2	17,6
	Feminino	144	51,3	19,8	77,7	17,0
Escolaridade	Superior	126	51,0	19,6	77,6	15,9
	Secundário	43	48,5	20,1	71,3	21,1
	Básico	7	50,0	25,9	64,3	11,7
Frequência de acesso	Diaria	147	50,4	20,2	76,5	17,9
	4/6 dias semana	20	47,7	18,5	71,8	11,2
	1/3 dias semana	10	58,0	19,0	76,0	17,4
	1 vez por mês	1	56,7	0,0	75,0	0,0
	Raramente	1	26,7	0,0	30,0	0,0
Tempo de utilização	Mais de 3 horas	36	49,6	21,1	77,2	19,4
	2 a 3 horas	16	57,1	17,7	83,8	14,1
	1 a 2 horas	29	50,0	19,6	71,2	20,3
	31 a 60 minutos	36	51,0	19,1	76,3	14,0
	10 a 30 minutos	52	47,5	18,6	73,5	17,2
	< 10 minutos	10	51,0	24,5	78,5	16,5

Na comparação das subescalas da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) em função do género (Quadro 3) foi aplicado o teste *T Student*. Na análise efectuada em relação à subescala Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) verificou-se não existir diferenças estatisticamente significativas entre participantes dos dois géneros ( $t=0,87$ ;  $p>0,05$ ). Existem diferenças sim, para a Integração em Rotinas Sociais (ISR) ( $t= 2,37$ ;  $p<0,05$ ), sendo que o sexo feminino apresenta níveis mais elevados de Integração em Rotinas Sociais (ISR).

Os valores encontrados para os participantes com diferentes níveis de escolaridade mostram que, quanto à subescala Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) não existem diferenças estatisticamente significativas entre participantes com diferentes níveis de escolaridade ( $p>0,05$ ), existindo diferenças apenas para a subescala Integração em Rotinas Sociais (ISR) ( $F=3,758$ ;  $p<0,05$ ). Indivíduos com formação superior apresentam níveis mais elevados de Integração em Rotinas Sociais (ISR) e enquanto os participantes com formação ao nível do ensino básico apresentam níveis mais baixos.

Mais ainda, não existem diferenças significativas entre os indivíduos com diversos tempos de utilização do Facebook e com diferentes frequências de acesso em relação os valores para ambas as subescalas da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) ( $p>0,05$ ).

Procedeu-se à análise da correlação *Pearson* entre as subescalas *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) e a idade (Quadro 4).

#### Quadro 7

*Correlações de Pearson entre a idade e as subescalas da Social Media Use Integration Scale (versão portuguesa) N= 170*

		Integração Social e Conexão Emocional (SIEC)	Integração em Rotinas Sociais (ISR)
Idade	<i>r</i>	-0,160*	-0,278**
	<i>p</i>	0,037	<0,0001

\*\* A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades). \*A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

A idade revelou estar correlacionada de forma estatisticamente significativa, negativa e fraca, com a Integração Social e Conexão Emocional (SIEC) e com a Integração em Rotinas Sociais (ISR).

## Discussão

Este estudo contribui para o conhecimento de uma grande área de investigação: a satisfação com a vida dos adultos associado ao uso integrado das redes sociais. O objetivo desta investigação, em particular, é compreender a associação entre a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais e a satisfação com a vida (dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo) em adultos portugueses.

Os resultados serão abordados em forma de reflexão e no fim, serão apresentadas sugestões para as próximas investigações relacionadas com o tema e as limitações do estudo em questão.

A amostra em estudo, composta por 208 participantes, definida maioritariamente por mulheres com uma média de idades de cerca de 30 anos, com ensino superior, e com actividade profissional.

Nos valores obtidos para as subescalas da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) verificou-se existirem diferenças dos valores médios e medianos entre as duas, sendo os valores da subescala Integração em Rotinas Sociais (ISR) bastante superiores aos da subescala Integração Social e Conexão Emocional (SIEC), revelando que a maioria da amostra analisada tem uma elevada integração do uso do Facebook nas suas rotinas sociais mas revela também ter uma fraca a razoável conexão emocional com esse uso.

Nos valores obtidos para a Escala de Satisfação com a vida (versão portuguesa) verificou-se que a amostra estudada segue uma tendência central, ou seja, “nem de acordo nem em desacordo”.

Este estudo tem como principal objectivo a análise da associação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida na população adulta portuguesa. Verificou-se não existir uma relação estaticamente significativa entre Integração Social e Conexão Emocional, e a Satisfação com a vida. No entanto, existe uma correlação estaticamente significativa positiva, ainda que fraca, entre a Integração nas Rotinas Sociais globalmente considerada e a satisfação com a vida. Os valores obtidos permitem mostrar que domínios como “gostar de verificar a conta do Facebook”, “usar o Facebook faz parte da minha rotina diária” e “reagir ao conteúdo que as outras pessoas partilham na Facebook”, que fazem parte da subescala Integração em Rotinas Sociais (ISR), estão positivamente associados, ainda que de forma fraca, com a satisfação com a vida. Assumindo-se os pontos de corte teoricamente definidos para as subescalas da SMUIS, constata-se que os indivíduos com fraca integração ISR têm menor satisfação com a vida do que os restantes sendo que os indivíduos com razoável e elevada integração não se distinguem entre si quanto à satisfação com a vida. No entanto indivíduos com fraca, razoável e elevada integração SIEC não se distinguem entre si quanto a essa satisfação.

Isto revela que, apesar de não podermos afirmar que o Facebook tem um efeito positivo na satisfação com a vida dos indivíduos, podemos colocar a hipótese que a integração nas rotinas sociais do uso do Facebook contribui, em última instância, para aumentar a percepção de satisfação com a vida dos indivíduos.

Passando agora para os objectivos específicos, observou-se diferenças entre os adultos do sexo feminino e os do sexo masculino nos níveis de uso integrado do Facebook, sendo os valores de integração nas rotinas sociais mais elevados para o sexo feminino. A investigação revela que o uso do Facebook pelas mulheres é impulsionado maioritariamente para usos relacionais, enquanto os homens, baseiam as suas intenções de uso do Facebook na capacidade de obter informações de natureza geral (Krasnova, et al., 2017). Sendo que o instrumento utilizado foi *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa), o qual é organizado em 2 subescalas que avaliam a integração social e conexão emocional (SIEC), bem como a integração nas rotinas sociais (ISR), compreende-se que os resultados do presente estudo revelem um maior envolvimento das mulheres com o Facebook, como anteriormente referido.

Relativamente aos resultados obtidos para os diferentes níveis de escolaridade, veio a verificar-se que os valores mais elevados de Integração em Rotinas Sociais (ISR) para os indivíduos com formação superior e, os indivíduos de formação ao nível do ensino básico apresentam níveis mais baixos de ISR, sendo que os participantes com frequência desse nível de escolaridade são apenas 7, pelo que qualquer generalização seria abusiva.

Relativamente a verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes com diferentes frequências de acesso ao Facebook e com diferentes tempos de utilização do Facebook quanto à integração do uso do Facebook nas rotinas sociais, os resultados mostram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos. A não existência de uma diferença estatisticamente significativa leva-nos a colocar a hipótese da integração desse uso ser independente da frequência e duração desse mesmo uso. Poderemos deduzir que, os indivíduos integram o uso do Facebook nas rotinas sociais quando o utilizam por muito ou pouco tempo. Segundo estudos prévios, estas duas variáveis estão ligadas à disponibilidade de tempo para aceder ao Facebook (Alves, 2008). A frequência de acesso da amostra analisada é maioritariamente diária ou quase diária, e o tempo de utilização concentra-se em valores superiores a 10 minutos.

Existe uma correlação estatisticamente significativa negativa, ainda que fraca, entre as subescalas da *Social Media Use Integration Scale* (versão portuguesa) e a idade. À medida que a idade aumenta, diminui a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais e conexão emocional

com o mesmo. Os valores obtidos estão de acordo com estudos anteriores, pois, a uma faixa etária mais baixa, habitualmente estudantes, corresponde uma maior utilização, pois tem uma maior disponibilidade de tempo livre (Alves, 2008). Mais ainda, os jovens têm mais familiaridade com a tecnologia (Hayes, et al., 2015). O estudo elaborado por Ozimek e Bierhoff (2016) também confirmou a existência de uma relação inversa entre a idade e a utilização do Facebook. De facto, estes autores concluíram que quanto mais velhos fossem os indivíduos, menor era a necessidade de efetuar comparações sociais e, conseqüentemente, diminuía a sua atividade no Facebook.

À medida que o tempo evolui, surgem novas plataformas de *Social Media Sites* como o *Instagram*, o *Youtube*, o *WhatsApp*, o *Linkedin*, o *Snapchat*, o *Pinterest*, todos eles com diferentes plataformas e tipos de uso. O nosso presente e futuro parecem estar cada vez mais ligados às redes sociais, e esta ligação parece evoluir rapidamente em pouco tempo, podendo ter aspectos positivos e, ao mesmo tempo, aspectos negativos.

Será importante que estudos futuros procurem avaliar participantes mais heterogêneos, de forma a captar maior diversidade de indivíduos, utilizadores do Facebook. É também importante referir que este estudo está focado na rede social Facebook e, por isso, mais investigação será necessária para abordar a importância de outras redes sociais no bem-estar dos indivíduos.

Mais ainda, seria útil que a *Social Media Use Integration Scale* tivesse pontos de corte para poder ser utilizada como um instrumento fácil e rápido de avaliação do uso integrado do Facebook.

Uma limitação do actual estudo é ter um desenho transversal. É necessário, para melhor compreender esta relação entre a satisfação com a vida e o uso do Facebook, a realização de estudos longitudinais, que permitam aprofundar os resultados obtidos.

O conhecimento acerca dos fatores que influenciam o uso do Facebook está em evolução e vários estudos têm focado a utilização, comportamento e intenções de uso de redes sociais. Analisar os tipos de uso das redes sociais (adaptativo ou problemático) explorando os mediadores e moderadores desse mesmo uso, estabelecendo relações de causa e efeito entre as variáveis, irá permitir compreender como podemos potenciar o uso positivo das redes sociais e prevenir o seu uso problemático.

Ainda há muito a ser pesquisado sobre redes sociais. Este novo ambiente de comunicação e interação, veio para ficar e trouxe uma nova dinâmica à nossa sociedade.

## Referências

- Alloway, T., Runac, R., Qureshi, M. & Kemp, G. (2014) Is Facebook linked to selfishness? Investigating the relationships among social media use, empathy, and narcissism. *Social Networking*, 3, 150-158. doi: 10.4236/sn.2014.33020
- Alves, N. (2008). Perfis dos utilizadores da internet em Portugal. *Análise Social*, 43(3), 603-625.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G.(2018). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-018-0038-y
- Brissett, I., Scheier, M., & Carver, C. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.102
- Castells, M. (2005). Sociedade em rede: Do conhecimento à política. In M. Castells & G. Cardoso (Orgs.), *A sociedade em rede: Do conhecimento à acção política*. (pp.17-30). Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda.
- Christofides, E., Muise, A., & Desmarais, S. (2012). Hey mom, what's on your Facebook? Comparing Facebook disclosure and privacy in adolescents and adults. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 48-54. doi: 10.1177/1948550611408619
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314. doi: 10.1097/00006842-197609000-00003
- Cohen, S., & Syme, L. (1985). *Social support and health*. New York: Academic Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (1), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Facebook (2019). *Company info*. Retrieved from: [newsroom.fb.com/company-info/](https://newsroom.fb.com/company-info/).
- Hayes, M., Stolk-Cooke, K., & Muench, F. (2015). Understanding Facebook use and the psychological affects of use across generations. *Computers in Human Behavior*, 49, 507–511. doi: 10.1016/j.chb.2015.03.040
- Jenkins-Guarnieri, M., Wright, S., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38-50. doi:10.1037/a0030277
- Kawachi, I., & Berkman, L. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78(3), 458-467. doi:10.1093/jurban/78.3.458

- Krasnova, H., Veltri, N., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), 261–284. doi:10.1016/j.jsis.2017.01.004
- Kim, J., & Lee, J. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 359–364. doi: 10.1089/cyber.2010.0374.
- Kim, J., & Stavrositu, C. (2018). Feelings on Facebook and their correlates with psychological well-being: The moderating role of culture. *Computers in Human Behavior*, 89, 79-87. doi: 10.1016/j.chb.2018.07.024
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D., Lin, N., ... Ybarra, O., (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE* 8(8), e69841. doi: 10.1371/journal.pone.0069841
- Lima, M., Marques, S., Muiños, G., & Camilo, C. (2017) All you need is Facebook friends? Associations between online and face-to-face friendships and health. *Frontiers in Psychology*, 8, 68. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00068
- Lin, R., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computers in Human Behavior*, 52, 29–38. doi: 10.1016/j.chb.2015.04.064.
- Liu, S., Yin, M., & Huang, T. (2013). Adolescents' interpersonal relationships with friends, parents, and teachers when using facebook for interaction. *Creative Education*, 4, 335-339. doi: 10.4236/ce.2013.45049.
- Nabi, R., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 721–727. doi:10.1089/cyber.2012.0521.
- Oh, H., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69–78. doi:10.1016/j.chb.2013.07.053.
- Oliveira, M., & Huertas, M. (2015). Does life satisfaction influence the intention (We-Intention) to use Facebook? *Computers in Human Behavior*, 50, 205–210. doi:10.1016/j.chb.2015.03.047
- Ozimek, P., & Bierhoff, H. (2016). Facebook use depending on age: The influence of social comparisons. *Computers in Human Behavior*, 61, 271-279. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.034

- Pew Research Center (2018). *Social media fact sheet*. Retrieved from: [pewinternet.org/fact-sheet/social-media](http://pewinternet.org/fact-sheet/social-media).
- Pordata (2019). *BI de Portugal*. Retrieved from: [pordata.pt/Portugal](http://pordata.pt/Portugal).
- Powdthavee, N. (2008). Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationship. *The Journal of Socio-Economics*, 37, 1459-1480. doi:10.1016/j.socec.2007.04.004
- Reinecke, L., & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*, 30, 95-102. doi: 10.1016/j.chb.2013.07.030
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363. doi:10.1016/j.chb.2014.03.003.
- Subranian, K. (2017). Influence of social media in interpersonal communication. *International Journal of Scientific Progress and Research (IJSPR)*, 38(2), 70-75.
- Tandoc, E., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146. doi: 10.1016/j.chb.2014.10.053.
- Thoits, P. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. doi: 10.1177/0022146510395592
- Turan, Y. (2018). Coping with loneliness: Loneliness, religious coping, religiosity, life satisfaction and social media usage. *Cumhuriyet Theology Journal*, 22(3), 1711-1745. doi: 10.18505/cuid

## Conclusão Geral

Esta dissertação pretendeu analisar a relação entre a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais e a satisfação com a vida (dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo) em adultos portugueses.

As redes sociais tem, na sociedade actual, um importante papel. O ciclo transformação da sociedade é cada vez mais acelerado, com mudanças importantes num curto espaço de tempo. Da sociedade industrial passou-se rapidamente para a sociedade tecnológica e digital. A tecnologia trouxe facilidades para o nosso dia-a-dia, mas também criou uma necessidade de estar sempre conectado. Os resultados desse processo são evidentes, sendo que essas transformações mudaram o cenário social. Com as redes sociais, passamos a ter acesso a mais informações como também, a participar diretamente, opinando e interagindo ao mesmo tempo em que as recebemos. As redes sociais tornaram-se espaços para comunicação, participação e interação cívica, onde também é possível ter diversão, lazer, ócio, contatos pessoais, profissionais, e exercício de liberdade de expressão sem fronteiras geográficas.

No presente trabalho, nos estudos analisados através da revisão sistemática da literatura, verifica-se que, os resultados encontrados nem sempre são coincidentes, chegando mesmo a ser diametralmente opostos. Dos diversos países onde foram efetuadas as investigações, é de notar a diversidade geográfica e cultural, permitindo conhecer múltiplas realidades e contextos. Assim, alguns estudos concluem que existe uma relação negativa entre estas variáveis, enquanto outros, mostram que o uso do Facebook está positivamente associado com a satisfação com a vida. Fica claro também que, a adição às redes sociais está associada de forma negativa com a satisfação com a vida. Mais ainda, os resultados obtidos também mostram que existem outras variáveis que moderam ou medeiam a relação entre o uso do Facebook e a satisfação com a vida. Além disso, a satisfação com a vida não está relacionada com o número de amigos no Facebook. Para terminar, uma maior satisfação com a vida poderá ter um efeito protector no uso excessivo do Facebook

No estudo empírico conduzido, com uma amostra composta por 208 participantes, maioritariamente mulheres com uma média de idades de cerca de 30 anos, com ensino superior, e com actividade profissional. Constatou-se que os valores obtidos para a Integração nas Rotinas Sociais são superiores aos valores obtidos para a Integração Social e Conexão Emocional, e os valores obtidos para a Satisfação com a vida seguem uma tendência central. Verificou-se não existir uma relação estaticamente significativa entre Integração Social e Conexão Emocional, e a Satisfação com a vida. No entanto, existe uma correlação estaticamente significativa positiva, ainda

que fraca, entre a Integração nas Rotinas Sociais globalmente considerada e a satisfação com a vida. Mas, apesar de não podermos afirmar que o uso do Facebook tem um efeito positivo na satisfação com a vida dos indivíduos, a integração nas rotinas sociais do uso do Facebook contribui, em última instância, para aumentar a percepção de satisfação com a vida um indivíduo. Observou-se ainda, diferenças estatisticamente significativas entre os adultos do sexo feminino e os do sexo masculino nos níveis de uso integrado do Facebook, sendo os valores mais elevados para o sexo feminino. Constatou também que, a integração do uso do Facebook nas rotinas sociais e conexão emocional com o mesmo, diminui com o aumento da idade. Relativamente aos resultados obtidos para os diferentes níveis de escolaridade, verificou-se valores mais elevados de Integração em Rotinas Sociais (ISR) para os indivíduos com formação superior e os de formação ao nível do ensino básico apresentam níveis mais baixos de ISR, sendo que os participantes com frequência desse nível de escolaridade são apenas 7 indivíduos, logo não será válido retirar generalizações. Mais ainda, verificou-se a não existência de uma diferença estatisticamente significativa para diferentes frequências e tempos de acesso ao Facebook levando-nos a colocar a hipótese da integração desse uso ser independente da frequência e duração desse mesmo uso. Chegando à conclusão que, os indivíduos integram o uso do Facebook nas rotinas sociais quando o utilizam por muito ou pouco tempo.

Assim, a primeira conclusão que podemos apontar é que os usos das redes sociais são influenciados por diversas variáveis quando analisamos a sua relação com a satisfação com a vida, e devido à complexidade da matéria em análise, será necessário a realização de estudos longitudinais para melhor compreender a natureza desta conexão.

É fundamental que aprendamos a utilizar as redes sociais de forma equilibrada, pois elas vieram para ficar. Será necessário a realização de ações e estratégias para promover o uso das redes sociais de forma adaptativa, saudável e não problemática, explorando os mediadores e moderadores desse mesmo uso, permitindo potenciar o uso positivo e prevenir o uso problemático.

As novas gerações vivem quase permanentemente ligadas às redes sociais nos computadores ou nos dispositivos móveis, torna-se importante o desenvolvimento de programas que englobem um conjunto específico de ações pensadas e desenhadas, com a finalidade de promover boas práticas de utilização das redes sociais, prevenindo efeitos negativos e problemáticos desse mesmo uso.

Da análise dos resultados obtidos podemos recomendar algumas sugestões para futuras pesquisas sobre o uso das redes sociais:

- realização de estudos ao longo do ciclo vital, e não apenas num único momento.

- estudos que visem o desenho de ações de formação, nas áreas das tecnologias e das redes sociais, para que possam construir uma sociedade mais informada dos perigos e benefícios destas novas plataformas de comunicação e informação.

O contributo global deste estudo passa pela necessidade de olharmos para as redes sociais, não só como um problema, mas também como algo benéfico para a sociedade. Pois, os estudos sobre redes sociais apontam para, desde que bem utilizado, o Facebook, possibilita a transposição de barreiras físicas e geográficas, sendo um excelente lugar para gestão e compartilhamento de informações.

## Referências

- Abeele, M., Antheunis, M., Pollmann, M., Schouten, A., Liebrecht, C., Van Der Wijst, P., ... Maes, F. (2018). Does Facebook use predict college students' social capital? A replication of Ellison, Steinfield, and Lampe's (2007) study using the original and more recent measures of Facebook use and social capital. *Communication Studies*, 69(3), 272-282. doi: 10.1080/10510974.2018.1464937
- Amante, L.(2014). Facebook e novas sociabilidades. In C. Porto & E. Santos (Orgs.), *Facebook e educação: Publicar, curtir, compartilhar [online]*. Campina Grande: EDUEPB. (pp.27-46) ISBN 978-85-7879-283-1. doi:10.7476/9788578792831. Retrieved from: <http://books.scielo.org/id/c3h5q>
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Burke, M., Kraut, R., & Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: Differentiating uses and users. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (571–580). New York, NY. ACM Press. doi:10.1145/1978942.1979023
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (1), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*, 1143–1168. doi:10.1111/jcmc.2007.12.issue-4
- Facebook (2019). *Facebook statistics* . Retrieved from: [newsroom.fb.com/company-info/](https://newsroom.fb.com/company-info/)
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents’ depressed mood. *Social Science Computer Review, 34*, 153–171. doi:10.1177/0894439314567449
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças, 6* (2), 203-214.
- Independent (2018). *When did Facebook start? The story behind a company that took over the world*. Retrieved from: [independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/facebook-when-started-how-mark-zuckerberg-history-harvard-eduardo-saverin-a8505151.html](https://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/facebook-when-started-how-mark-zuckerberg-history-harvard-eduardo-saverin-a8505151.html)
- Jenkins-Guarnieri, M., Wright, S., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(1), 38-50. doi:10.1037/a0030277

## Anexo A

### Questionário Sociodemográfico e de caracterização do uso de redes sociais

1. Sexo: Feminino, Masculino
2. Idade \_\_\_\_\_ anos
3. Atividade profissional
  - Ativo/Empregado
  - Estudante
  - Trabalhador-estudante
  - Desempregado
  - Doméstico
  - Reformado/aposentado
  - Outra. Qual? \_\_\_\_\_
4. Qual o nível de escolaridade mais elevado que concluiu?
  - 1º Ciclo do Ensino Básico / Escola Primária (1ª à 4ª classe)
  - 2º Ciclo do Ensino Básico / Ensino Preparatório (5º e 6º ano)
  - 3º Ciclo do Ensino Básico (do 7º ao 9º ano)
  - Ensino Secundário (do 10º ao 12º ano)
  - 1º Ciclo/ Licenciatura
  - 2º Ciclo/ Mestrado
  - 3º Ciclo/ Doutoramento
  - Outro  (Qual: \_\_\_\_\_)
5. Com que frequência acede à Internet?
  - Todos os dias
  - 4 a 6 dias por semana

- 1 a 3 dias por semana
- Pelo menos uma vez por mês
- Raramente

6. Durante quantas horas utiliza a Internet por dia? \_\_\_\_\_ horas

7. Tem conta de Facebook?

- Não
- Sim

8. Com que frequência acede ao Facebook?

- Todos os dias
- 4 a 6 dias por semana
- 1 a 3 dias por semana
- Pelo menos uma vez por mês
- Raramente

9. No último mês, em média, quantos minutos por dia esteve ativo no Facebook?

- menos de 10 minutos
- 10-30 minutos
- 31-60 minutos
- 1-2 horas
- 2-3 horas
- mais de 3 horas

10. Se não pudesse mais aceder ao Facebook, iria sentir a sua falta?

- Não
- Sim

11. Aproximadamente, quantos amigos tem no Facebook?

- 10 ou menos
- 11-50,
- 51-100,

- 101-150,
- 151-200
- 201-250,
- 251-300,
- 301-400,
- mais de 400

12. Já conheceu pessoas novas no Facebook?

- Não
- Sim

13. Se sim, chegou a conhecê-la(s) presencialmente off-line?

- Não
- Sim, todas
- Sim, algumas

14. Considerando essas pessoas que conheceu através do Facebook, alguma delas se tornou amigo próximo, ou seja, alguém com quem interage mais frequentemente

- Não
- Sim

15. Quais destes elementos estão visíveis na sua página de Facebook?

- (opções de resposta: Sim, Não, Não se aplica)
  - A instituição na qual estuda/estudou
  - O seu local de trabalho
  - Área de residência
  - Uma foto de si sozinho/a
  - Uma foto de si com outras pessoas
  - Os seus amigos de Facebook
  - Estado civil
  - Contatos pessoais (por exemplo, número de telefone, endereço de e-mail)

Outros - quais? \_\_\_\_\_

16. Do seu ponto de vista, quem pensa que pode estar a consultar a sua informação pessoal no Facebook: (opções de resposta: Não, Sim, Não sei)

- Os meus amigos de Facebook
- Os meus colegas de turma
- Outros amigos
- Pessoas conhecidas, mas que ainda não agreguei como amigas
- Pessoas desconhecidas (por exemplo, amigos dos meus amigos)
- Os meus familiares
- Os meus professores
- Potenciais empregadores
- As Forças de Segurança

Por favor, indique o seu grau de acordo ou desacordo com as seguintes afirmações:

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
17. Tenho vários amigos no Facebook em quem confio para me ajudarem a resolver problemas					
18. Tenho amigos no Facebook a quem posso pedir conselhos quando tenho de tomar decisões importantes					
19. Tenho amigos no Facebook com quem me sinto à vontade para partilhar os meus problemas íntimos					
20. Quando me sinto sozinho, tenho vários amigos do Facebook com quem posso falar					
21. Não tenho amigos no Facebook que conheça assim tão bem para pedir alguma coisa importante					
22. Interagir com amigos no Facebook faz-me interessar por ideias diferentes					
23. Interagir com amigos no Facebook faz-me querer experimentar coisas novas					
24. Interagir com amigos no Facebook faz-me sentir parte de algo maior					
25. Uso o Facebook para procurar informação sobre pessoas que conheço socialmente					
26. Uso o Facebook para saber mais sobre as pessoas com quem estudo ou trabalho					
27. Uso o Facebook para me manter em contacto com antigos amigos					

## Anexo B

### Social Media Use Integration Scale - Facebook

Por favor, indique o seu grau de acordo ou desacordo com as seguintes afirmações:

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
1. Sinto-me desligado dos amigos quando não estou conectado no Facebook					
2. Gostava que todas as pessoas usassem o Facebook para comunicar					
3. Ficaria desapontado se não pudesse usar o Facebook					
4. Fico aborrecido quando não me posso ligar ao Facebook					
5. Prefiro comunicar com os outros sobretudo através do Facebook					
6. O Facebook desempenha um papel importante nas minhas relações sociais					
7. Gosto de verificar a minha conta de Facebook					
8. Não gosto de usar o Facebook					
9. Usar o Facebook faz parte da minha rotina diária					
10. Reajo ao conteúdo que as outras pessoas partilham no Facebook					

## Anexo C

### Escala de Satisfação com a Vida versão portuguesa do instrumento

#### SWLS

Encontra a seguir cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala de 1 a 7 abaixo indicada, refira o seu grau de acordo com cada item colocando o número apropriado na linha que precede cada um deles. Procure ser sincero nas respostas que vai dar. Eis a escala de 7 pontos:

- 1 – totalmente em desacordo
- 2 – em desacordo
- 3 – mais ou menos em desacordo
- 4 – nem de acordo nem em desacordo
- 5 – mais ou menos de acordo
- 6 – de acordo
- 7 – totalmente de acordo

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. As minhas condições de vida são excelentes.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Estou satisfeito com a minha vida.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## **Anexo D**

### **Consentimento Informado**

#### **INTEGRAÇÃO DO USO DE REDES SOCIAIS POR ADULTOS NO QUOTIDIANO**

O presente estudo é desenvolvido pela Prof<sup>ª</sup>. Doutora Isabel Silva e Prof<sup>ª</sup>. Doutora Glória Jólluskin, na Universidade Fernando Pessoa, sendo que, no seu âmbito será realizada a Tese de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Dr.<sup>a</sup> Samantha Dias. Este estudo tem como objetivo conhecer o uso que adultos fazem de redes sociais e a forma como integram esse uso no seu dia a dia. Gostaríamos de poder contar com a sua colaboração.

As questões que se seguem deverão ser respondidas apenas por pessoas que sejam maiores de idade. A participação é voluntária e os dados fornecidos serão tratados de forma confidencial e anónima. O acesso aos dados recolhidos só é possível pelos investigadores envolvidos.

Solicitamos a sua colaboração através do preenchimento dos questionários que se seguem.

Sublinhamos que não existem respostas certas ou erradas e que elas apenas se referem à sua experiência.

No caso de existirem questões adicionais sobre o estudo, deverão ser endereçadas para uma das seguintes moradas de correio eletrónico [isabels@ufp.edu.pt](mailto:isabels@ufp.edu.pt) ou para [gloria@ufp.edu.pt](mailto:gloria@ufp.edu.pt)

#### **Aceitação de participação**

Aceito de livre vontade participar neste estudo intitulado de “Integração do uso de redes sociais por adultos no seu quotidiano”, compreendi os termos de apresentação e participação no estudo acima mencionados; tomei conhecimento que, me foram explicitados os objetivos e métodos, pelo que consinto a participação no estudo, respondendo às questões propostas e permito que as informações por mim prestadas sejam utilizadas nesta investigação. Estou ciente de que posso desistir de participar a qualquer momento, sem que daí resulte para mim qualquer prejuízo. Finalmente, tenho conhecimento que a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial, sendo a minha participação anónima e que o acesso aos dados recolhidos só é possível pelos investigadores envolvidos.

Aceito participar no presente projeto