



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar
psicológico, o suporte social e a solidão em jovens adultos

Dissertação de Mestrado apresentado à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde.**

Patrícia Gonçalves de Castro

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

DEZEMBRO 2023



CATÓLICA
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar
psicológico, o suporte social e a solidão em jovens adultos

Dissertação de Mestrado apresentado à
Universidade Católica Portuguesa para obtenção
do grau de mestre em **Psicologia Clínica e da
Saúde.**

Patrícia Gonçalves de Castro

Sob a Orientação da Prof.^a Doutora **Armanda Paula
Cunha Gonçalves**

Agradecimentos

Sendo a dissertação de mestrado, uma das etapas mais desafiantes do percurso académico, eu gostaria de expressar a minha gratidão a todas as pessoas que contribuíram e ajudaram na realização desta. Esta dissertação é o resultado de muitos esforços e apoios ao longo do caminho, e estou profundamente grata por cada uma das pessoas envolvidas.

Primeiramente, gostaria de agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Armanda Gonçalves, pelo auxílio constante, apoio incansável e valiosas críticas construtivas ao longo deste projeto. A sua busca por excelência e paixão pela orientação foram fundamentais para o sucesso deste trabalho.

À Universidade Católica Portuguesa de Braga, pelo acesso aos recursos e instalações que foram essenciais para a realização deste estudo.

Aos meus pais e irmã, pelo amor incondicional, apoio e ânimo que sempre me deram, mesmo estando longe. A vossa confiança em mim foi a minha força e fonte de inspiração ao longo deste processo.

Ao meu namorado, por ser o meu maior pilar neste processo, por toda a paciência, por todo o apoio incondicional, por ser o primeiro a acreditar em mim sempre que eu achava que seria incapaz de realizar algo e por me tranquilizar e tentar ajudar-me sempre que possível.

E, por fim, quero agradecer a todas as pessoas que participaram neste estudo, fornecendo dados valiosos para esta investigação. Este trabalho não teria sido possível sem o apoio e contribuições de todos. Sou grata por fazerem parte do meu percurso e por partilharem este marco importante comigo.

Resumo

As redes sociais são atualmente uma forma de comunicação que permite o estabelecimento e o manter de conexões sociais. O uso de redes sociais por jovens adultos pode ter efeitos positivos como combater a baixa autoestima e expandir o seu núcleo social. No entanto, o mesmo uso de redes sociais surge associado a depressão, ansiedade, ansiedade social e solidão. O presente estudo teve como objetivo correlacionar o uso das redes sociais com o bem-estar psicológico, o suporte social e a solidão, em jovens adultos. Para isto, foi aplicado um conjunto de instrumentos que englobou um questionário sociodemográfico e de uso das redes sociais, a Escala de Medida de Manifestação do Bem-Estar Psicológico, a Escala de Solidão da UCLA, e a Escala de Satisfação com o Suporte Social. A amostra foi constituída por 159 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos.

Identificaram-se correlações entre o total da Escala de Solidão da UCLA e a subescala de Satisfação com os Amigos ($r_s = -.233, p = .003$), a subescala de Intimidade ($r_s = .268, p = <.001$) e a subescala de Atividades Sociais ($r_s = -.170, p = .034$), sendo estas relativas à Satisfação com o Suporte Social. Denotou-se ainda uma relação negativa entre o total da Escala de Manifestação do Bem-Estar Psicológico e o total da Escala de Solidão da UCLA ($r_s = -.575, p = <.001$).

Verificou-se também que a escolaridade apresenta uma relação positiva com as dimensões Autoestima e Envolvimento Social do instrumento Bem-estar Psicológico ($r_s = .158, p = .047$; $r_s = .178, p = .025$) e denotou-se ainda uma correlação negativa entre a idade e a Sociabilidade ($r_s = -.185, p = .019$). Por outro lado, não foi encontrada uma relação significativa entre o uso das redes sociais e o Bem-Estar psicológico, Satisfação com o Suporte Social ou a Solidão ($p > .05$).

Embora algumas das hipóteses tenham sido corroboradas, outras não obtiveram apoio estatístico, assim, é crucial continuar a explorar estes tópicos em diversos contextos e considerando variáveis adicionais para obter uma compreensão mais abrangente do tema.

Palavras-Chave: redes sociais, solidão, suporte social, bem-estar psicológico, jovens adultos

Abstract

Social networks are currently a form of communication that allows the establishment and maintenance of social connections. The use of social networks by young adults can have positive effects such as combating low self-esteem and expanding their social core. However, the same use of social networks appears associated with depression, anxiety, social anxiety and loneliness. The present study aimed to correlate the use of social networks with psychological well-being, social support and loneliness in young adults. For this, a set of instruments was applied that included a sociodemographic and social media use questionnaire, the Psychological Well-Being Manifestation Measurement Scale, the UCLA Loneliness Scale, and the Satisfaction with Social Support Scale. The sample consisted of 159 participants, aged between 18 and 30 years old.

Correlations were identified between the total of the UCLA Loneliness Scale and the Satisfaction with Friends subscale ($r_s = -.233$, $p = .003$), the Intimacy subscale ($r_s = .268$, $p = <.001$) and the Social Activities subscale ($r_s = -.170$, $p = .034$), which are related to Satisfaction with Social Support. A negative relationship was also noted between the total of the Manifestation of Psychological Well-Being Scale and the total of the UCLA Loneliness Scale ($r_s = -.575$, $p = <.001$).

It was also found that education has a positive relationship with the Self-Esteem and Social Involvement dimensions of the Psychological Wellbeing instrument ($r_s = .158$, $p = .047$; $r_s = .178$, $p = .025$) and it was also noted a negative correlation between age and Sociability ($r_s = -.185$, $p = .019$). On the other hand, no significant relationship was found between the use of social networks and Psychological Well-Being, Satisfaction with Social Support or Loneliness ($p > .05$).

Although some of the hypotheses were supported, others did not receive statistical support, so it is crucial to continue exploring these topics in diverse contexts and considering additional variables to obtain a more comprehensive understanding of the topic.

Keywords: social media, loneliness, social support, well-being, psychological well-being, young adults

Índice

1. Introdução.....	8
2. Bem-Estar Psicológico.....	10
2.1.Relação entre Bem-Estar Psicológico e o Uso de Redes Sociais.....	11
3. Solidão.....	12
3.1.Relação entre Solidão e o Uso de Redes Sociais	13
4. Suporte Social.....	14
4.1.Relação entre Suporte Social e o Uso de Redes Sociais.....	14
5. Relação entre o Bem-Estar Psicológico, Suporte Social e Solidão.....	15
6. Metodologia.....	16
6.1. Modelo Concetual.....	16
6.2.Objetivo Geral.....	17
6.3.Objetivos Específicos.....	17
6.4.Hipóteses.....	17
6.5.Desenho de Estudo.....	18
6.6.Amostra.....	18
6.7.Instrumentos.....	20
6.8.Procedimentos.....	24
7. Resultados.....	25
8. Discussão.....	29
9. Conclusão.....	34
10. Referências Bibliográficas.....	36

Índice de Anexos

Anexo A - Questionário Sociodemográfico e do Uso de Redes Sociais.....	44
Anexo B – Consentimento Informado.....	46

Índice De Figuras

Figura 1 – Modelo Conceptual da Relação entre as Variáveis.....	17
-----------------------------------------------------------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Características Sociodemográficas da Amostra.....	19
Tabela 2 - Descrição do Uso das Redes Sociais.....	20
Tabela 3 - Relação entre a Frequência do Uso de Redes Sociais e o Bem-Estar.....	25
Tabela 4 - Relação entre a Frequência do Uso de Redes Sociais e a Solidão.....	26
Tabela 5 - Relação entre a Frequência do Uso de Redes Sociais e a Satisfação com o Suporte Social.....	26
Tabela 6 - Relação entre a Solidão e a Satisfação com o Suporte Social.....	27
Tabela 7 - Relação entre o Género e a Solidão.....	27
Tabela 8 - Relação entre a Solidão e o Bem-Estar Psicológico.....	28
Tabela 9 - Relação entre o Bem-Estar Psicológico e a Escolaridade.....	28
Tabela 10 - Relação entre o Bem-Estar Psicológico e a Idade.....	29

1. Introdução

No último século, houve um crescimento no uso da Internet, seja para jogos *online*, redes sociais ou navegação em geral, e o uso mundial das redes sociais tornou-se uma atividade quase essencial da vida quotidiana e um dos comportamentos sociais mais populares (Kircaburun et al., 2018). As redes sociais foram definidas de diferentes formas, algumas definições focam-se nas características tecnológicas das redes sociais que as distinguem das tecnologias tradicionais, por exemplo, a definição de Kaplan e Haenlein (2010, *cit in* Chen & Wang, 2021) que afirma que as redes sociais são um tipo de aplicação baseada na *internet* e na tecnologia *web*. Já outras definições focam-se nas características de comunicação das redes sociais, por exemplo, McGowan et al. (2012, *cit in* Chen & Wang, 2021) definiram as redes sociais como um ambiente *online* onde os utilizadores podem contribuir para o conteúdo e consumir conteúdos maioritariamente gerados por outros utilizadores. As redes sociais, proporcionam aos utilizadores a oportunidade de interagir simultaneamente com múltiplos laços relacionais, potencialmente, de contextos díspares, dado a oportunidade de iniciar laços que não estariam disponíveis *offline* (Carr et al., 2016)

Segundo Kuss e Griffiths (2017), *sites* de redes sociais são grupos virtuais onde os utilizadores podem criar perfis públicos ou individuais, interagir com amigos da vida real e conhecer outras pessoas que partilham os seus interesses. Em suma, as redes sociais foram definidas como meios com recursos de produção, partilha e colaboração de conteúdo, e incluem *blogs*, *sites* de redes sociais e jogos virtuais.

A constante acessibilidade às plataformas sociais por meio de diferentes aparelhos eletrónicos amplia o tempo *online* dos utilizadores, resultando em crescentes preocupações sobre os impactos psicológicos do ambiente *online* (Reinecke & Oliver, 2017). Inicialmente, as pesquisas acerca deste tema eram focadas nos efeitos adversos das redes, como violência e adição a estas, no entanto, esta atenção mudou gradualmente para a contribuição destas plataformas para o bem-estar psicológico (Aksar et al., 2022). Embora estas tenham o potencial de contribuir para o bem-estar psicológico dos utilizadores (Reinecke & Oliver, 2017), a literatura relata uma complexidade de resultados relacionados ao bem-estar psicológico em termos de riscos e benefícios (Aksar et al., 2022).

Apesar, das redes sociais facilitarem novas formas de comunicação e conexão social, inicialmente havia receios sobre a quantidade de tempo que os jovens gastavam

online (O'Reilly et al., 2018). O uso da *internet* estava aparentemente ligado a uma redução do contacto presencial, aumentando o isolamento social, o *stress*, a depressão e a privação de sono (O'Reilly et al., 2018).

Particularmente, os jovens adultos da atualidade, que cresceram num mundo no qual as redes sociais são omnipresentes, encontram-se mais vulneráveis aos aspetos negativos destas (Przybylski et al., 2013 *cit in* Bettmann et al., 2021), isto denotou-se num estudo de Bettmann et al. (2021), que afirmou que 90% dos jovens adultos utilizavam as redes sociais, em comparação com apenas 12.50% em 2005. Além disso, concluiu-se, neste mesmo estudo, que mais de um quarto dos estudantes universitários relatavam passar pelo menos seis horas por semana nas redes sociais, em comparação com apenas 18.90% em 2007. Coletivamente, esta tendência sugere que as redes sociais e os *smartphones* desempenham um papel integral nas rotinas e na cultura dos jovens adultos (Bettmann et al., 2021).

O uso destas plataformas por jovens adultos sugere que estas podem ter efeitos positivos, tais como apresentado no estudo de Kalpidou et al. (2011 *cit in* Bettmann et al., 2021), onde os jovens adultos que usaram o *Facebook* para combater a baixa autoestima e expandir o seu núcleo social, relataram associações positivas com as redes sociais e concluiu-se que indivíduos que vivenciam relações sociais positivas e interações via *Facebook*, são menos propensos a relatar sintomas depressivos ou ansiosos (Bettmann et al., 2021). Assim, os jovens adultos que se sentem menos à vontade com a interação face a face, podem também preferir *sites* de redes sociais para comunicação, pois nestes poderá ser menos intimidante iniciar um contacto social ou expressar-se (Ryan et al., 2017).

Por outro lado, o uso de redes sociais foi também positivamente associado a depressão/sintomas de depressão, ansiedade, ansiedade social e solidão num estudo de Aalbers et al. (2019) realizado com 125 estudantes com idade média de 20.44 anos. Neste concluiu-se, que mais tempo gasto no uso de redes sociais era associado com níveis mais altos de perda de interesse, problemas de concentração, fadiga e solidão (Aalbers et al., 2019). Foi também possível, num estudo de Taboga & Junior (2021) correlacionar o tempo e padrão de uso das redes sociais, com desfechos negativos na saúde mental, numa amostra de 85 adolescentes, com idades entre 13 e 18 anos e chegar-se à conclusão que o uso compulsivo de redes sociais resulta em elevados níveis ansiedade e depressão.

Numa meta-análise de Liu et al. (2019) notou-se ainda que a relação entre o uso de redes sociais e o bem-estar psicológico, dependia da forma como a tecnologia era usada. Ou seja, chamadas telefônicas e mensagens de texto estavam positivamente correlacionadas com o bem-estar, enquanto os jogos *online* estavam negativamente associados ao bem-estar. Além disto, a interação, autoapresentação e entretenimento nas redes sociais foram associadas a melhor bem-estar, enquanto consumir o conteúdo destas plataformas foi associado a um pior nível deste (Liu et al., 2019).

Devido ao seu uso frequente no cotidiano, e devido aos diferentes desfechos possíveis, mencionados previamente, torna-se pertinente estudar a relação entre as redes sociais e variáveis psicológicas. Assim, este estudo pretende estudar a relação entre o uso das redes sociais com variáveis psicológicas, como o bem-estar psicológico, suporte social e solidão em jovens adultos.

2. Bem-Estar Psicológico

O bem-estar psicológico é um estado caracterizado pela presença de indicadores positivos e/ou ausência de indicadores negativos de bem-estar psicológico. Alguns exemplos desses indicadores abrangem o domínio pessoal (por exemplo, autoestima), social (por exemplo, conexão social, solidão), emocional (por exemplo, afeto positivo e negativo, depressão, ansiedade) e cognitivo (por exemplo, satisfação com a vida) (Burke & Kraut, 2016). O bem-estar psicológico é a percepção positiva do indivíduo de si e a maneira como este se conhece realisticamente, reconhecendo as suas forças e limitações, bem como estar satisfeito consigo mesmo, agir de forma autónoma e independente e encontrar sentido na sua vida (Ryff & Keyes, 1995). Este envolve a autorrealização diante das dificuldades e a mobilização do próprio potencial para uma vida significativa (Ryff & Keyes, 1995).

O bem-estar psicológico é um estado no qual um indivíduo se sente bem, baseado na existência de relações positivas com os outros, um sentimento de propósito na vida, uma autoaceitação, um crescimento pessoal, uma autonomia e um domínio ambiental (Ryff & Keyes, 1995). Este estado permite que as pessoas utilizem ao máximo o seu potencial, tenham uma melhor manutenção do *stress*, sejam produtivas e façam contribuições para a comunidade em geral (Ryff & Keyes, 1995).

A idade é um fator influenciador de grande importância relativamente ao bem-estar nos indivíduos, assim como o meio e o contexto demográfico em que o indivíduo se encontra inserido (Bjalkebring et al, 2015). Ryff & Keyes (1995) refere que existem

alguns aspetos presentes no bem-estar psicológico, no domínio do meio em que estão inseridos e na autonomia, que aparentam ter um aumento com a idade. Já os aspetos como o crescimento pessoal e os objetos de vida tendem, também, a diminuir com a idade, especialmente a partir da meia-idade.

A escolaridade, segundo Souza et al. (2012), tem também um papel de influência no bem-estar psicológico. Estes realizaram um estudo visando identificar os fatores associados ao bem-estar psicológico, numa amostra de jovens dos 18 aos 24 anos. Concluíram que, a elevada escolaridade esteve diretamente associada ao bem-estar psicológico, ou seja, quanto maior a escolaridade, maior era o nível bem-estar psicológico no grupo de jovens estudado.

2.1. Relação entre Bem-Estar Psicológico e o Uso de Redes Sociais

Segundo o estudo de Choi e Noh (2020), realizado numa amostra de 1500 participantes de várias idades, a comunicação interativa realizada nas redes sociais pode melhorar as relações interpessoais e isto pode estar associado positivamente com o bem-estar psicológico. Visto que as redes sociais possibilitam a troca de recursos emocionais e informacionais entre utilizadores, estas plataformas podem também ser positivamente associadas ao suporte social. Com isto, as redes sociais podem também contribuir para o aumento de sentimento de conexão, o que pode ser negativamente associado ao isolamento social.

No entanto, segundo um estudo de Sabik et al., (2020), que estudou numa amostra de 164 mulheres universitárias a associação entre as razões para o uso das redes sociais, se a autoestima dependia do feedback nestas e aspetos do bem-estar psicológico, embora esta conexão social geralmente tenha um impacto positivo no bem-estar psicológico, o uso frequente de redes sociais associou-se a um pior bem-estar psicológico. Isto porque, apesar das redes sociais poderem aumentar as oportunidades para conexões sociais, também podem criar um ambiente de comparações sociais que podem piorar as experiências de isolamento social e solidão.

O estudo longitudinal de Kraut et al. (1998 cit in Perugini et al., 2020), que explorou os efeitos positivos e negativos do uso da Internet em 93 agregados familiares nos seus primeiros 12 a 18 meses *online*, também concluiu que o uso contínuo da Internet está associado a um menor bem-estar psicológico e ao aumento da depressão e do isolamento. Chamaram a este efeito “Paradoxo da Internet” que afirmava que a

tecnologia projetada para favorecer a comunicação interpessoal, de facto, gerava o efeito inverso quando usada em excesso.

3. Solidão

Segundo Barroso et al. (2019) a solidão é definida como um estado aversivo, onde se sente que existe uma discrepância sobre o que a pessoa deseja e o que ela possui nas suas relações, em termos de quantidade ou qualidade. Esta consiste num sentimento angustiante e desagradável, que acompanha a perceção de que as necessidades sociais não são atendidas pela quantidade ou qualidade das relações existentes.

O sentimento de solidão é subjetivo, e é a interpretação que um indivíduo dá à sua própria realidade, ou seja, uma pessoa pode se sentir solitária mesmo se estiver rodeada de pessoas, ou pode sentir-se socialmente gratificada mesmo se estiver envolvida num baixo número de laços sociais (Yavich et al., 2019). A solidão é uma experiência negativa, que ocorre no contexto das relações sociais, quando existem algumas deficiências significativas, quantitativas ou qualitativas (Arslan et al., 2020). Por outras palavras, a solidão é um estado de contradição subjetiva entre a própria realidade, e o nível desejado de envolvimento social (Peplau & Perlman, 1982 *cit in* Çiçek, 2021).

Tendo isto em conta, conclui-se que a solidão é um problema frequentemente relacionado ao suporte social inadequado (Bell & Gonzales, 1988; Hudson, Elek, & Campbell-Grossman, 2000 *cit in* Wright et al., 2014). A maioria das pessoas tem um desejo inato para se conectarem com outras pessoas, mas quando se sentem desconectados, muitas vezes o resultado é a solidão. A qualidade percebida dos relacionamentos, o suporte social que ocorre dentro destes e o sentimento de conexão interpessoal que as pessoas sentem com os outros tendem a ser melhores preditores da diminuição da solidão e do aumento da satisfação relacional (Segrin & Passalacqua, 2010).

Segundo Koenig & Abrams (1999 *cit in* Maes et al., 2019) os homens são mais solitários do que as mulheres a partir da adolescência. Isto foi explicado pelos autores porque, apesar de tanto os adolescentes do sexo masculino como do feminino passarem menos tempo com a família do que em crianças, os homens apresentam um declínio mais acentuado no tempo familiar do que as mulheres. Combinando com o facto de que, ao contrário das mulheres, onde o tempo gasto com a família é substituído pelo tempo gasto com pares, os homens passam cada vez mais tempo sozinhos. Isto levou estes

autores a realizarem a suposição de que a solidão é maior entre adolescentes do sexo masculino do que entre adolescentes do sexo feminino.

Já no estudo de Victor e Yang (2012), no qual o objetivo foi examinar os padrões de solidão em indivíduos com mais de 15 anos no Reino Unido, concluiu-se que, geralmente, mulheres reportam uma maior prevalência de níveis de solidão do que os homens e, apesar de a solidão não ser um problema exclusivamente feminino, as taxas de solidão são consistentemente mais elevadas entre as mulheres.

Por outro lado, no estudo de Bhagchandani (2017), realizado com 101 estudantes universitários, que visou investigar o efeito da solidão no bem-estar psicológico destes alunos, concluiu-se que a diferença entre homens e mulheres relativamente à solidão não se revelou significativa.

3.1. Relação entre Solidão e o Uso de Redes Sociais

Recentemente há uma atenção aumentada no que consta às taxas crescentes de solidão na sociedade moderna. Um relatório, realizado nos Estados Unidos da América em 2018, concluiu que quase metade dos americanos relata que se sente só e os jovens adultos, dos 18 aos 22 anos, correm maior risco de solidão (Chatterjee, 2018). Alguns autores referem que, este aumento na solidão entre jovens adultos está potencialmente relacionado com o tempo de ecrã e uso de redes sociais (Chatterjee, 2018; Twenge et al., 2018).

Além disto, Ryan et al. (2017) realizaram uma revisão da literatura onde referiam as vantagens e desvantagens do uso de redes sociais em três aspetos essenciais da conexão social: o capital social, que se refere às vantagens que podem ser obtidas através da construção e manutenção de redes de relações, o sentido de comunidade, que é a crença de que um indivíduo pertence e se sente conectado a um grupo no qual as suas necessidades são consideradas importantes e, por fim, a solidão. Tendo em conta estes aspetos, os autores indicaram como vantagem que o uso de redes sociais pode aumentar o capital social e levar à formação de amizades e comunidades, reduzindo assim a solidão. Por outro lado, como desvantagem, temos o facto de alguns utilizadores destas plataformas poderem experienciar um enfraquecer de amizades, um isolamento *online* e um intensificar da solidão.

Uma meta-análise feita por Song et al. (2014 *cit in* O'Day & Heimberg, 2021) tinha como objetivo explorar a relação entre o uso do *Facebook* e a solidão. Este estudo tinha duas questões principais: “O uso do *Facebook* aumenta ou diminui a solidão?” e

“O que causa isso?”. Os investigadores observaram uma relação positiva entre o uso do *Facebook* e a solidão, posteriormente exploraram a causa desta relação entre a solidão e o uso desta plataforma. Com isto, constataram que a timidez e falta de suporte social previam a solidão, sendo que esta previa o uso do *Facebook*.

Nesta perspectiva, é provável que indivíduos solitários procurem suporte social nas redes sociais, visto que, as redes sociais facilitam as comunicações interpessoais e de grupo e permitem conversas entre duas ou mais pessoas que podem nunca se encontrar em circunstâncias normais, possibilitando que as pessoas mantenham laços sociais “do mundo real”, os desenvolvam e, ao mesmo tempo, ajuda a que pessoas que carecem destes laços sociais gratificantes construam um mundo social criando novos laços de amizade *online* (Yavich et al., 2019).

4. Suporte Social

O suporte social é definido por Cobb (1976) como informações que levam o indivíduo a acreditar que é cuidado, amado, estimado e membro de uma rede de obrigações mútuas. Este é formado pela troca de recursos (mensagens verbais e não verbais) entre dois ou mais indivíduos e derivado de uma rede de pessoas vindas da família, amigos e comunidade (Alsubaie et al., 2018).

O suporte social é um construto multifacetado e dinâmico, classificado de três formas: emocional, que inclui a percepção do indivíduo sobre a afetividade recebida das pessoas; instrumental, que se refere à percepção de ajuda de ordem prática, oferecida pelos outros, como, por exemplo, auxílio financeiro ou acompanhamento médico; e informacional, que engloba a percepção de receber informações pertinentes e importantes em determinadas situações, especialmente relacionadas à tomada de decisão (Rodriguez & Cohen, 1998 *cit in* Sette & Capitão, 2018). Este pode ser recebido de outros (suporte recebido) ou percebido como disponível quando necessário (suporte percebido) ou pode simplesmente se referir ao tamanho das redes sociais com as quais os indivíduos podem contar (suporte incorporado) (Fernandes & Soares, 2018).

4.1. Relação entre Suporte Social e o Uso de Redes Sociais

Os indivíduos, cada vez mais, usam as redes sociais para procurar e obter benefícios sociais (Carr et al., 2016), pois além da sua capacidade de transcender áreas geográficas e temporais, as redes sociais também oferecem aos utilizadores a oportunidade de aceder a diversas redes e laços relacionais. Segundo Carr et al. (2016) o

uso das redes sociais tem o potencial de facilitar o suporte social, visto que este é um processo de comunicação e estas plataformas permitem facilmente que as pessoas enviem e recebam mensagens personalizadas para outras pessoas nas suas redes sociais *online* (Carr et al., 2016).

Assim, como importante plataforma para a comunicação interpessoal, as redes sociais fornecem às pessoas um espaço ideal para comportamentos de interação social, e visto que o objetivo das redes sociais é conectar pessoas, pode-se esperar que o aumento do uso destas esteja associado a um menor isolamento social e maior suporte emocional (Shensa et al., 2018). Além disso, as redes sociais tornam os utilizadores continuamente conscientes das atividades sociais diárias uns dos outros nos seus laços sociais *online*, isto pode apresentar maiores oportunidades de receber apoio social (Shensa et al., 2016).

O estudo de Pornsakulvanich (2017), que examinou, numa população de 460 participantes, as associações entre traços de personalidade, atitude relativamente ao uso de redes sociais, influência social, uso de *sites* de redes sociais e suporte social *online*, concluiu que os traços de personalidade, a atitude relativamente ao uso de redes sociais, a influência social e o uso das redes sociais contribuíram para a satisfação com o suporte social *online*.

Num estudo de Drouin et al. (2018) os autores tinham como foco examinar fontes de suporte social em alunos universitários, incluindo fontes de redes sociais e as suas preferências pelas funcionalidades destas (ou seja, preferência pelo anonimato ou por comunidades de pares semelhantes). Os participantes foram 662 alunos universitários que realizaram um questionário *online* sociodemográfico e de rastreio de ansiedade e depressão. Os resultados indicaram que os participantes com altos níveis de depressão eram menos propensos a identificar pais e profissionais de saúde mental como fontes de apoio e que os intervenientes com níveis altos de depressão/ansiedade eram mais propensos a identificar as redes sociais como um meio de suporte social e indicar preferência por comunidades de pares semelhantes; no entanto, eles também identificaram as redes sociais como causadoras de *stress*.

5. Relação entre o Bem-Estar Psicológico, Suporte Social e Solidão

Kong & You (2013), estudaram os efeitos mediadores da solidão e da autoestima na relação entre o suporte social e a satisfação com a vida, numa amostra de 389 estudantes universitários com idades entre os 17 e os 25 anos. Este estudo mostrou que

a ligação entre o suporte social, a autoestima, a solidão e a satisfação com a vida é significativa. Esta ligação indica que os indivíduos com elevado suporte social são propensos a ter uma autoestima elevada, o que pode diminuir a sua solidão e, por sua vez, levar a uma elevada satisfação com a vida. Ou seja, a solidão é um mediador entre a autoestima e a satisfação com a vida, enquanto a autoestima intercede na relação entre o suporte social e a solidão. O estudo de Lee & Goldstein (2016) concluiu que a associação entre suporte social e solidão diferiu conforme as fontes de onde advém o suporte, pois o suporte de amigos ou parceiros românticos, mas não da família, foi negativamente associado com solidão.

Ciçek (2021), realizou um estudo cujo objetivo era examinar o papel mediador da autoestima em estudantes universitários em associação com a solidão e o bem-estar psicológico e subjetivo. O estudo foi composto por 340 estudantes universitários, com idades entre 18 e 27 anos. Os resultados mostraram que houve uma relação negativa e significativa entre a solidão, a autoestima, o bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo. A solidão previu o bem-estar psicológico numa direção negativa, ou seja, este resultado mostra que a solidão tem um efeito destrutivo no bem-estar. Bhagchandani (2017), realizou também um estudo com 101 estudantes universitários, cujo objetivo era investigar o efeito da solidão no bem-estar psicológico destes alunos. Os resultados da pesquisa revelaram também que existe uma relação significativa negativa entre a solidão e o bem-estar psicológico.

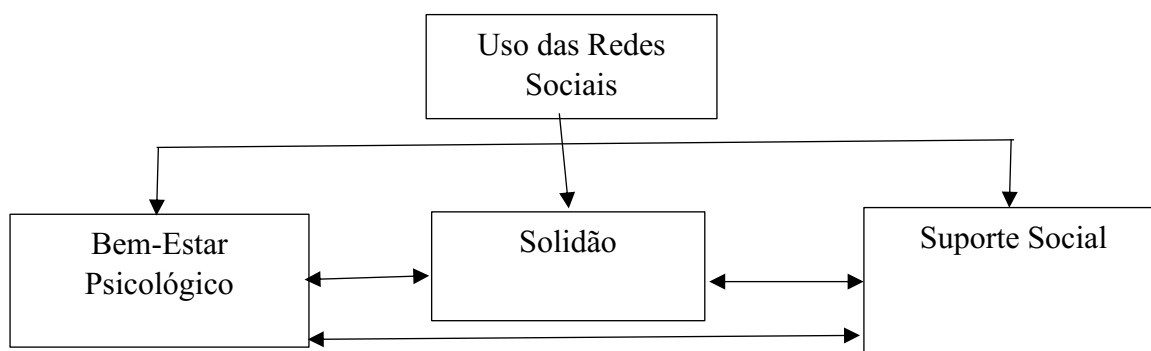
6. Metodologia

6.1. Modelo Conceitual

Pesquisas anteriores testaram, empiricamente, a relação entre o uso de redes sociais e o bem-estar psicológico, solidão e suporte social em várias populações (Lin & Kishore, 2021; Kall et al., 2020; Aalbers et al., 2019). Este estudo fornecerá uma melhor compreensão de como o uso de redes sociais está associado a estas variáveis na população de jovens adultos. Na figura que segue (Figura 1) é apresentado o modelo conceitual da relação entre as variáveis em estudo, concebido a partir da análise das mesmas e que serve de alicerce ao presente estudo.

Figura 1

Modelo Conceptual da Relação entre as Variáveis.



6.2. Objetivo Geral

O presente pretende correlacionar o uso das redes sociais com as variáveis psicológicas - bem-estar psicológico, suporte social e solidão - em jovens adultos.

6.3. Objetivos Específicos

Como objetivos específicos podemos apontar: relacionar o uso de redes sociais com o bem-estar psicológico em jovens adultos; relacionar o uso de redes sociais com a solidão em jovens adultos; relacionar o uso de redes sociais com o suporte social em jovens adultos e, por último, relacionar variáveis sociodemográficas - idade, género e escolaridade, com as variáveis em estudo - bem-estar psicológico, suporte social e solidão.

6.4. Hipóteses

Tendo em conta os objetivos formulados anteriormente e tendo em conta aspetos mencionados na literatura, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1: Uma maior frequência do uso de redes sociais está associada à diminuição do bem-estar psicológico em jovens adultos (Sabik et al., 2020)

H2: Existe uma relação entre a frequência do uso de redes sociais e o sentimento de solidão em jovens adultos (Ryan et al., 2017; Kall et al., 2020)

H3: Existe uma relação entre a frequência do uso das redes sociais e a satisfação com o suporte social em jovens adultos (Drouin et al. 2018; Pornsakulvanich, 2017).

H4: Uma maior satisfação com o suporte social está associado com um menor sentimento de solidão em jovens adultos (Kong & You, 2013; Lee & Goldstein, 2016)

H5: Existe uma relação entre o género e o nível de solidão em jovens adultos (Victor e Yang, 2012; Bhagchandani, 2017)

H6: Um maior nível de solidão está associado a um menor nível de bem-estar psicológico em jovens adultos (Çiçek, 2021; Bhagchandani, 2017).

H7: Um maior nível de escolaridade está associado a um maior bem-estar psicológico em jovens adultos (Souza et al., 2012).

H8: Existe uma relação entre a idade e o bem-estar psicológico em jovens adultos (Bjalkebring et al, 2015; Ryff & Keyes, 1995).

6.5. Desenho de Estudo

O desenho deste estudo é o descritivo-correlacional, pois visa explorar relações entre um conjunto de variáveis e descrevê-las, sendo que este tipo de desenho é utilizado quando os conceitos ou variáveis já foram definidos. Este tipo de desenho é o que melhor se adequa, porque permite incluir o fenómeno estudado através do estabelecimento de relações entre as variáveis (Fortin et al., 2006).

6.6. Amostra

O processo de amostragem utilizado foi o método não probabilístico por conveniência. Esta técnica consiste em selecionar uma amostra da população que seja acessível, ou seja, os indivíduos foram selecionados porque estavam disponíveis e não mediante um critério estatístico (Fortin et al., 2006).

A amostra foi constituída por 159 participantes, com uma média de idades de 22 anos ($M= 22.49$) e na sua maioria do género feminino (81.1%). Na sua maioria, a população deste estudo encontra-se solteira (96.9%) e são estudantes (63.5%). Em termos de escolaridade, nota-se uma prevalência em indivíduos com licenciatura (50.3%). No que consta à nacionalidade, regista-se um predomínio de sujeitos de nacionalidade portuguesa (95.6%). As características da amostra encontram-se detalhadas na tabela abaixo (Tabela 1).

Tabela 1*Características Sociodemográficas da Amostra.*

Variável	Grupo	<i>n</i>	%
Idade	18	15	9.4
	19	16	10.1
	20	16	10.1
	21	20	12.6
	22	25	15.7
	23	17	10.7
	24	12	7.5
	25	6	3.8
	26	10	6.3
	27	7	4.4
	28	5	3.1
	29	7	4.4
	30	3	1.9
Género	Feminino	129	81.1
	Masculino	30	18.9
Estado Civil	Solteiro/a	154	96.9
	União de Facto	1	0.6
	Casado/a	4	2.5
Situação Laboral	Estudante	101	63.5
	Trabalhador-estudante	30	18.9
	Empregado/a	21	13.2
	Desempregado/a	7	4.4
Escolaridade	Ensino Secundário	53	33.3
	Licenciatura	80	50.3
	Mestrado	26	16.4
Nacionalidade	Portuguesa	152	95.6
	Brasileira	5	3.1
	Chinesa	1	0.6
	Francesa	1	0.6

Ao analisar as respostas relacionadas ao uso de redes sociais, podemos verificar que a idade de início do uso das redes sociais variou entre os oito e os 25 anos ($M= 13.40$, $DP= 2.31$), sendo que 42.1% da amostra ($n= 67$) afirma passar entre três e quatro horas por dia nas redes sociais e 28.3% da amostra ($n= 45$) diz passar entre 11 e 20 horas por semana nas redes sociais. Denotou-se ainda que 27% da amostra utiliza três redes sociais

($n= 43$), sendo o Instagram a rede mais utilizada ($n= 91, 57,2\%$). Por fim, 49.7% dos jovens adultos declararam que utilizam as redes sociais para entretenimento ($n= 79$), 34.6% utilizam-nas para interação com os outros ($n=55$) e 11.9% utilizam-nas para consumo do conteúdo de outros ($n=19$).

Tabela 2

Descrição do Uso das Redes Sociais.

Variável	Grupo	<i>n</i>	%
Tempo diário usado nas redes sociais	Menos de 1 hora	8	5.0
	Entre 1 e 2 horas	62	39.0
	Entre 3 e 4 horas	67	42.1
	Entre 5 e 6 horas	19	11.9
	Mais de 6 horas	3	1.9
Tempo semanal usado nas redes sociais	0-5 horas	13	8.2
	6-10 horas	28	17.6
	11-20 horas	45	28.3
	21-30 horas	44	27.7
	31-40 horas	20	12.6
	41-50 horas	8	5.0
Nº de redes sociais que usa	Mais de 50 horas	1	0.6
	1	5	3.1
	2	20	12.6
	3	43	27.0
	4	40	25.2
	5	26	16.4
	6	10	6.3
	7	12	7.5
	8	1	0.6
9	2	1.3	

6.7. Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e do Uso das Redes Sociais

O questionário sociodemográfico e do uso de redes sociais é um questionário de auto-preenchimento, dividido em duas partes. A primeira parte, teve como propósito descrever o perfil sociodemográfico da amostra e integrou seis questões relativas ao género, idade, nacionalidade, estado civil, escolaridade e situação laboral.

A segunda parte foi realizado no âmbito de analisar o uso das redes sociais entre os participantes. Para isto foi elaborado um questionário com oito questões que abordavam a idade de início do uso das redes sociais, o tempo médio gasto no uso destas plataformas por dia e por semana, o número de redes sociais que utiliza, bem como, as três plataformas que mais utiliza e finalidade para a qual as utiliza (Anexo A).

Escala De Medida De Manifestação De Bem-Estar Psicológico (Massé et al., 1998 adaptação Monteiro et al., 2012)

Para avaliar o bem-estar psicológico nos jovens-adultos, foi utilizada a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP), originalmente denominada Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique (Massé et al., 1998 *cit in* Monteiro et al., 2012). Esta foi traduzida e adaptada para estudantes universitários portugueses por Monteiro e colaboradores (2012) e é uma escala de 25 itens com resposta do tipo *Likert* de 5 pontos, que vai desde 1 (Nunca) a 5 (Quase sempre).

Esta escala é dividida em seis subescalas: Autoestima, Equilíbrio, Envolvimento Social, Sociabilidade, Controlo de Si e dos Acontecimentos e Felicidade. Quanto mais elevado for o total, obtido pela soma das pontuações de todos os itens, maior será o bem-estar psicológico percebido.

No estudo original, foi obtido um alfa de Cronbach de .93 na totalidade da escala, .83 na subescala de Autoestima, .69 na subescala de Equilíbrio, .67 na subescala de Envolvimento Social, .83 na subescala de Sociabilidade, .85 na subescala de Controlo de Si e dos Acontecimentos e .89 na subescala da Felicidade, revelando uma boa consistência interna.

De modo a verificar a consistência interna da escala e das subescalas neste estudo, procedeu-se ao cálculo do coeficiente de alfa de Cronbach. No total da escala obteve-se um valor de consistência interna de .96. Nas subescalas obteve-se um valor de alfa de .88 na subescala de Autoestima, .74 na subescala de Equilíbrio, .77 na subescala de Envolvimento Social, .86 na subescala de Sociabilidade, .89 na subescala de Controlo de Si e dos Acontecimentos e .91 na subescala da Felicidade. Ao lermos estes valores através dos critérios definidos por Cohen (1998) denotamos que o valor de consistência interna do total da escala e subescalas é alto, sendo que, segundo este autor, o alfa de Cronbach é considerado alto quando se encontra entre 0.50 e 1.0.

Escala de Solidão da UCLA (Russell et al., 1978 adaptação Pocinho, 2007)

Para avaliar o nível de solidão neste estudo foi utilizada a Escala de Solidão da UCLA, originalmente nomeada de UCLA Loneliness Scale e adaptada para a versão portuguesa, UCLA-16, por Pocinho (2007). Apesar da escala original ter sido desenvolvida e validada para estudantes universitários, a versão portuguesa encontra-se validade apenas para adultos mais velhos.

Esta é uma escala de heteroadministração, desenvolvida para avaliar os sentimentos subjetivos de solidão ou isolamento social. Os 20 itens da versão original foram criados com frases utilizadas por indivíduos solitários para descrever sentimentos de solidão (Russell et al., 1978 cit. in Pocinho, 2007), no entanto, convém referir que após adaptação da escala, esta é constituída, atualmente, por 16 itens tendo sido removidos os itens 3,6,1 e 20 da escala original. Estes itens dividem-se em duas subescalas: Afinidade e Isolamento Social. A escala é respondida mediante uma escala *Likert* de 4 pontos, onde 1 corresponde a “nunca”, 2 corresponde a “raramente”, 3 corresponde a “algumas vezes” e 4 corresponde a “frequentemente”. O resultado é obtido através da soma de todos os itens, oscilando entre 16 e 64 pontos, sendo que, os resultados mais elevados significam sentimentos de solidão.

Pocinho (2007), de modo a verificar a consistência interna da escala, procedeu ao cálculo do coeficiente de alfa de Cronbach onde foi obtido um valor de .90 na totalidade da escala, de .80 na subescala de Afinidades e de .86 na subescala de Isolamento Social, revelando uma boa consistência interna.

Neste estudo, em termos de consistência interna foram obtidos valores de alfa de .95 no total da escala, um alfa de Cronbach de .86 na subescala de Afinidades e um alfa de Cronbach de .94 na subescala de Isolamento Social. Assim o valor de consistência interna do total da escala e subescalas é alto (Cohen, 1998). Tendo em conta os valores obtidos, denotamos que, apesar da versão portuguesa deste instrumento se encontrar validada apenas para adultos mais velhos, este pode ser utilizado também com jovens adultos.

Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) (Ribeiro, 1999)

Para a avaliação da satisfação com o suporte social existente foi utilizada a Escala de Satisfação com o Suporte Social – ESSS. Os itens utilizados nesta escala servem para refletir sobre a satisfação dos inquiridos com a sua vida social, ou seja, com os seus familiares, amigos e com as atividades sociais em que participam.

A ESSS é constituída por 15 itens, onde sujeito deve assinalar o grau em que ele concorda ou não com a afirmação numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, que varia entre concordo totalmente e discordo totalmente. É ainda de referir que alguns itens se encontram invertidos, ou seja, o valor de 1 refere-se a Discordo totalmente e o valor de 5 é validado como Concordo totalmente. O resultado é alcançado aquando do somatório de todos os itens, variando os resultados entre 15 e 75, quanto mais elevada for a pontuação, maior será o suporte social. A pontuação de cada dimensão, subescala ou da escala global é a soma dos itens que a constituem e, como existem itens diferentes em cada dimensão, as pontuações mínimas e máximas diferem por dimensão.

Esta escala foi dividida em 4 subescalas: a subescala Satisfação com os Amigos, que mede a satisfação com as amizades/amigos e tem uma consistência interna de .83; a subescala Intimidade, que mede a perceção da existência de suporte social íntimo e tem uma consistência interna de .74, a subescala Satisfação com a Família que mede a satisfação com o suporte social familiar existente e tem uma consistência interna de .74 e a subescala Atividades Sociais que mede a satisfação com as atividades sociais que realiza e tem uma consistência interna de .64. A consistência interna da escala total é de .85.

Neste estudo a consistência interna da totalidade da escala foi de -.172, na subescala Satisfação com Amigos obteve-se um valor de -1.491, na subescala de Intimidade obteve-se um valor de -0.53, na subescala de Satisfação com a Família obteve-se .88 e na subescala de Atividades Sociais .63. Perante os valores de alfa de Cronbach negativos apresentados, procedeu-se à análise da correlação interitens nas duas subescalas em questão e denotou-se que na subescala de Satisfação com Amigos os itens 2 e 3 mostravam uma correlação negativa com os restantes e na subescala de Intimidade o item 6 mostrava também uma relação negativa com os restantes itens da subescala. Assim, procedeu-se à exclusão destes itens, resultando num alfa de cronbach de .667 na subescala de Satisfação com amigos, .731 na subescala de Intimidade e .194 no total da subescala. Assim sendo as subescalas apresentam todas um valor de alfa de Cronbach alto, porém o total do instrumento apresenta um valor de consistência interna baixo (Cohen, 1998). Tendo isto em conta, na análise de resultados, serão apenas utilizadas as subescalas deste instrumento.

6.8. Procedimentos

Após a revisão da literatura, redação da metodologia e seleção dos instrumentos foram contactados os respetivos autores das validações portuguesas destes instrumentos para obter a autorização para a aplicação dos mesmos. Após nos ser dada permissão para o uso desta escala, prosseguimos com a elaboração e partilha de um questionário via-online, através do *google forms*, para a recolha de dados específicos sobre o tema em estudo. Neste, inicialmente, foi apresentado um consentimento informado com toda a informação necessária para a participação na investigação, garantindo o princípio do anonimato e a confidencialidade dos dados, bem como o carácter facultativo do estudo em questão, assegurando ao participante que este pode desistir do estudo, em qualquer momento, se assim o desejar (Anexo B).

Seguidamente, para construir a base de dados e realizar a análise destes foi utilizado o programa de análise estatística *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS).

Após a recolha de dados foi necessário preparar a matriz para poder proceder à análise estatística. Para isto foi realizada a inversão dos itens no instrumento Escala de Satisfação com o Suporte Social (Ribeiro, 1999) e reconfigurou-se os *missing values* existentes. O primeiro passo para lidar com valores omissos é determinar se estes são valores MCAR (*missing completely at random*), ou seja, acontecem ao acaso, não apresentam um padrão e não têm relação com o sujeito, o item ou a resposta a outros itens, sendo estes uma baixa percentagem das repostas totais do banco de dados ou NMAR (*not missing at random*), ou seja, a ausência de resposta está ligada ao item e os participantes deixam o item em branco porque não querem responder à pergunta exposta (Chen, 2013). Ao analisar primeiramente o banco de dados, a suspeita foi de os valores omissos serem *missing completely at random*, no entanto, para confirmar esta suspeita foi realizado o teste Little's MCAR onde se verificou um valor de sig. de .389. Segundo a literatura um alto valor de p ($> 0,05$) indica evidências fracas contra a hipótese nula, então esta hipótese não é rejeitada, neste caso a hipótese nula é que os dados são *missing completely at random* e não existem padrões nos dados ausentes. No caso de valores *missing completely at random*, existem várias maneiras de lidar com o valor omissos, neste estudo a técnica utilizada foi a *Average imputation*, onde foi calculado através da estatística descritiva a média de resposta dos participantes no item no qual o *missing* se encontrava e atribuímos este valor aos *missing* em questão.

Para determinar quais os testes mais adequados a utilizar na análise estatística, foi necessário testar se a distribuição de determinada variável na amostra é ou não normal. Para isto utilizou-se o teste Kolmogorov-Smirnov, com este denotou-se que as características sociodemográficas da amostra apresentam uma distribuição não normativa ($<.001$). Com o uso deste mesmo teste avaliou-se a distribuição nas variáveis teóricas, concluindo-se que apenas a variável de bem-estar psicológico encontra uma distribuição normativa (.200), sendo que as variáveis de solidão e suporte social apresentam um distribuição não normativa com valores de $<.001$ e .019 respetivamente.

Assim, concluiu-se que, para analisar as variáveis, os testes mais adequados serão os testes não paramétricos, isto porque, mesmo existindo uma variável com distribuição normativa, quando é necessário analisar a relação entre duas variáveis e uma delas tem uma distribuição não normativa enquanto a outra tem uma distribuição normativa, é recomendado usar testes estatísticos não paramétricos, pois estes não pressupõem a distribuição normal dos dados. Tendo isto em consideração, para a análise das correlações foi utilizado o teste não paramétrico de Spearman e para a análise de diferenças foi realizado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney.

7. Resultados

Na primeira hipótese, que prevê que uma maior frequência do uso de redes sociais está associada à diminuição do Bem-Estar Psicológico em jovens adultos, ao analisar os resultados, estes não corroboram a mesma, pois não encontramos relação entre o tempo médio despendido por dia e por semana nas redes sociais e o total ou dimensões do Bem-estar Psicológico ($p >.05$). (Tabela 3)

Tabela 3

Relação entre a Frequência do Uso de Redes Sociais e o Bem-Estar.

Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico	Tempo médio despendido nas redes sociais por dia		Tempo médio despendido nas redes sociais por semana	
	<i>p</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>	<i>r_s</i>
Autoestima	.615	.040	.231	.096
Equilíbrio	.123	-.123	.282	-.086
Envolvimento Social	.355	.074	.164	.111
Sociabilidade	.358	.073	.071	.144
Controlo de Si	.672	-.034	.839	.016
Felicidade	.660	-.035	.969	.003

Total .998 .000 .511 053

Nota: *. A correlação só é significativa quando $p < .05$; r_s = valor da correlação

Ao testar a segunda hipótese, relativa à associação entre a frequência do uso de redes sociais e a Solidão em jovens adultos, nos nossos resultados também não encontramos uma relação estatisticamente significativa ($p > .05$) (Tabela 4).

Tabela 4

Relação entre a Frequência do Uso de Redes Sociais e a Solidão.

Escala de Solidão da UCLA	Tempo médio despendido nas redes sociais por dia		Tempo médio despendido nas redes sociais por semana	
	p	r_s	p	r_s
Afinidades	.616	-.040	.619	-.040
Isolamento Social	.280	-.086	.430	-.063
Total	.369	-.072	.481	-.056

Nota: *. A correlação só é significativa quando $p < .05$; r_s = valor da correlação

Após testar a terceira hipótese, que antecipa uma relação entre a frequência do uso das redes sociais e a Satisfação com o Suporte Social em jovens adultos, verificou-se que não há correlação entre estas variáveis ($p > .05$) (Tabela 5).

Tabela 5

Relação entre a Frequência do Uso de Redes Sociais e a Satisfação com o Suporte Social.

Escala de Satisfação com o Suporte Social	Tempo médio despendido nas redes sociais por dia		Tempo médio despendido nas redes sociais por semana	
	p	r_s	p	r_s
Satisfação com Amigos	.102	.130	.111	.127
Intimidade	.059	-.150	.316	-.080
Satisfação com Família	.320	.080	.773	.023
Atividades Sociais	.669	.034	.871	-.013

Nota: *. A correlação só é significativa quando $p < .05$; r_s = valor da correlação

Ao analisar os resultados da quarta hipótese, que antecipa que uma maior Satisfação com o Suporte Social está associado com um menor sentimento de Solidão em jovens adultos, verifica-se que o total da Escala de Solidão da UCLA apresenta uma relação negativa e baixa com a subescala de Satisfação com os Amigos ($r_s = -.233$, $p = .003$), uma relação positiva e baixa com a subescala de Intimidade ($r_s = .268$, $p = < .001$)

e apresenta uma relação negativa e muito baixa com a subescala de Atividades Sociais ($r_s = -.170, p = .034$).

Denota-se que a subescala de Afinidades da Escala de Solidão da UCLA apresenta uma relação negativa e baixa com a subescala de Satisfação com os Amigos ($r_s = -.184, p = .021$) e uma relação positiva baixa com a subescala de Intimidade ($r_s = .254, p = .001$). Por fim, a subescala de Isolamento Social apresenta uma relação negativa baixa com a subescala de Satisfação com Amigos ($r_s = -.242, p = .00$), uma relação positiva e baixa com a subescala de Intimidade ($r_s = .257, p = .001$) e uma relação negativa e muito baixa com a subescala de Atividades Sociais ($r_s = -.162, p = .043$). (Tabela 6)

Tabela 6

Relação entre a Solidão e a Satisfação com o Suporte Social.

Escala de Satisfação com o Suporte Social	Escala de Solidão da UCLA		Escala de Solidão da UCLA - Afinidades		Escala de Solidão da UCLA - Isolamento Social	
	<i>p</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>	<i>r_s</i>
Satisfação com Amigos	.003	-.233**	.021	-.184*	.002	-.242**
Intimidade	<.001	.268**	.001	.254**	.001	.257**
Satisfação com Família	.144	.118	.051	.157	.192	.105
Atividades Sociais	.034	-.170*	.090	-.136	.043	-.162*

Nota: ** A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades); * A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades); r_s = valor da correlação

Ao testar a quinta hipótese, existe uma relação entre o género e a Solidão em jovens adultos, foi possível perceber, ao analisar o nível de significância, que não existe diferenças estatisticamente significativas entre géneros relativamente ao nível de solidão em todas as subescalas ($p > .05$) (Tabela 10).

Tabela 7

Relação entre o Género e a Solidão.

Escala de Solidão da UCLA	Feminino	Masculino	Mann-Whitney	
	<i>OM</i>	<i>OM</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Afinidades	82.79	68.02	1575.50	.112
Isolamento Social	79.92	80.35	1924.50	.963
Total	80.72	76.90	1842.00	.682

Nota: *. A correlação só é significativa quando $p < .05$; *OM*= ordem média

Os resultados ao testar a sexta hipótese, um maior nível de solidão está associado a um menor nível de bem-estar psicológico em jovens adultos, demonstram

relações negativas e moderadas entre a maioria das variáveis, excluindo as relações negativas e baixas entre o total da Escala de Solidão da UCLA e as subescalas Equilíbrio ($r_s = -.397, p = <.001$) e Envolvimento Social ($r_s = -.395, p = <.001$) e entre a subescala de Afinidades da Escala de Solidão da UCLA e as subescalas Equilíbrio ($r_s = -.353, p = <.001$), Envolvimento Social ($r_s = -.321, p = <.001$) e Controlo de Si ($r_s = -.381, p = <.001$) (Tabela 7).

Tabela 8

Relação entre a Solidão e o Bem-Estar Psicológico.

Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico	Escala de Solidão da UCLA		Escala de Solidão da UCLA - Afinidades		Escala de Solidão da UCLA - Isolamento Social	
	<i>p</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>	<i>r_s</i>
Autoestima	<.001	-.537**	<.001	-.498**	<.001	-.523**
Equilíbrio	<.001	-.397**	<.001	-.353**	<.001	-.412**
Envolvimento Social	<.001	-.395**	<.001	-.321**	<.001	-.405**
Sociabilidade	<.001	-.610**	<.001	-.518**	<.001	-.625**
Controlo de Si	<.001	-.423**	<.001	-.381**	<.001	-.435**
Felicidade	<.001	-.516**	<.001	-.456**	<.001	-.517**
Total	<.001	-.575**	<.001	-.504**	<.001	-.580**

Nota: **. A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades); r_s = valor da correlação

Ao analisar os resultados da hipótese 7, um maior nível de escolaridade está associado a um maior bem-estar psicológico em jovens adultos, descritos na tabela 8, denotamos uma correlação positiva e muito baixa entre a escolaridade e a subescala da Autoestima da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico ($r_s = .158, p = .047$) e entre a escolaridade e a subescala de Envolvimento Social da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico ($r_s = .178, p = .025$). Entre as restantes variáveis não existe correlação ($p > .05$).

Tabela 9

Relação entre o Bem-Estar Psicológico e a Escolaridade.

Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico	Escolaridade	
	<i>p</i>	<i>r_s</i>
Autoestima	.047	.158*
Equilíbrio	.272	.088
Envolvimento Social	.025	.178*
Sociabilidade	.965	.003
Controlo de Si	.236	.094
Felicidade	.342	.076
Total	.133	.120

Nota: *. A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades); r_s = valor da correlação

Ao analisar os resultados da hipótese 8, existe uma relação entre a idade e o bem-estar psicológico em jovens, apenas nos deparamos com uma correlação negativa muito baixa entre a idade e a subescala de Sociabilidade da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico ($r_s = -.185$, $p = .019$). Entre as restantes variáveis não existe correlação ($p > .05$) (Tabela 9).

Tabela 10

Relação entre o Bem-Estar Psicológico e a Idade.

Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico	Idade	
	p	r_s
Autoestima	.823	-.018
Equilíbrio	.556	-.047
Envolvimento Social	.588	.043
Sociabilidade	.019	-.185*
Controlo de Si	.630	-.038
Felicidade	.182	-.106
Total	.272	-.088

Nota: *. A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades); r_s = valor da correlação

8. Discussão

Este estudo assumiu como objetivo estudar a relação entre o uso das redes sociais com as variáveis psicológicas - bem-estar psicológico, suporte social e solidão - em jovens adultos.

Relativamente à relação entre o tempo médio despendido nas redes sociais por dia e por semana e o bem-estar psicológico, era esperado encontrar uma relação negativa, ou seja, quanto mais fosse o tempo despendido nestas plataformas, menor era o nível de bem-estar psicológico. Os resultados deste estudo podem ser explicados por vários fatores, primeiramente, é importante ter em conta que estudos recentes (Bano et al., 2019; Barbosa et al., 2020) sugeriram que o impacto do uso de redes sociais no bem-estar psicológico depende, não só, do tempo gasto nestas, mas também nas atividades e as formas de interação que os utilizadores se envolvem (entretenimento, construção de relações, atividades de comparação), estas podem ter efeitos diferentes sobre o bem-estar psicológico e são um fator que não foi envolvido nesta análise. Este fator foi confirmado pelo estudo de Guo et al. (2014) que ao estudar como o uso das

redes sociais influencia o bem-estar psicológico em 142 estudantes, concluiu que não é a intensidade, mas as funções do uso das redes sociais (tais como: conversar *online* com os outros, pesquisa, ajuda com a educação, interação com novas pessoas, compras) que afetaram o bem-estar psicológico dos indivíduos. Outra explicação para os resultados, é que o bem-estar psicológico pode ser influenciado por uma série de variáveis que não foram exploradas neste estudo, mas que podem desempenhar um papel crucial na relação entre o uso de redes sociais e o bem-estar psicológico como, por exemplo, eventos de vida, relacionamentos interpessoais, traços de personalidade e outros (Burke & Kraut, 2016).

No que consta à hipótese 2, os resultados mostram que não existe uma relação significativa entre a frequência do uso das redes sociais e a solidão. Enquanto algumas pesquisas sugerem que o uso excessivo ou inadequado das redes sociais pode contribuir para a solidão (Chatterjee, 2018; Twenge et al., 2018), outras evidências apontam para o potencial das redes sociais em promover conexões sociais e reduzir a solidão, especialmente quando são usadas para manter relacionamentos com amigos e familiares distantes (Ryan et al., 2017). Neste estudo, não se denota qualquer relação entre estas duas variáveis. Este resultado vai ao encontro do estudo de Yavich et al. (2019) que numa amostra de 157 estudantes, com idades entre 19 e 33 anos, examinou a associação entre o uso de redes sociais, nomeadamente o *Facebook*, e a solidão e concluiu que a hipótese da investigação que previu a associação entre o uso desta plataforma e a solidão, não foi apoiada. Os resultados deste estudo podem ser explicados, também pelo facto de a solidão ser uma experiência subjetiva, que pode ser influenciada por diversos fatores, para além do tempo gasto nas redes sociais, tais como a qualidade das interações *online*, a motivação por trás do uso das redes sociais e as características individuais dos sujeitos, que não foram avaliados neste estudo, (Yavich et al., 2019).

A hipótese 3, que previu uma correlação entre a frequência do uso das redes sociais e a satisfação com o suporte social em jovens adultos, não é confirmada neste estudo. A relação entre o uso das redes sociais e a satisfação com o suporte social pode variar entre os indivíduos e podem existir diferenças substanciais na maneira como as pessoas utilizam as redes sociais, o impacto que essas interações têm nas suas vidas e como isso se traduz na satisfação com o suporte social. Essas diferenças não foram capturadas neste estudo. Assim, é importante interpretar estes resultados com cautela e considerar que a relação entre o uso de redes sociais e a satisfação com o suporte social é complexa e sujeita a uma série de variáveis, não só relativas à frequência do uso

destas plataformas, mas também relativas à forma como os indivíduos interagem nestas (entretenimento, interação com terceiros, autoapresentação em forma de conteúdo). Outra forma de justificar estes resultados, seria o número baixo da amostra, sendo que neste estudo a amostra é de 159 participantes, ao contrário dos estudos realizados anteriormente acerca desta relação, nomeadamente o de Pornsakulvanich (2017), que investigou esta relação numa população de 460 participantes e o de Drouin et al. (2018) que examinaram esta relação em 662 alunos universitários. Por fim, estes resultados também podem ser explicados pela pouca variação na frequência de uso das redes sociais diariamente, ou seja, 42.10% dos participantes usa as redes sociais entre 3 e 4 horas por dia e 39% usa estas plataformas entre 1 e 2 horas por dia, apenas os restantes 18.9% se distribuem entre os restantes grupos (menos de 1 hora, entre 5 e 6 horas e mais de 6 horas). Como a maioria dos participantes usa as redes sociais com uma frequência semelhante, pode ser difícil identificar correlações significativas.

A hipótese 4 foi sustentada neste estudo, uma vez que os resultados indicam uma relação negativa e baixa entre o total da Escala de Solidão da UCLA e a subescala de Satisfação com os Amigos da Escala de Satisfação com o Suporte Social. Isto sugere que, à medida que a satisfação com os amigos aumenta, a solidão tende a diminuir entre os jovens adultos. Isso é consistente com a ideia de que, especialmente nos jovens adultos, os amigos desempenham um papel importante na redução do sentimento de solidão, proporcionando apoio emocional e social (Arroyo et al., 2022). Além disso, os resultados também apontam para uma relação negativa e muito baixa entre a subescala de Afinidades da Escala de Solidão da UCLA e a subescala de Satisfação com os Amigos da Escala de Satisfação com o Suporte Social. Isso sugere que quanto mais os jovens adultos se sentem conectados com os seus amigos, menor é a tendência à solidão. Essa descoberta ressalta a importância não apenas de ter amigos, mas também de se sentir verdadeiramente conectado com eles, sendo isto mencionado na literatura que afirma que o sentimento de solidão é subjetivo, visto que, uma pessoa pode se sentir solitária mesmo se estiver rodeada de pessoas, ou pode se sentir socialmente gratificada mesmo se estiver envolvida num baixo número de laços sociais (Yavich et al., 2019). Outro resultado significativo é a relação negativa e baixa entre a subescala de Isolamento Social da Escala de Solidão da UCLA e a subescala de Satisfação com os Amigos da Escala de Satisfação com o Suporte Social. Isso sugere que à medida que os sentimentos de isolamento social diminuem, a satisfação com os amigos aumenta, o que, por sua vez, contribui para reduzir a solidão. Isso ressalta a importância de abordar

e combater o isolamento social, especialmente entre jovens adultos, como parte de estratégias para reduzir a solidão, algo que foi confirmado por Choi e Noh (2020) quando comprovaram o aumento de sentimento de conexão pode ser negativamente associado ao isolamento social. Contrastando com estes resultados, há uma correlação positiva e baixa entre a subescala de Intimidade da Escala de Satisfação com o Suporte Social e o total e subescalas da Escala de Solidão da UCLA. Isto implica que à medida que os jovens adultos experimentam maior intimidade nas suas relações, também relatam níveis menores de solidão. Essa associação ressalta a importância de promover relações profundas e íntimas como um componente vital na redução da solidão, visto que, como já foi previamente confirmado na literatura, a qualidade percebida das relações, o suporte social que ocorre dentro delas e o sentimento de conexão interpessoal que as pessoas sentem com os outros, tendem a ser melhores preditores da diminuição da solidão e do aumento da satisfação relacional (Segrin & Passalacqua, 2010). Por fim, foi observada uma correlação negativa e muito baixa entre a subescala de Atividades Sociais da Escala de Satisfação com o Suporte Social e o total e subescalas da Escala de Solidão da UCLA. Isto sugere que a participação em atividades sociais está associada a níveis mais baixos de solidão em jovens adultos, sendo isto consistente com a literatura que afirma que interações sociais frequentes e positivas podem contribuir para a redução da solidão (Shensa et al., 2018). É importante notar que, entre as restantes variáveis, não foi encontrada nenhuma correlação significativa, isto pode indicar que outros fatores não investigados neste estudo podem influenciar o sentimento de solidão em jovens adultos.

Após a análise dos resultados da hipótese 5, viu-se que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros relativamente ao nível de solidão. Essa descoberta sugere que, conforme os dados coletados neste estudo, homens e mulheres jovens adultos não diferem significativamente nos seus níveis de solidão. Isto vai ao encontro do estudo de Bhagchandani (2017), realizado com 101 estudantes universitários, que investigou o efeito da solidão no bem-estar psicológico destes alunos, concluiu-se que a diferença entre homens e mulheres relativamente à solidão não se revelou significativa. No entanto, estes resultados devem ser considerados com cautela, pois deve-se ter em conta a falta de homogeneidade da amostra em relação à variável do género, visto que 81.1% dos participantes são do género feminino, existindo pouca prevalência do género masculino (18.9 %).

Ao analisar os resultados da hipótese 6 pode-se observar uma relação negativa e moderada entre a solidão e o bem-estar psicológico. Essa descoberta é consistente com a literatura existente que sugere que a solidão pode ter um impacto significativo na saúde mental e no bem-estar psicológico (Çiçek, 2021). A correlação negativa moderada entre a solidão e o bem-estar psicológico indica que, à medida que os níveis de solidão aumentam, o bem-estar psicológico tende a diminuir entre os jovens adultos (Kong & You, 2013 *cit in* Çiçek, 2021). A correlação negativa baixa entre a subescala de Envolvimento Social da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico e a subescala de Afinidades da Escala de Solidão da UCLA sugere que, em geral, quanto maior o envolvimento social percebido, menor a tendência a relatar sentimentos de afinidade nas relações interpessoais. Isso pode indicar que os indivíduos que se envolvem mais em atividades sociais podem experimentar uma menor sensação de conexão ou afinidade com os outros, o que pode contribuir para sentimentos de solidão. A correlação negativa baixa entre a subescala de Controlo de Si da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico e a subescala de Afinidades da Escala de Solidão da UCLA aponta para uma relação semelhante. Isso sugere que os jovens adultos que relatam uma maior sensação de controlo sobre si podem também relatar uma menor sensação de afinidade nas relações interpessoais. Esses resultados ressaltam a complexidade das relações sociais e como diferentes aspetos do bem-estar psicológico podem se interconectar com a experiência da solidão. Embora o envolvimento social seja frequentemente visto como um fator protetor contra a solidão, essa correlação negativa sugere que a qualidade das interações sociais e a percepção subjetiva das relações desempenham um papel importante, sendo que, a solidão é uma experiência subjetiva que não depende apenas da quantidade de interações sociais, mas também da qualidade dessas interações e da percepção do indivíduo em relação a elas. Portanto, mesmo quando alguém está envolvido em atividades sociais, pode ainda experimentar sentimentos de solidão se não sentir uma verdadeira conexão ou afinidade com os outros.

Na hipótese 7, ao analisar os resultados, constatou-se que existe uma correlação positivas, mas muito baixa, entre a escolaridade e a subescala de Autoestima da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico e entre a escolaridade e a subescala de Envolvimento Social da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico. A correlação positiva entre a escolaridade e a subescala de Autoestima da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico sugere que, em média,

jovens adultos com níveis mais altos de escolaridade podem ter uma autoestima ligeiramente mais elevada. Isso pode estar relacionado ao fato de que a educação formal pode proporcionar oportunidades para o desenvolvimento de habilidades, o que, por sua vez, pode aumentar a autoestima. A correlação positiva entre a escolaridade e a subescala de Envolvimento Social da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico sugere que, em média, jovens adultos com níveis mais altos de escolaridade podem ter um maior envolvimento social. Isso pode estar relacionado ao fato de que a educação formal pode proporcionar oportunidades para o desenvolvimento de habilidades de comunicação e interação social. No entanto, a relação entre estas variáveis é fraca. Estes resultados podem ser explicados pelo facto de a escolaridade ser apenas um dos muitos fatores que podem influenciar o bem-estar psicológico, e a sua influência pode ser mediada por outras variáveis, como o ambiente socioeconómico, a personalidade, o acesso a recursos de apoio e a experiência de vida (Souza et al. 2012). Além disso, a medida que avalia o bem-estar psicológico neste estudo é limitada a apenas algumas dimensões específicas, como autoestima e envolvimento social. Assim, os resultados sugerem que, outros fatores desempenham um papel igualmente importante no bem-estar psicológico dessa população e a educação, por si só, não é um preditor forte do bem-estar psicológico. É também importante ter em conta a falta de homogeneidade da amostra, neste estudo, relativamente à escolaridade, visto que, mais de metade desta amostra (50.3%) tem com escolaridade a licenciatura.

Na hipótese 8 observou-se apenas uma correlação negativa muito baixa entre a idade e a subescala de Sociabilidade da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico. Esta correlação pode indicar que, em média, à medida que os jovens adultos envelhecem, eles relatam níveis ligeiramente mais baixos de sociabilidade, isto porque, com o passar do tempo, podem ocorrer mudanças nas prioridades e interesses, que podem afetar a frequência das interações sociais e levar a menos tempo disponível para atividades sociais ou de lazer (Bjalkebring et al, 2015; Ryff & Keyes, 1995). É notável que, além da correlação negativa encontrada, não houve correlação significativa entre a idade e outras dimensões do bem-estar psicológico, isto sugere que o envelhecimento não implica, necessariamente, um piorar ou melhorar do bem-estar psicológico. Este resultado é explicado pela complexidade do bem-estar psicológico, que é influenciado por uma variedade de fatores, incluindo características individuais, eventos de vida e fatores sociais (Burke & Kraut, 2016).

9. Conclusão

Consoante os resultados obtidos neste estudo, denotamos que não existe correlação significativa entre o uso das redes sociais e as variáveis bem-estar psicológico, solidão e satisfação com o suporte social em jovens adultos e não foram encontradas diferenças significativas entre o género relativamente ao nível de solidão em jovens adultos. Como observamos nos resultados deste estudo, existem diferentes fatores por trás de uma experiência nas redes sociais (por exemplo, necessidade excessiva de comunicação, lazer, pertencimento) que afetam o bem-estar psicológico, a solidão e o suporte social, estes fatores devem ser tidos em consideração na realização de novos estudos acerca do tema. Assim, futuras pesquisas podem beneficiar de uma abordagem mais abrangente que considere uma maior variedade de fatores que influenciam o bem-estar psicológico, a solidão e a satisfação com o suporte social ao longo da vida, para compreender mais amplamente a relação entre estas variáveis e o uso das redes sociais. É importante que, pesquisas futuras foquem na criação de um instrumento que avalie o uso das redes sociais, sendo que a inexistência deste instrumento foi uma limitação deste estudo.

Estudos futuros podem também estudar o papel do género na solidão em contextos específicos, com diferentes grupos etários e com uma amostra mais homogénea em relativamente ao género, para uma compreensão mais abrangente deste tema. Seria também interessante o desenvolvimento de um estudo semelhante, mas com outras faixas etárias ou o desenvolvimento de um estudo semelhante, porém, de carácter longitudinal, que permitisse compreender a evolução dos conceitos ao longo do tempo.

Este estudo torna-se relevante e os resultados são úteis, pois os profissionais de saúde mental podem direcionar intervenções mais eficazes para atender às necessidades específicas dos jovens adultos, reconhecendo a importância da qualidade das interações sociais e da satisfação com o suporte social na promoção do bem-estar psicológico e na redução da solidão e tendo uma melhor compreensão sobre a relação entre estas variáveis. Em suma, embora algumas das hipóteses tenham sido corroboradas, outras não obtiveram apoio estatístico, assim, é crucial continuar a explorar estes tópicos em diversos contextos e considerando variáveis adicionais para obter uma compreensão mais abrangente do tema.

10. Referências Bibliográficas

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., De Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8). <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000528>
- Alsubaie, H. J. Stain, L. A. D. Webster & R. Wadman (2019) The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Arroyo, A., Curran, T., & Ruppel, E. K. (2022). Direct and indirect associations among self-disclosure skills, social support, and psychosocial outcomes during the transition to college. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 505-525. <https://doi.org/10.1177/02654075211036741>
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death studies*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>
- Aksar, A.I., Danaee, M., Firdaus, A., & Gong, J. (2022). Moderating effect of gender between social media needs and psychological wellbeing: a case study of Pakistani adolescents. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 32(3), 383-401. <https://doi.org/10.1080/10911359.2021.1901823>
- Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., and Khan, N. A. (2019). WhatsApp use and psychological well-being: role of social capital and social integration. *Child. Youth Serv. Rev.* 103, 200–208. <https://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.06.002>
- Barbosa, B., Chkoniya, V., Simoes, D., Filipe, S., and Santos, C. A. (2020). Always connected: generation Y smartphone use and social capital. *Rev. Ibérica Sist. Tecnol. Inf.* E35, 152–166.
- Barroso, S. M., Oliveira, N. R. D., & Andrade, V. S. D. (2019). Solidão e depressão: Relações com características pessoais e hábitos de vida em universitários. *Psicologia: Teoria e pesquisa*,

<https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e35427>

Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.

<https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>

Bettmann, J. E., Anstadt, G., Casselman, B., & Ganesh, K. (2021). Young adult depression and anxiety linked to social media use: assessment and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 49(3), 368-379.

<https://doi.org/10.1007/s10615-020-00752-1>

Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.1.796>

Bjalkebring, P., Västfjäll, D., & Johansson, B. (2015). Happiness and arousal: framing happiness as arousin results in lower happiness ratings for older adults. *Frontiers In Psychology*, 6 (706). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00706>.

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>

Carr, C. T., Wohn, D. Y., & Hayes, R. A. (2016). As social support: Relational closeness, automaticity, and interpreting social support from paralinguistic digital affordances in social media. *Computers in Human Behavior*, 62, 385-393. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.087>

Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D. & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psychologica, Avaliação Psicológica em Contexto Clínico*, 54, 309-358

Chatterjee, R. (2018). Americans are a lonely lot, and young people bear the heaviest burden. *National Public Radio*.

Chen, F. (2013). Missing no more: using the MCMC procedure to model missing data. In *SAS Global Forum* (pp. 1-23).

- Chen, J., & Wang, Y. (2021). Social media use for health purposes: systematic review. *Journal of medical Internet research*, 23(5), <https://doi.org/10.2196/17917>
- Choi, D. H., & Noh, G. Y. (2020). The influence of social media use on attitude toward suicide through psychological well-being, social isolation, and social support. *Information, communication & society*, 23(10), 1427-1443. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1574860>
- Çiçek, I. (2021). Mediating Role of Self-Esteem in the Association between Loneliness and Psychological and Subjective Well-Being in University Students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83-97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health. An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Deng, Z., & Liu, S. (2017). Understanding consumer health information-seeking behavior from the perspective of the risk perception attitude framework and social support in mobile social media websites. *International journal of medical informatics*, 105, 98-109. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2017.05.014>
- Drouin, M., Reining, L., Flanagan, M., Carpenter, M., & Toscos, T. (2018). College students in distress: can social media be a source of social support? *College Student Journal*, 52(4), 494-504.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

- Fernandes, A. M., & Soares, A. B. (2018). Codependentes de substâncias psicoativas: percepção de suporte social e qualidade de vida. *Contextos Clínicos*, 11(2), 206-216 <https://doi.org/10.4013/ctc.2018.112.06>
- Fortin, M.F., Côte, J. & Fillion, F. (2006). Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação. Lusodidacta.
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H., & Montag, C. (2020). Social network use disorder and associations with depression and anxiety symptoms: a systematic review of recent research in China. *Frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00211>
- Kall, A., Shafran, R., Lindegaard, T., Bennett, S., Cooper, Z., Coughtrey, A., & Andersson, G. (2020). A common elements approach to the development of a modular cognitive behavioral theory for chronic loneliness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 269–282. <https://doi.org/10.1037/ccp0000454>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntas, S., B., & Griffiths, M. D. (2018). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence*, 45, 568-580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2022). Active social network sites use and loneliness: the mediating role of social support and self-esteem. *Current Psychology*, 41, 1279–1286. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>

- Lin, X., & Kishore, R. (2021). Social media-enabled healthcare: a conceptual model of social media affordances, online social support, and health behaviors and outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120574>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24, 259–274. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz013>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642-654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários-EMMBEP. *Psicologia, saúde e doenças*, 13(1), 61-77.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Perugini, M. L. P. & Solano, A. C. (2020). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*, 124(3) 1070–1092 <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>
- Pocinho, M. (2007). Escala da Solidão – UCLA – Russel pp. 190 – 202. (Fatores Socioculturais, Depressão e Suicídio no Idoso Alentejano. Dissertação de Candidatura ao Grau de Doutor em Ciências Biomédicas (Saúde Mental) da Universidade do Porto).
- Pornsakulvanich, V. (2017). Personality, attitudes, social influences, and social networking site usage predicting online social support. *Computers in Human Behavior*, 76, 255-262. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.021>

- Reinecke, L., & Oliver, M. B. (2017). Media use and wellbeing: Status quo and open questions. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and wellbeing: International perspectives on theory and research on positive media effects* (pp. 3–13). New York, NY: Routledge.
- Ribeiro, J. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social. *Análise Psicológica*, 6 (XVII), 547-558.
- Ryan, T., Allen, K. A., Gray, D. L., & McInerney, D. M. (2017). How social are social media? A review of online social behaviour and connectedness. *Journal of Relationships Research*, 8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.13>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64. <http://dx.doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Sabik, N. J., Falat, J., & Magagnos, J. (2020). When self-worth depends on social media feedback: Associations with psychological well-being. *Sex Roles*, 82(7), 411-421. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01062-8>
- Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness, social support, health behaviors, and stress in association with poor health. *Health Communication*, 25, 312–322. <https://doi.org/10.1080/10410231003773334>
- Sette, C. P., & Capitão, C. G. (2018). Efeito moderador do suporte social em pacientes oncológicos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 19(2), 265-277. <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190209>
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American journal of health behavior*, 42(2), 116-128. <https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11>

- Shensa, A., Sidani, J. E., Lin, L. Y., Bowman, N. D., & Primack, B. A. (2016). Social media use and perceived emotional support among US young adults. *Journal of community health, 41*, 541-549. <https://doi.org/10.1007/s10900-015-0128-8>
- Shin, H., & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology, 13*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>
- Souza, L. D. D. M., Maragalhoni, T. D. C., Quincoses, M. T., Jansen, K., Cruzeiro, A. L. S., Ores, L., ... & Pinheiro, R. T. (2012). Bem-estar psicológico de jovens de 18 a 24 anos: fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública, 28*, 1167-1174.
- Sun, X., Lian, S., Niu, G., Yan, J., and Tong, Y. (2016). Social network site use and depression in adolescents: mediating of upward social comparison. *Chi. J.Clin.Psychol. 24*, 32–35. <https://doi.org/10.1108/IntR-09-2017-0358>
- Taboga, A., & Junior, R. (2021). Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura, 25*(1), 20-30
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science, 6*, 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly, 90*(2), 311-331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- 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*, 274–302.
<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology, 146*(1-2), 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>

- Yang, C. C., Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social Media and Psychological Well-Being Among Youth: The Multidimensional Model of social media Use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631-650.
<https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-z>
- Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness—Forever Connected? *Higher Education Studies*, 9(2), 10-21.
<https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p10>
- Wright, K. B., King, S., & Rosenberg, J. (2014). Functions of social support and self-verification in association with loneliness, depression, and stress. *Journal of health communication*, 19(1), 82-99.
<http://dx.doi.org/10.1080/10810730.2013.798385>

Anexo A – Questionário Sociodemográfico e do Uso de Redes Sociais

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Católica Portuguesa de Braga, está a ser desenvolvido um estudo sobre a “Relação entre as Redes Sociais e o Bem-estar, Suporte Social e Solidão em Jovens Adultos”. Para a realização deste estudo, é necessário proceder a uma recolha de dados, para a qual se solicita a sua colaboração através do preenchimento deste questionário. Todos os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados somente nesta investigação.

1. Género: _____
2. Idade: _____
3. Nacionalidade: _____
4. Estado Civil:

Solteiro/a

União de Facto

Casado/ a

Divorciado/a /Separado/a

Viúvo/a

5. Escolaridade:

Primeiro ciclo do ensino básico

Segundo ciclo do ensino básico

Terceiro ciclo do ensino básico

Ensino secundário

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

6. Situação Laboral:

Estudante

Trabalhador-estudante

Empregado/a

Desempregado/a

Outro: _____

7. Com que idade iniciou o uso de redes sociais? _____

8. Em média quanto tempo despende nas redes sociais por dia?

Menos de 1 hora

Entre 1 e 2 horas

Entre 3 e 4 horas

Entre 5 e 6 horas

Mais de 6 horas

9. Em média quanto tempo despende nas redes sociais por semana?

0-5 horas

6-10 horas

11-20 horas

21-30 horas

31-40 horas

41-50 horas

Mais de 50 horas

10. Quantas redes sociais utiliza? _____

11. Qual é a rede social que mais utiliza? _____

12. Qual é a segunda rede social que mais utiliza? _____

13. Qual é a terceira rede social que mais utiliza? _____

14. Qual é a principal finalidade para a qual utiliza estas redes sociais?

Interação com terceiros

Autoapresentação em forma de conteúdo

Consumo do conteúdo de outros

Entretenimento

Outras: _____

Anexo B - Consentimento Informado

Título do projeto: Relação entre o uso das redes sociais, bem-estar psicológico, solidão e o suporte social em jovens adultos

Investigadora: Patrícia Gonçalves de Castro (s-pgcastro@ucp.pt)

Orientadora: Prof.^a Doutora Armanda Gonçalves (agoncalves@ucp.pt)

Instituição: Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga

Objetivo do estudo: O objetivo deste estudo passa estudar a relação entre o uso das redes sociais com variáveis psicológicas, como o bem-estar psicológico, suporte social e solidão em jovens adultos.

Desenrolar do estudo: No último século, houve um crescimento no uso da Internet e o uso mundial das redes sociais tornou-se uma atividade quase essencial da vida quotidiana e um dos comportamentos sociais mais populares (Kircaburun et al., 2018). Pesquisas sobre o uso destas plataformas por jovens adultos sugerem que estas podem ter efeitos positivos e negativos. Tendo em conta estes potenciais resultados negativos e devido ao seu uso frequente no quotidiano, torna-se pertinente estudar a relação entre as redes sociais e variáveis psicológicas, neste caso, bem-estar psicológico, solidão e suporte social

Se aceitar colaborar neste estudo, pôr-lhe-íamos algumas questões relativamente ao uso das redes sociais. Será utilizado um questionário sociodemográfico e do uso das redes sociais, seguido dos instrumentos: Escala de Manifestação do Bem-Estar Psicológico (Monteiro et al., 2012), Escala de Solidão da UCLA (Pocinho, 2007) e a Escala de Satisfação com o Suporte Social (Ribeiro, 1999).

Condições de participação: Os requisitos necessários para participar neste estudo são ter entre 18 e 30 anos, e utilizar redes sociais.

Potenciais Vantagens: Não há benefícios ou vantagens conhecidas para os participantes que realizarem este estudo, para além da aquisição de conhecimentos para pesquisas e ideias futuras por parte dos investigadores.

Potenciais riscos e desconfortos: Não existem quaisquer riscos e desconfortos inerentes à participação neste estudo.

Participação voluntária e abandono: A participação neste estudo é voluntária. Se o participante decidir, por algum motivo, não colaborar no estudo, não sofrerá nenhuma consequência e poderá desistir em qualquer momento. Os participantes serão ainda informados de qualquer informação adicional que surja no decurso da investigação, suscetível de os levar a reconsiderar a sua participação neste estudo, tendo a possibilidade de se retirar a qualquer momento.

Confidencialidade da informação e Anonimato: Qualquer informação fornecida para o estudo será guardada, dado que, pela sua relevância, seremos obrigados a manter a sua confidencialmente, obrigação essa que é extensível a todos os seus colaboradores ou outras pessoas que, de algum modo, possam a ela ter acesso. Todos os dados obtidos serão devidamente guardados para análises futuras, sendo que apenas a equipa de investigação tem acesso aos mesmos. É também garantido o anonimato dos participantes, nunca sendo mencionada qualquer informação que revele a identidade dos mesmos.

Responsabilidades da investigadora: Ao preencher este formulário de consentimento, não renuncia a nenhum dos seus direitos previstos pela lei. Além disso, não liberta a investigadora das responsabilidades legais e profissionais, se ocorrer uma situação que cause qualquer tipo de prejuízo.

Em caso de dúvidas, por favor, entre em contacto com a aluna-investigadora através do seguinte email: s-pgcastro@ucp.pt

Assinatura do investigador: _____

Data: _____

Consentimento informado

Título do estudo: Relação entre o uso das redes sociais, bem-estar psicológico, solidão e o suporte social em jovens adultos

Investigadora: Patrícia Gonçalves de Castro

Orientadora: Armanda Gonçalves

Eu _____, reconheço que o processo de investigação descrito no formulário anterior foi-me devidamente explicado e todas as minhas questões foram esclarecidas. Compreendo todas as vantagens da minha participação neste estudo, a sua natureza e também qualquer inconveniente e potenciais riscos inerentes a este. Reconheço que posso colocar questões sobre o estudo ou processo de investigação, agora ou posteriormente. Permito a utilização de dados recolhidos no decorrer do estudo, reconhecendo a confidencialidade dos mesmos, que me foi previamente assegurada, sendo que, nenhuma informação, nem a minha identidade será tornada pública sem o meu consentimento.

Compreendo que tenho a possibilidade de desistência do estudo a qualquer momento, sem quaisquer consequências.

Eu _____, consinto livremente em participar integralmente no estudo.