



Adição às Redes Sociais, Solidão e Solitude
JOSÉ LUÍS PENA FERREIRA (Nº 26736)

Orientador de Dissertação:

Professor Doutor Rui Miguel Costa

Professor de Seminário de Dissertação:

Professora Doutora Isabel Maria Pereira Leal

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau
de:

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

2022/2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Rui Miguel Costa, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Em primeiro lugar queria agradecer à instituição, desde os colaboradores que mantêm diariamente o seu funcionamento, até aos professores que nos ensinaram e motivaram, permitindo tanto a mim como aos colegas, não só um ambiente propício às aulas, como a reuniões mais informais.

Gostaria de agradecer ao Professor Doutor Rui Miguel Costa pelo conhecimento, paciência e tenacidade em repetir a frase “às vezes vale mais escrever pouco e bem, do que muito e comprometer o que já tem”. Irei sempre lembrar-me das reuniões em que muitas vezes se ia além do tema proposto para a dissertação. Obrigado pela oportunidade em experienciar o verdadeiro sentido de orientação.

À Professora Doutora Célia Rasga. A sua paixão pelo ensino e o seu empenho para com os seus alunos deixaram uma impressão duradoura em mim e sinto-me feliz por ter tido a oportunidade de aprender consigo.

Haveria alguns amigos a quem gostaria de agradecer, mas uma página não chegaria para nomear os que me ajudaram e fizeram parte. *Malta, vocês sabem quem são!* Desde aqueles que me aturaram em momentos mais ansiogénicos, até aqueles que me acompanharam em momentos boémios. Aos que estiveram desde o início, até mesmo aqueles que ficaram pelo caminho. Aos que me puxaram para os livros para sustentar os argumentos, até aos que instigaram o senso comum nas conversas de café. Um especial obrigado à minha colega e amiga Ana Filipa. O teu contributo e encorajamento desempenharam um papel significativo no desenvolvimento do meu percurso e agradeço a tua ajuda e amizade.

A família não é uma escolha é um acaso, mas para mim uma sorte. Desde os membros mais velhos, até aos novos elementos, todos contribuíram para a idiossincrasia do processo. Ao refletir sobre o meu percurso académico e a conclusão da minha tese, sinto-me muito grato pelo apoio incondicional e pelo carinho que me deram ao longo deste desafio. O vosso encorajamento e presença foram fundamentais para o meu sucesso. Desde as inúmeras noites de estudo até aos momentos de frustração e dúvida, vocês têm sido os meus pilares constantes de força. A vossa crença em mim e os sacrifícios que fizeram para garantir que eu me pudesse concentrar nos meus estudos não passaram despercebidos.

Aos encontros e desencontros,

“To live is to suffer, to survive is to find meaning in the suffering.”

Friedrich Nietzsche

Adição às Redes Sociais, Solidão e Solitude

Com o desenvolvimento das redes sociais, estas tornaram-se parte do nosso dia-a-dia. O presente estudo tem como objetivo averiguar se a adição às redes sociais, a solidão e a solitude se correlacionam entre si e estabelecer um modelo preditor da solidão. A amostra deste estudo foi constituída por 319 participantes (258 mulheres, 60 homens e 1 não respondeu), com idades compreendidas entre os 18 e os 77 ($M=29,59$; $DP=13,29$). Utilizou-se um questionário sociodemográfico, a tradução do *Positive Solitude Scale*, o *University of California Loneliness Scale* (UCLA), uma escala de satisfação com os relacionamentos pessoais e o *Internet Addiction Test* (IAT) adaptado às redes sociais. Os resultados mostraram uma correlação significativa e positiva entre a solidão e a adição às redes sociais ($r = 0,34$, $p < 0,001$), correlações não significativa entre solidão e solitude ($r = 0,00$; $p = 0,994$) e entre adição às redes sociais e a solitude ($r = -0,02$, $p = 0,687$). O modelo preditor da solidão mostrou que esta última é predita independentemente pela adição às redes sociais, ser homem, ser mais velho e insatisfação com os amigos, com a família e com a vida sexual. Para além disso, a relação entre a solidão e a adição às redes sociais é mediada pela insatisfação com as relações com os amigos, família e vida sexual, mas não pela solitude. Para concluir, este estudo corrobora a correlação significativa entre a solidão às redes sociais, evidenciada pela literatura.

Palavras-chave: adição às redes sociais, solidão, solitude, relações pessoais

Social Media Addiction, Loneliness, and Solitude

Social media platforms pervade our daily lives. The main goal of this study is to examine the intercorrelations between social media addiction, loneliness, and solitude, as well as establishing a predictive model for loneliness. The study sample consisted of 319 participants (258 women, 60 men, and 1 participant who did not answer), aged between 18 and 77 years ($M = 29.59$; $SD = 13.29$). A sociodemographic questionnaire, the translated version of the Positive Solitude Scale, the University of California Loneliness Scale (UCLA), single-item measures of satisfaction with personal relationships, and the Internet Addiction Test (IAT) adapted to social media use, were used to assess the variables under study. The findings revealed a statistically significant positive correlation between loneliness and social media addiction ($r = .34$, $p < 0.001$). Conversely, no significant correlations were identified between loneliness and solitude ($r = .00$, $p = .994$) and between social media addiction and solitude ($r = -.02$; $p = .687$). The predictive model for loneliness indicated that loneliness is independently predicted by social media addiction, being male, older age, and dissatisfaction with friendships, family, and sexual life. Furthermore, dissatisfaction with friendships, family and sexual life were mediators of the association between loneliness and social media addiction, unlike solitude. In conclusion, this study confirms the significant correlation between loneliness and social media addiction, a well-documented relationship in existing literature.

Keywords: solitude, loneliness, addiction to social networks, personal relationships.

Índice

Introdução.....	1
Método	3
Participantes e Procedimento.....	3
Instrumentos	5
<i>Solitude</i>	5
<i>Solidão</i>	8
<i>Satisfação</i>	10
<i>Adição às Redes Sociais</i>	10
Análise Estatística.....	12
Delineamento e Conceptualização do Estudo	12
Resultados	13
Discussão de Resultados	17
Referências	20
Anexos.....	24
Anexo 1 – Revisão de Literatura	24
Redes sociais.....	24
Redes sociais e solidão.....	25
Solitude	29
Redes sociais e solitude	31
Referências.....	33
Anexo 2 – Consentimento informado e Instrução	42
Anexo 3 – Questionário Online Geral	43

Índice de Tabelas

Tabela 1	4
Tabela 2	13
Tabela 3	14
Tabela 4	16

Índice de Figuras

Figura 1 – Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Solitude Positiva, sem tecnologia	6
Figura 2 - Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Solitude Positiva, com tecnologia	7
Figura 3 - Análise Fatorial Confirmatória da escala de solidão	9
Figura 4 - Análise Fatorial Confirmatória da escala de adição às redes sociais.....	11

Introdução

Com o desenvolvimento da tecnologia, e consecutivamente da internet, houve um grande avanço nas redes sociais, pelo que aos dias de hoje chega a ser quase impensável não ter/utilizar redes sociais, internet e/ou smartphones. É praticamente indiscutível que a internet é dos fenómenos com mais adesão dos últimos tempos, algo que pode ser mostrado estatisticamente, uma vez que entre os anos 2000 e 2015, o número de utilizadores, por 100 pessoas, aumentou 806% (Patrão & Sampaio, 2016). Estes dados estão relacionados com o desenvolvimento dos smartphones, visto que este é o dispositivo mais utilizado para aceder à internet, tendo em conta que está acessível de forma permanente e à distância de um bolso (Patrão & Sampaio, 2016). Antes de mais, é importante destacar que o aparecimento e a conseqüente evolução da internet representam um passo importante para a humanidade, com uma panóplia de vantagens e benefícios. Um bom exemplo disto é a suavização da emigração, uma vez que permite às famílias que continuem em contacto, mesmo com quilómetros de distância entre si (Patrão & Sampaio, 2016). Todavia, um uso excessivo de redes sociais pode ganhar características aditivas, que pode contribuir para a deterioração da saúde psicológica, aumentando os níveis de depressão, ansiedade e stress (Pontes, 2017). O uso aditivo caracteriza-se por um desejo intenso de usar redes sociais, negligenciando responsabilidades noutras áreas da sua vida, devido ao tempo excessivo que se gasta nas respetivas plataformas (Griffiths, 2013). Este acontecimento causa complicações na vida social das pessoas nomeadamente a tendência para nervosismo e ansiedade, quando o tempo nas redes sociais é diminuído, posto em causa e/ou interrompido, podendo ainda haver tendência para mentir acerca da sua utilização (Van den Eijnden et al., 2016). Dependência das redes sociais e uso problemático de redes sociais são termos empregues com o mesmo sentido de adição. Outra variável pertinente neste estudo é a solidão e pode ser definida como uma experiência negativa onde as relações interpessoais não vão ao encontro das necessidades do indivíduo, quer a nível de quantidade e/ou qualidade (Perlman & Peplau, 1981).

Vários estudos têm mostrado que há uma associação entre adição às redes sociais e solidão e tal poderá dever-se a pessoas mais sóas terem mais propensão para um uso aditivo de redes sociais e um uso aditivo de redes sociais levar a mais solidão (e.g. Baltaci, 2019; Hunt et al., 2018; Kross et al., 2013; Marttila et al., 2021; O'Day & Heimberg, 2021; Primack et al., 2017; Tus et al., 2021; Uyaroglu et al., 2022). Em ambos os casos, à medida que a adição às redes sociais aumenta, a satisfação com as relações pessoais vai diminuindo (Andreassen, 2015; Berezan et al., 2020; Çapan & Sariçali, 2016), bem como a satisfação com a vida

(Marttila et al., 2021; Şahin, 2017). O'Day e Heimberg (2021) referiram que os indivíduos que se sentem mais solitários e ansiosos socialmente têm tendência para utilizar as redes sociais de forma mais aditiva, com o propósito de procurar suporte social para compensar a falta do mesmo na vida real.

Um fator adicional que poderá explicar, em parte, a associação entre adição às redes sociais e a solidão é a falta de capacidade para a solidão (Candiotta, 2022), ou seja, a falta de capacidade para estar a sós de forma confortável, para desfrutar de bons momentos a sós (Palgi et al., 2021). Neste sentido, solidão distingue-se de solidão que é uma experiência disfórica.

Por um lado, alguma investigação tem demonstrado que maior capacidade para a solidão se associa a menos solidão (Palgi et al., 2021); por outro, foi proposto que a abundância de conexões sociais pode levar a dificuldades em treinar a solidão sem que estas conexões se traduzam em relacionamentos satisfatórios, na maior parte dos casos (Candiotta, 2022).

Tendo em conta as evidências apresentadas previamente, as seguintes hipóteses sofram propostas:

H1: Maior adição às redes sociais correlaciona-se com mais solidão.

H2: Maior solidão correlaciona-se com menos solidão.

H3: Maior adição às redes sociais correlaciona-se com menor solidão.

Por conseguinte, um objetivo adicional é gerar um modelo preditor da solidão, em que as variáveis independentes são a adição às redes sociais, solidão e satisfação com os relacionamentos pessoais (amigos, família e parceiro/a).

Ademais, outro objetivo adicional é testar se a satisfação com os relacionamentos pessoais medeia a associação entre a adição às redes sociais (variável independente) e a solidão (variável dependente).

Método

Participantes e Procedimento

A amostra inicial era composta por 338 participantes que responderam ao questionário. No entanto, houve a necessidade de se retirar 4 participantes, uma vez que a idade destes era inferior a 18 anos e 15 participantes que relataram não usar redes sociais. Posto isto, a amostra final é composta por 319 participantes, dos quais 258 são mulheres, 60 são homens e 1 preferiu não responder à pergunta se era homem ou mulher. A idade está compreendida entre 18 e 77, sendo a média da idade de 29,59, com um desvio padrão de 13,29 (a descrição da amostra encontra-se na tabela 1).

O questionário foi construído recorrendo-se à plataforma *Google Forms*, de onde derivou um *link*, onde antes de os potenciais participantes começarem a responder às questões, tiveram de assinalar o seu desejo de participação após lerem o consentimento informado, onde se dava uma contextualização do estudo, a garantia de confidencialidade e anonimato, e onde se indicava a idade mínima obrigatória, a duração de preenchimento de cerca de 15 minutos e o contacto dos investigadores.

Este *link* foi divulgado em diferentes redes sociais, tais como o Facebook, Whatsapp, Instagram e LinkedIn, com um respetivo pedido de partilha, a partir de contactos do próprio, tratando-se assim de uma amostragem de Propagação Geométrica (*Snowball*). Isto significa que, partindo de um grupo inicial, o questionário foi recomendado a outros participantes, o que levou a um aumento da amostra de forma geométrica (Marôco, 2014). A recolha dos dados ocorreu desde 2 de fevereiro até 23 de maio de 2023, com uma duração de cerca de 4 meses.

Por fim, a análise dos dados foi feita recorrendo ao programa SPSS 28 (*Statistical Package for the Social Sciences*) e ao AMOS 28.

Tabela 1*Caracterização da amostra.*

	Frequência (n)	Percentagem (%)	Média (Desvio-Padrão)
Mulher	258	80,9%	
Homem	66	18,8%	
Prefiro não responder	1	0,3%	
Idade			29,59 (13,29)
Nacionalidade			
Portuguesa	308	96,6%	
Não portuguesa ¹	11	3,3%	
Habilitações Literárias			
4º ano	1	0,3%	
6º ano	1	0,3%	
9º ano	6	1,9%	
Secundário	103	32,3%	
Licenciatura	155	48,6%	
Mestrado	46	14,4%	
Doutoramento	7	2,2%	
Situação Profissional			
Profissionais no ativo	138	43,3%	
Estudantes	104	32,6%	
Trabalhador-estudante	14	4,2%	
Inativo	20	6,3%	
Não Respondeu	43	13,5%	
Estado Civil			
Solteiro/a	248	74,3%	
União de Facto/Casado	74	22,2%	
Divorciado/a	9	2,7%	
Viúvo/a	3	0,9%	

¹ Nacionalidade não Portuguesa - Angolana (1), Brasileira (2), Chinesa (1), Inglesa (1), Irlandesa (1), Italiana (1), Italiano (1), Luso-Ucraniano (1), Portugal/Alemanha (1), Portuguesa/Canadiana (1)

Instrumentos

Solitude

Para medir a solitude recorreu-se a uma tradução da *Positive Solitude Scale* (Palgi et al., 2021). Esta escala tem um total de 9 itens, cuja pontuação é obtida através de uma escala tipo Likert de 5 pontos: 1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às vezes; 4. Quase sempre; e 5. Sempre. No presente estudo foram utilizadas duas adaptações deste instrumento; uma referente aos momentos de solitude quando não se está em contacto com os outros via online ou telefónica, nem com expectativa de o estar; a outra é relativa a momentos de solitude em que há contacto online ou telefónico, ou expectativa de o ter. Foi indicado aos participantes para não considerarem solitude os momentos em que estão a jogar videojogos. Quanto maior o valor apresentado pela escala, mais a capacidade para a solitude.

No que toca às propriedades estatísticas, foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória para cada escala, ou seja, uma para a solitude sem acesso à tecnologia e outra para a solitude com acesso à tecnologia (ver figura 1 e 2).

Por um lado, na escala de solitude sem tecnologia temos o valor de 3,291, para divisão do chi-quadrado pelos graus de liberdade, correspondendo isto a um ajustamento sofrível. De seguida, temos o CFI com um valor de 0,935, o PCFI com 0,623, o CFI com 0,948 e o RMSEA com 0,085, o que corresponde a um ajustamento bom.

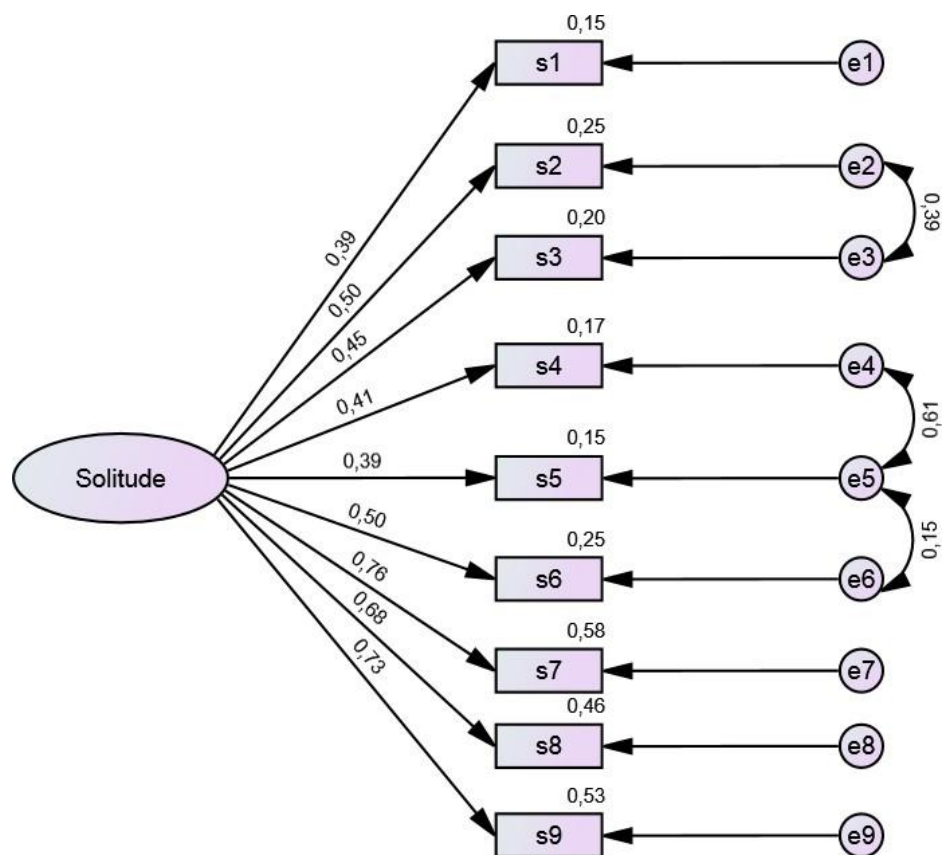


Figura 1 – Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Solitude Positiva, sem tecnologia

Por outro lado, na escala da solitude com acesso à tecnologia apresenta-se o valor de 2,315 para a divisão entre o chi-quadrado com os graus de liberdade, correspondendo isto a um ajustamento sofrível. Além disto, temos o CFI com um resultado de 0,976 (ajustamento muito bom), o PCFI com 0,651 (ajustamento bom), o GFI com 0,962 (ajustamento muito bom) e o RMSEA com 0,064 (ajustamento bom).

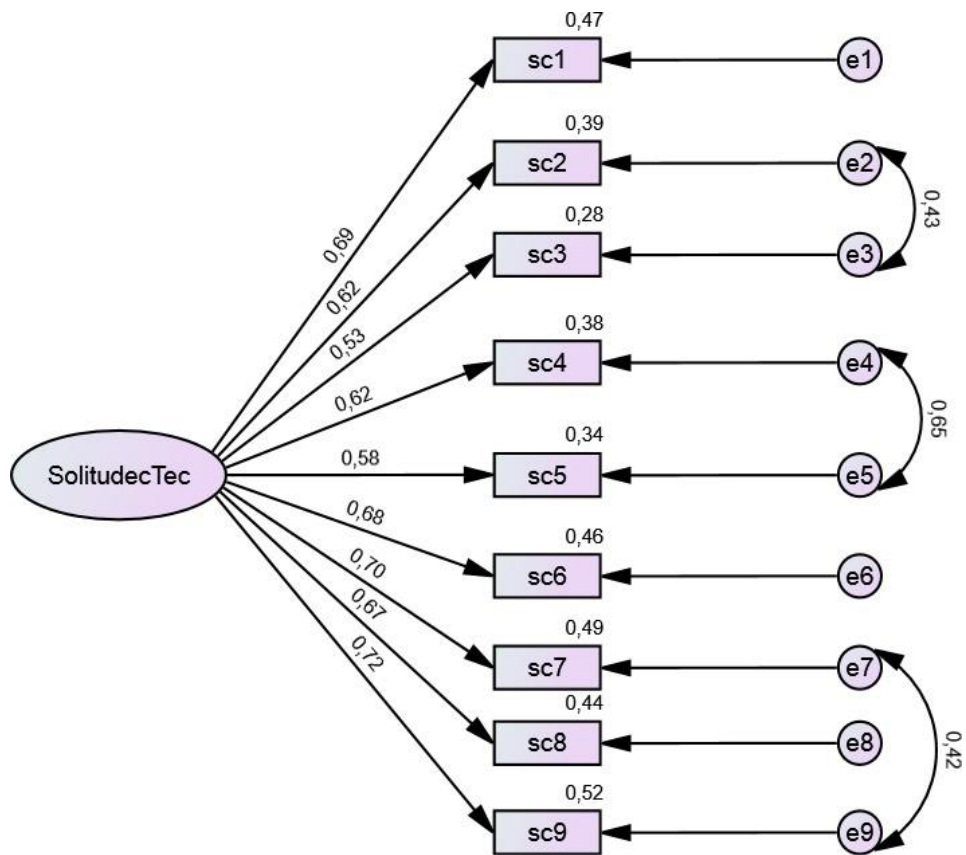


Figura 2 - Análise Fatorial Confirmatória da Escala de Solidude Positiva, com tecnologia

Solidão

Para avaliar a solidão percebida utilizou-se uma adaptação revista e traduzida para português (Neto, 1989) da *University of California Loneliness Scale* – UCLA (Russel et al., 1978). Esta escala é composta por 18 itens, dos quais 9 itens tiveram de ser recodificados. A pontuação é obtida através de uma escala tipo Likert de 4 pontos: 1. Nunca; 2. Raramente; 3. Algumas vezes e 4. Muitas vezes. Quanto maior o valor, maior a solidão percebida

Para confirmar a validação desta escala realizou-se uma Análise Fatorial Confirmatória. Nesta pode-se verificar os seguintes valores, 3,151 para a divisão do chi-quadrado pelos graus de liberdade (ajustamento sofrível), 0,875 para o CFI (ajustamento sofrível), 0,755 para o PCFI (ajustamento bom), 0,857 para o GFI (ajustamento sofrível) e 0,082 para o RMSEA (ajustamento bom). Estes valores demonstram que a escala é válida para a população utilizada.

Além disto, verificou-se ainda a presença de 7 valores em falta, pelo que se imputou a sua mediana. Este facto não apresenta um problema estatístico, uma vez que o valor máximo adequado de imputações são 10%, e no presente estudo apenas se imputaram 2,19% a esta variável (Bennett, 2001).

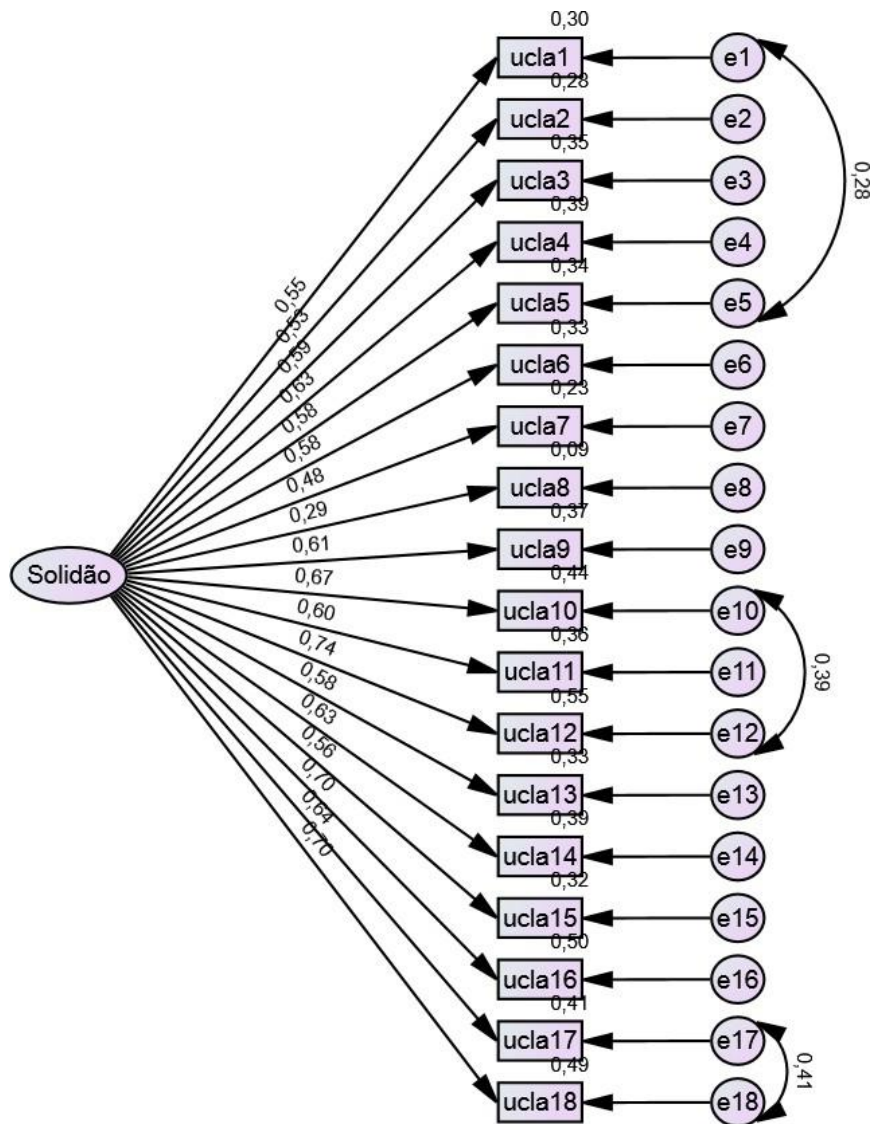


Figura 3 - Análise Fatorial Confirmatória da escala de solidão

Satisfação

Para avaliar a satisfação com os amigos, família, parceiro/a e vida sexual, empregou-se uma escala de item único, para cada dimensão. Ou seja, 4 subescalas, cuja pontuação é obtido através de uma escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre 1. Absolutamente nada e, 7. Extremamente. Adicionalmente, perguntou-se se as pessoas têm relacionamento amoroso ou não. Só tendo respondido à pergunta da satisfação do parceiro as pessoas que apresentavam relacionamento.

Adição às Redes Sociais

A adição às redes sociais foi medida por uma adaptação do *Internet Addiction Test* (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014; Young, 1998) especificando a utilização de redes sociais (Fuzeiro et al., 2022). Esta escala tem 20 itens, que são avaliados com uma escala tipo *Likert* de 6 pontos: 0. Não Aplicável; 1. Nunca; 2. Raramente; 3. Às vezes; 4. Quase sempre; e 5. Sempre.

Esta escala encontra-se validada para a população portuguesa, contudo, na versão utilizada trocou-se o vocábulo “*online*”, por “redes sociais” e como tal procedeu-se à validação desta escala, para confirmar se com esta alteração as propriedades psicométricas se mantinham. Assim sendo realizou-se uma Análise Fatorial Confirmatória, que evidenciou os seguintes resultados: uma divisão do chi-quadrado com os graus de liberdade com um valor de 3,151 (ajustamento sofrível), CFI de 0,851 (ajustamento sofrível), PCFI de 0,748 (ajustamento bom) e o RMSEA de 0,087 (ajustamento bom). Tendo isto em conta, afirma-se que a escala é válida para a presente amostra.

Além disto, verificou-se ainda a presença de 2 valores em falta, pelo que se imputou a sua mediana. Isto não apresenta um problema estatístico, uma vez que o valor máximo adequado de imputações são 10%, e no presente estudo apenas se imputaram 0,63% a esta variável (Bennett, 2001).

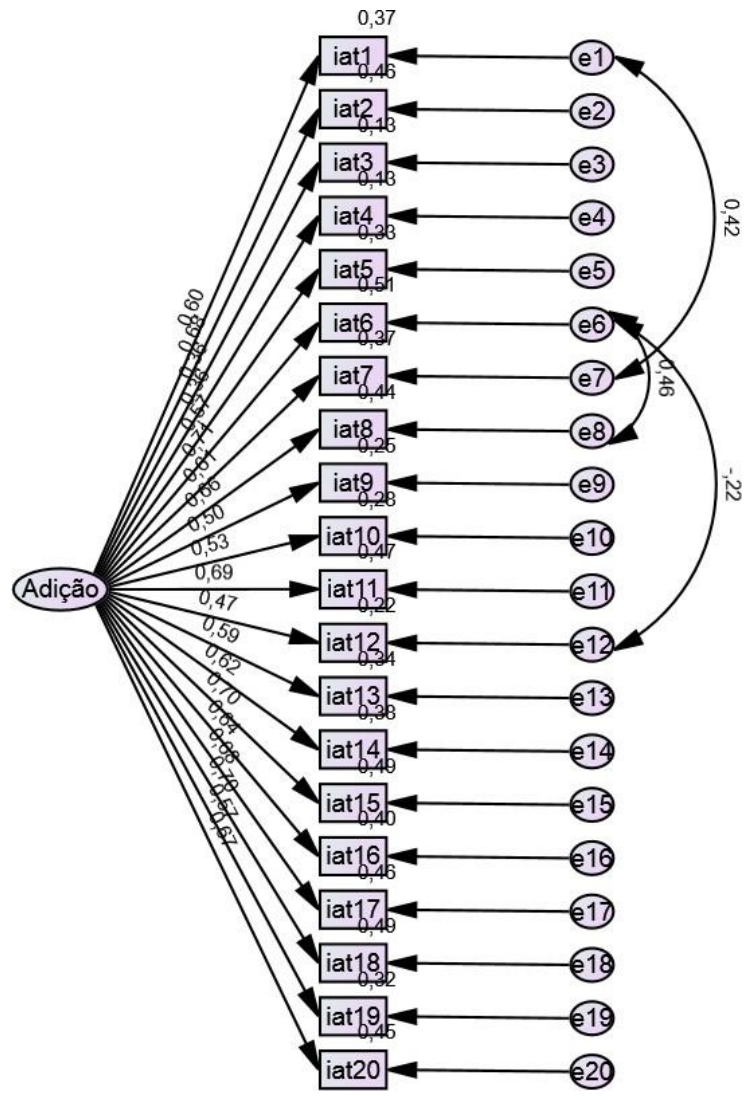


Figura 4 - Análise Fatorial Confirmatória da escala de adição às redes sociais

Análise Estatística

Inicialmente elaborou-se uma parte descritiva, para termos acesso às características da amostra. Para se realizar a avaliação das várias associações entre as variáveis independentes deste estudo, efetuaram-se correlações de Pearson. Além disso, também se realizou uma Regressão Linear com o intuito de efetuar o modelo preditor da solidão, cujas variáveis independentes são a Adição às redes sociais, Solidade e Satisfação com os relacionamentos pessoais. Utilizou-se um modelo de mediação paralela múltipla da correlação entre a adição às redes sociais (variável independente) e solidão (variável dependente) com a idade e o sexo como covariáveis, realizado no PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2.

Delineamento e Conceptualização do Estudo

De acordo com as características do presente estudo, a sua metodologia é quantitativa e correlacional (Marôco, 2018). No entanto, é preciso evidenciar que este tipo de estudo apresenta algumas desvantagens, nomeadamente a impossibilidade de inferir causalidade, uma vez que as variáveis não foram manipuladas experimentalmente (Haslam & McGarty, 2003).

Resultados

A Tabela 2 mostra a matriz de correlações das variáveis de interesse. Destaca-se que a adição às redes sociais se correlacionou positivamente com a solidão, confirmando-se assim a Hipótese 1. Contudo, a solidão não se correlacionou com a solidão, nem com a adição às redes sociais, não se confirmando assim as Hipóteses 2 e 3.

Tabela 2

Matriz de correlações das variáveis de interesse.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 - Solidão sem tecnologia	-							
2 - Solidão com tecnologia	0,63 ^{***}	-						
3 - Solidão	0,00	-0,05	-					
4 - Adição às redes sociais	-0,02	-0,02	0,34 ^{***}	-				
5 - Satisfação com amigos	0,05	0,07	-0,66 ^{***}	-0,21 ^{***}	-			
6 - Satisfação com família	0,06	0,03	-0,36 ^{***}	-0,29 ^{***}	0,34 ^{***}	-		
7 - Satisfação com o parceiro	0,00	0,05	-0,44 ^{***}	-0,26 ^{***}	0,39 ^{***}	0,35 ^{***}	-	
8 - Satisfação sexual	-0,09	-0,09	-0,35 ^{***}	-0,27 ^{***}	0,25 ^{***}	0,28 ^{***}	0,66 ^{***}	-
9 - Estado Relacional ^a	-0,11	-0,08	-0,18 ^{***}	-0,23 ^{***}	0,099	0,14 ^{**}	N/A ^b	0,61 ^{***}

^{***} $p \leq 0,001$; ^{**} $p = 0,01$;

^a 0 = Não e 1= Sim; ^b uma das variáveis é constante

A Tabela 3 mostra uma regressão múltipla com preditores da solidão, onde podemos verificar que esta última é predita independentemente pelo sexo, idade, adição às redes sociais, satisfações (amigos, família e vida sexual), estado relacional e solidude sem tecnologia.

Neste modelo de mediação, o efeito direto revelou-se significativo, o que significa que a satisfação com os relacionamentos pessoais não explica inteiramente a associação entre a adição as redes sociais e a solidão.

Tabela 3

Regressão múltipla com preditores da solidão

Preditores	B	SE	Beta	p
Bloco 1				
Constante	24,78	2,51		< 0,001
Sexo	- 1,37	1,17	- 0,06	0,24
Idade	0,05	0,04	0,08	0,16
Adição às redes sociais	0,28	0,04	0,37	< 0,001
Bloco 2				
Constante	58,04	3,60		< 0,001
Sexo	- 1,71	0,87	- 0,08	0,05
Idade	0,09	0,03	0,14	0,003
Adição às redes sociais	0,15	0,03	0,20	< 0,001
Satisfação com os amigos	- 4,20	0,32	- 0,56	< 0,001
Satisfação com a família	- 0,75	0,27	- 0,12	0,007

Satisfação sexual	- 0,63	0,23	- 0,14	0,007
Estado Relacional	- 0, 25	0,91	- 0,01	0,79
Solitude sem tecnologia	0,04	0,07	0,02	0,54

0 = homem; 1= mulher

Como se pode observar na Tabela 4, a correlação entre adição às redes sociais e solidão é parcialmente mediada pela satisfação com os amigos, com a família e com a vida sexual. A solidão não se revelou mediador.

Tabela 4

Mediação paralela múltipla da correlação entre adição às redes sociais (variável independente) e solidão (variável dependente) com idade e sexo como covariáveis.

	Efeito direto da adição às redes sociais na solidão	Erro padrão	LIIC	LSIC
	0,152	0,033	0,086	0,218
Mediadores	Efeito indireto da adição às redes sociais na solidão	Erro padrão ¹	LIIC ¹	LSIC ¹
Total	0,127	0,039 (0,0397)	0,056	0,210
Satisfação com os amigos	0,079	0,033	0,019 (0,0195)	0,151
Satisfação com a família	0,022	0,010 (0,0095)	0,005	0,043
Satisfação sexual	0,027	0,011	0,009	0,052
Solidude sem tecnologia	- 0,001	0,003	- 0,009 (-0,0097)	0,005

LIIC = Limite Inferior do Intervalo de Confiança; LSIC = Limite Superior do Intervalo de Confiança.

¹Método bootstrap

Discussão de Resultados

O estudo da relação entre a adição às redes sociais e os sentimentos de solidão é uma temática amplamente investigada, em que se tem procurado identificar possíveis variáveis explicativas desta associação. Deste modo, este procurou compreender se a solidude comportava algum poder explicativo.

Este estudo replicou a correlação positiva entre a adição às redes sociais e os sentimentos de solidão, confirmando assim a hipótese 1 e indo ao encontro de inúmeros estudos (e.g. Baltaci, 2019; Hunt et al., 2018; Kross et al., 2013; Marttila et al., 2021; O’Day & Heimberg, 2021; Primack et al., 2017; Tus et al., 2021; Uyaroglu et al., 2022).

Por outro lado, as hipóteses 2 e 3 (maior solidão correlaciona-se com menos solidude e maior adição às redes sociais correlaciona-se com menor solidude, respetivamente), não se comprovaram, uma vez que as correlações não foram significativas. Uma possível explicação pode ser o facto de que a medida utilizada para a solidude não distinguir a solidude das pessoas com boas relações pessoais daquelas com más relações pessoais. Isto porque as pessoas com más relações pessoais (e que se sentem mais sós) podem ter uma preferência por solidude (Coplan et al., 2019; Waskowic & Cramer, 1999) como forma de evitamento de interações sociais difíceis, o que é bastante diferente de momentos de solidude passageiros por parte de pessoas com boas relações pessoais. No seguimento da não confirmação da hipótese 2 e 3, não se verificou que a solidude fosse um mediador da associação entre a solidão e a adição às redes sociais. Por seu turno, a insatisfação com as relações com os amigos, família e vida sexual mostraram ser mediadores parciais.

No que toca aos objetivos adicionais, procurou-se criar um modelo preditor da solidão. Verificou-se que esta teve como preditores significativos e independentes a adição às redes sociais e a satisfação com os amigos, família e com a vida sexual. Adicionalmente, também se verificou que ser homem e idade mais velha também foram preditores de maior solidão. Por seu turno, nem o estado relacional nem a solidude se evidenciaram como preditores significativos da solidão. Idealmente, ter-se-ia utilizado a satisfação com o parceiro como preditor; no entanto, isto iria reduzir a amostra (uma vez que apenas 175 indivíduos afirmaram estar num relacionamento, o que corresponde a 54,9% dos participantes), pelo que se utilizou a variável satisfação sexual, que comumente se correlaciona fortemente com a satisfação com o parceiro (replicado no presente estudo) e que é um indicador da satisfação de muitas das necessidades emocionais dada por uma relação amorosa. O presente estudo

mostrou que a satisfação sexual se associa com menor solidão, independentemente do estado relacional, o qual não se associou a menor solidão no modelo de regressão, corroborando assim que ter um relacionamento em si mesmo não é um fator importante na atenuação da solidão, mas sim a satisfação sexual que pode advir com o relacionamento.

Neste estudo, solidude foi avaliada de duas formas; por um lado, a solidude sem acesso à comunicação por via da tecnologia e com acesso à comunicação por via da tecnologia, mas em nenhum dos casos, se verificou uma associação com a solidão.

Supletivamente, no âmbito deste trabalho, realizaram-se análises fatoriais confirmatórias das escalas de solidude sem tecnologia, solidude com tecnologia, adição às redes sociais (IAT adaptado às redes sociais) e solidão (UCLA traduzido), com as quais se confirmou a estrutura unifatorial de cada uma delas.

Para concluir, este estudo demonstrou uma correlação entre a adição às redes sociais e a solidão. Por outro lado, não se verificou a existência de nenhuma correlação estatisticamente significativa da solidude com as variáveis adição às redes sociais e solidão. Somente a insatisfação com as relações com os amigos, família e vida sexual mostraram ser mediadores parciais. A nível do modelo preditivo da solidão, maior adição às redes sociais, menor satisfação com os amigos, família e com a vida sexual, sexo masculino e idade (ser mais velho) manifestaram-se como preditores independentes.

Como limitações do estudo podemos evidenciar aspetos. No que concerne à amostra, existe o facto de não ser representativa, ter sido recolhida por conveniência e haver um enviesamento, uma vez que é constituída por mais mulheres do que homens. Além disto, este estudo não permite inferir causalidade, tendo em conta que é correlacional (Haslam & McGarty, 2003), pelo que não permite constatar uma eventual bidirecionalidade na relação entre a solidão e o uso de redes sociais, tal como é proposto por Nowland et al. (2018). Tal como foi dito anteriormente, a medida utilizada para a solidude não diferencia a solidude das pessoas com boas relações pessoais daquelas com más relações pessoais, o que poderá ter enviesado os resultados. Em último lugar, a elevada proporção de pessoas sem relacionamento limitou o estudo, uma vez que se se tivesse usado a medida de satisfação com o parceiro, a amostra ficaria reduzida. Posto isto, teve de se utilizar a satisfação sexual como um indicador de satisfação de necessidades emocionais para os quais um relacionamento contribui. Estudos futuros poderão ter em conta estas questões.

Em conclusão, confirma-se que maior adição às redes sociais se associa a maior solidão e que esta associação é parcialmente explicada pela insatisfação com os amigos, com a família e com a vida sexual, mas não pela capacidade para a solidude.

Referências

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <http://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Bennett, D. A. (2001). How can I deal with missing data in my study?. *Australian and New Zealand journal of public health*, 25(5), 464-469. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00294.x>
- Berezan, O., Krishen, A. S., Agarwal, S., & Kachroo, P. (2020). Exploring loneliness and social networking: Recipes for hedonic well-being on Facebook. *Journal of Business Research*, 115, 258-265. <http://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.11.009>
- Candiotta, L. (2022). Extended loneliness. When hyperconnectivity makes us feel alone. *Ethics and Information Technology*, 24(4), 47. <https://doi.org/10.1007/s10676-022-09669-4>
- Çapan, B. E., & Sarıçalı, M. (2016). The role of social and emotional loneliness in problematic Facebook use. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 53-66. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17306122>
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Baldwin, D. (2019). Does it matter when we want to be alone? Exploring developmental timing effects in the implications of unsociability. *New Ideas in Psychology*, 53, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.01.001>
- Fuzeiro, V., Martins, C., Gonçalves, C., Santos, A. R., & Costa, R. M. (2022). Sexual Function and Problematic Use of Smartphones and Social Networking Sites. *The journal of sexual medicine*, 19(8), 1303–1308. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.05.004>

- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5). <http://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Haslam, S. A. & McGarty, C. (2003). *Research methods and statistics in psychology* (2th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. ReportNumber, Lda.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. ReportNumber, Lda.
- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Neto, F. (1989). Avaliação da solidão.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>

- 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>
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive Solitude Scale: Theoretical background, development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 601–610. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of behavioral addictions*, 3(2), 107-114. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.2.4>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão, & D. Sampaio (Coords.), *Dependências online. O poder das tecnologias* (pp. 151-167). Factor.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

- Şahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16, 120-125.
- Tus, J., Espiritu, N., Paras, N., Dalmacio, J., Deluna, A., Garcia, S., Aglamma, J., Pascua, S., Cabria, C., Mohamitano, A. (2021). The Correlation between Social Media Addiction, Social Anxiety, Loneliness, and Happiness Among Filipino Tertiary Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 11(4), 61-73.
<http://doi.org/10.6084/m9.figshare.17338787.v1>
- Uyaroğlu, A. K., Ergin, E., Tosun, A. S., & Erdem, Ö. (2022). A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2263-2271.
<https://doi.org/10.1111/ppc.13056>
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in human behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Waskowic, T., & Cramer, K. M. (1999). Relation between preference for solitude scale and social functioning. *Psychological reports*, 85(3), 1045-1050.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1999.85.3.1045>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. Nova York: John Wiley & Sons.

Anexos

Anexo 1 – Revisão de Literatura

Redes sociais

Numa era em que impera a tecnologia, os telemóveis são vistos como uma necessidade na vida das pessoas, e com isto, as respetivas consequências têm atraído a atenção dos investigadores. Com o desenvolvimento das redes sociais, estas tornaram-se parte do nosso dia-a-dia, podendo ser definidas como ferramentas e grupos formados por essas mesmas ferramentas que as pessoas usam para partilhar os seus pensamentos, experiências de vida, perspetivas, atitudes, música, vídeo e fotografias (Lai & Turban, 2008). Complementarmente servem para que os utilizadores possam criar e partilhar informação, estabelecer e melhorar as relações (Kwon & Wen, 2010). As redes sociais têm a vantagem de nos permitir estar em contacto constante uns com os outros. Outra vantagem que podemos destacar é a suavização da questão da emigração, uma vez que permite que as famílias continuem em contacto, mesmo com quilómetros de distância entre si (Patrão & Sampaio, 2016).

Com o uso das redes sociais surge também a adição às mesmas, a qual pode ser definida como um desejo intenso de usar redes sociais, negligenciando responsabilidades noutras áreas da sua vida, devido ao tempo excessivo que se gasta nas respetivas plataformas (Griffiths, 2013). Este acontecimento causa complicações na vida social das pessoas nomeadamente a tendência para nervosismo e ansiedade, quando o tempo nas redes sociais é diminuído, posto em causa e/ou interrompido, podendo ainda haver tendência para mentir acerca da sua utilização (Van den Eijnden et al., 2016). Dependência das redes sociais e uso problemático de redes sociais são termos empregues com o mesmo sentido de adição.

Os estudos indicam que o uso das redes sociais pode influenciar negativamente a performance académica, prejudicando uma componente importante das suas vidas (Jabenn et al., 2023). Tandon et al. (2021) também evidenciaram outras problemáticas tais como as comparações sociais, fadiga e o FOMO – *fear of missing out*, ou seja, o medo de ficar de não estar a par do que os outros estão a comunicar. Neste sentido, MacDonald e Schermer (2021) realizaram um estudo onde mostraram que a solidão está positivamente relacionada com a utilização de redes sociais, comunicação ansiosa e medo de ficar sem acesso ao smartphone, condição conhecida como nomofobia, termo que vem do inglês *nomophobia* (derivado de *no mobile phone phobia*).

A dependência das redes sociais pode afetar diversas áreas tais como o bem-estar emocional, relacional, de performance (quer seja acadêmica, ou profissional), e ainda o bem-estar físico (inclusive questões de saúde) (Andreassen, 2015). Os sintomas desta adição são semelhantes aos de adição a substâncias (He et al., 2017). Fernandes et al. (2020) mostraram que maior adição às redes sociais, adição a videogames e uso compulsivo de internet em geral estão relacionados com maiores níveis de depressão, solidão e ansiedade.

Redes sociais e solidão

A solidão pode ser definida como uma experiência negativa onde as relações interpessoais não vão ao encontro das necessidades do indivíduo, quer a nível de quantidade e/ou qualidade (Perlman & Peplau, 1981). É importante evidenciar que, tal como a adição às redes sociais, a solidão também tem influência no desempenho académico (Stoliker & Lafreniere, 2015).

Algumas teorias foram elaboradas com o intuito de explicar a associação entre a adição às redes sociais e os sentimentos de solidão; neste trabalho serão apresentadas quatro teorias. Em primeiro lugar temos a teoria da autodeterminação (*self-determination theory*; Ryan & Deci, 2000), que defende que a competência, a autonomia e o relacionamento são necessidades psicológicas inatas. A adição às redes sociais entra como forma de satisfazer a necessidade de relacionamento, que se encontra comprometida. Berezan et al. (2020) desenhou um estudo, com uma amostra de 323 utilizadores ativos do Facebook, cujos resultados sugerem que a necessidade de interação social e sentimentos de pertença pode ser a motivação que impulsiona o uso do Facebook em indivíduos com falta de laços sociais. Em segundo lugar temos a teoria do uso compensatório da internet (*theory of compensatory internet use*; Karadefelt-Winther, 2014) que defende que os indivíduos utilizam a internet e/ou as redes sociais, para evitar sentimentos e/ou estados negativos (e.g. solidão). Assim, os indivíduos com altos níveis de solidão devido à insatisfação de necessidades de contacto social têm tendência a aliviar as emoções negativas através do uso excessivo da internet e/ou do telemóvel (Li et al., 2021), os quais refletem predominantemente a utilização de redes sociais. Wu et al. (2013) demonstraram que a utilização de smartphones está positivamente associada à dependência das redes sociais. Em terceiro lugar está a hipótese do deslocamento (*displacement hypothesis*; Kraut et al., 1998) que prevê que a comunicação online diminui o bem-estar do indivíduo, através do aumento do isolamento social, uma vez que a necessidade compulsiva em utilizar a internet e redes sociais em particular reduz a comunicação face-a-face, limitando o círculo social e a qualidade dessas amizades. Isto acontece, porque o

indivíduo desloca o tempo que poderia estar a utilizar para investir em interações presenciais. Esta questão vai ao encontro do artigo de Patrão e Sampaio (2016), em que se defendia a ideia de que o ser humano não consegue viver unicamente de interações virtuais e que precisa de ser complementado pela presença física do outro. Em quarto e último lugar, temos o modelo de melhoria social (*social enhancement model*), com que Chen (2014) explica no seu artigo que as pessoas extrovertidas estão mais motivadas para expandir os contactos online, ou seja, aqueles que possuem mais recursos sociais têm a capacidade de aproveitar os benefícios dos media, enquanto aqueles que apresentam problemas psicológicos e/ou sociais ficam com experiência limitada (Kim et al., 2015). Por outras palavras, aqueles que têm problemas psicológicos não só estão mais incapacitados de aliviar os seus problemas na internet, bem como estão mais vulneráveis aos problemas do uso dos media, quando comparativamente aos extrovertidos, que exibem um perfil psicológico mais saudável (Caplan & High, 2007). Uma analogia que ajuda a compreender este mecanismo é a de “os ricos ficam mais ricos e os pobres ficam mais pobres”. Uma possível forma de explicar isto poderá advir do facto de os indivíduos que já se encontram deprimidos apresentarem uma falta de autorregulação e de capacidade de moderar o excesso de uso do telemóvel, o que poderá levar a uma cascata de dependência do mesmo, sustentando-se assim a perspetiva de que “os pobres ficam mais pobres”.

Atualmente, existe uma elevada quantidade e variedade de estudos que mostram a relação entre a adição ao telemóvel e os sentimentos de solidão. Recentemente foi elaborado um estudo na Turquia com uma amostra de 555 estudantes universitários, onde se constatou uma correlação positiva e significativa entre adição às redes sociais e sentimentos de solidão (Uyaroğlu et al., 2022). Outro estudo a que podemos recorrer para sustentar este ponto é o de Hunt et al. (2018) que realizaram um estudo experimental onde limitaram o uso do Facebook, Instagram e Snapchat para 10 minutos, por plataforma, por dia, a 143 alunos da universidade da Pensilvânia. Os resultados indicaram reduções significativas nos sentimentos de solidão, ao longo de três semanas, quando comparados com o grupo de controlo que não teve qualquer tipo de limitação. Um dado curioso a destacar é o facto de os alunos do grupo de controlo também terem reduzido ligeiramente o seu uso de redes sociais, porque se aperceberam da quantidade elevada de tempo quando o estavam a monitorizar. Para além disso, também foi concebido um estudo longitudinal, em que se demonstrou que o uso problemático das redes sociais aumentava a solidão e que conseqüentemente afetava a satisfação com a vida, de forma negativa, ao longo do tempo (Marttila et al., 2021). Para colmatar esta argumentação,

temos ainda um estudo com uma amostra de 1.787 americanos com idades compreendidas entre os 19 e os 32 anos, que verificou que os adultos com maior uso de redes sociais se sentiam mais socialmente isolados, quando comparados com aqueles com menor uso das redes sociais (Primack et al., 2017).

Como é de senso comum, o Facebook é uma das redes sociais mais utilizadas em todo o mundo, pelo que inúmeros autores se baseiam nesta para testar as suas teorias. Um exemplo disto é o estudo de Ho (2021) que mostrou que a adição ao Facebook era maior em utilizadores com maiores níveis de depressão e solidão. Ademais, temos o estudo do Satici (2019) que mostrou que os efeitos indiretos da adição ao Facebook no bem-estar subjetivo foram totalmente mediados por sentimentos de solidão.

Baltaci (2019) desenvolveu um estudo que pretendia examinar a forma como os níveis de ansiedade social, felicidade e solidão de estudantes universitários podiam explicar os seus níveis de adição às redes sociais. Assim, recolheu uma amostra de 312 estudantes universitários, na Turquia. Os seus resultados demonstraram uma relação positiva entre os níveis de adição às redes sociais, ansiedade social e solidão, e por outro lado verificou-se uma relação negativa entre a adição às redes sociais e os níveis de felicidade. Posto isto, este autor concluiu que a variável adição às redes sociais era um preditor significativo para a ansiedade social e felicidade, mas, apesar de haver relação, a adição às redes sociais é um preditor mais fraco da solidão.

Como já pudemos constatar, inúmeros estudos mostram que de facto há uma correlação entre a adição às redes sociais e os sentimentos de solidão; contudo, se olharmos para esta questão de uma perspetiva de causa-efeito, a mesma não é totalmente clara. Isto porque a maior parte dos estudos aqui referidos sugerem que a adição às redes sociais que tem impacto na solidão, mas Boursier et al. (2020) desenharam um estudo, com adultos na Itália, no âmbito do confinamento devido à COVID-19, onde os seus resultados demonstraram que o facto de as pessoas se sentirem isoladas levou a um aumento da ansiedade, bem como do uso de redes sociais, concluindo assim que eram sentimentos de solidão a reforçar o contacto virtual. Outro exemplo é o estudo de O'Day e Heimberg (2021), onde numa população adulta, os seus resultados exibiram que os indivíduos, que se sentem mais solitários e ansiosos socialmente, têm tendência a utilizar as redes sociais de forma mais problemática com o intuito de procurar suporte social para compensar a falta deste na vida real. Neste estudo, a solidão é considerada um fator de risco para um uso problemático das redes sociais. Por outro lado, outros sustentam que o uso problemático de redes sociais também poderá levar a solidão

(Kross et al., 2013; Tromholt, 2016; Yao & Zhong, 2014; Zhang et al., 2018), sendo que provavelmente, a relação entre solidão e uso problemático de redes sociais é bidirecional.

À luz do que foi dito anteriormente, é possível que explique a relação entre adição às redes sociais e solidão, ou seja indivíduos com maior ansiedade social privilegiarão a comunicação online de forma a se exporem menos (Caplan, 2007). Um exemplo desta questão é o estudo de Hardie e Tee (2007), em que, numa amostra de 96 adultos, dividiram, segundo o critério de Young (1998), o uso de internet em três categorias: os que usam medianamente, os que usam de forma problemática e os que usam de forma patológica, e perceberam que, nestes dois últimos, não só os sentimentos de solidão eram mais elevados, bem como os níveis de ansiedade social. Se atendermos a uma revisão de literatura, percebemos que a adição à internet está associada a alguns transtornos psiquiátricos, entre os quais o uso de substâncias, perturbação de défice de atenção e hiperatividade, depressão, hostilidade e fobia social (Ko et al., 2012). Além disto, também foi realizado um estudo com uma amostra composta por 438 universitários, o qual mostrou uma correlação positiva entre a adição às redes sociais e os níveis de ansiedade social e solidão. Inversamente, deu-se uma correlação negativa entre a adição às redes sociais e os níveis de felicidade (Tus et al., 2021).

Mais investigação suporta a existência de uma relação entre adição às redes sociais e problemas de saúde mental. Xue et al. (2018) mostrou uma correlação negativa entre a adição ao WeChat (que corresponde ao equivalente ao WhatsApp, na China) e a saúde mental, física e social dos seus utilizadores. Além disso, a relação dos pares também tem um impacto crítico no que toca à adição aos telemóveis (Wang et al., 2017). Os autores Çapan e Sariçali (2016) demonstraram que o uso problemático do Facebook está positivamente correlacionado com a solidão social, familiar e romântica, o que pode remeter para as satisfações com os relacionamentos. Şahin (2017) defende que quanto mais os participantes são dependentes das redes sociais, menos satisfeitos com a vida estão. Hunt et al. (2018) constataram que se se limitar o uso das redes sociais, isso levaria à redução dos sentimentos de solidão. O'Day e Heimberg (2021) sugeriram que a solidão leva ao uso de redes sociais, com o intuito de procurar a sensação de inclusão social, mas alguns estudos apontam para que a adição às redes sociais pode aumentar a solidão, tal como foi referido acima (Kross et al., 2013; Tromholt, 2016; Yao & Zhong, 2014; Zhang et al., 2018). É muito possível que a relação entre a solidão e o uso de tecnologia seja bidirecional (Nowland et al., 2018).

Solitude

A definição de solitude (tradução do inglês ‘*solitude*’) não tem sido consensual na literatura, ora enfatizando-se o estado de estar só independentemente dos sentimentos vivenciados serem positivos ou negativos (Nguyen et al., 2017), ora enfatizando-se que é um estado a-sós, com sentimentos predominantemente positivos e normalmente escolhido de vontade própria (Palgi et al., 2021); neste último caso, difere de solidão, enquanto estado de estar só com sofrimento (em inglês ‘*loneliness*’). Esta última definição de solitude parece estar a ganhar popularidade, tanto dentro como fora do meio académico, sendo que dicionários modernos começam a adotá-la, e.g., em português (Significados, 2019) e em inglês (Oxford Learner’s Dictionaries, 2023). Todavia, solitude, como sinónimo poético de solidão em português, também se encontra em dicionários (e.g., Porto Editora, 2023). Quando é solitude é vista como um estado positivo, é comum encontrar-se na literatura científica o termo ‘solitude positiva’ (*‘positive solitude’*) que permite uma melhor clareza conceptual quando o termo ‘solitude’ ainda pode gerar uma certa confusão (Palgi et al., 2021). Seguidamente, segue-se uma revisão bibliográfica respeitante à solitude tendo em conta a evolução do conceito.

Nguyen et al. (2017) definiram solitude como uma experiência psicológica de estar sozinho, sem estímulos, atividades, ou aparelhos que facilitem a comunicação, como mandar mensagens ou aceder a redes sociais. Um dos pioneiros do estudo deste conceito foi Larson (1990), que definiu solitude como a condição objetiva de estar sozinho, definida pela separação comunicativa dos outros. Posteriormente, Burger (1995) desenvolveu este conceito e as suas implicações, onde afirmou, com base em estudos anteriores, que a solitude poderia ter um impacto no bem-estar de um indivíduo, podendo este ser positivo ou negativo. O raciocínio por detrás deste pensamento é bastante simples (Burger 1995): o ser humano é um animal social; como tal, relacionamentos e interações sociais têm uma contribuição substancial para a sua felicidade/bem-estar; por seu turno, a utilização do isolamento é utilizado como forma de punição por parte de pais e professores, e até mesmo por guardas prisionais. Burger (1995) definiu-a, numa primeira camada, como a abstinência de interações; contudo, esta designação não contemplava toda a complexidade da palavra. Por um lado, temos a questão física, de nos afastarmos dos outros, de irmos dar uma volta ou para uma divisão isolada. Por outro lado, também se comporta a possibilidade de se manter na mesma divisão, simplesmente não interagindo com outras pessoas, por exemplo, aquilo que experienciamos numa sala de espera ou num transporte público. Ou seja, onde estamos na

presença de outros, mas escolhemos não interagir e/ou nos sentimos sozinhos, mesmo que estejamos a uma distância que permitisse uma conversa. Finalmente, este autor também criou uma escala para pôr em prática este conceito teórico, permitindo comparar diferentes estudos.

Relativamente ao tempo empregue em momentos de solitude positiva, sete situações distintas foram identificadas por Ost Mor et al. (2020). Em primeiro lugar, temos a quietude (*quietness*), que expressa a necessidade que as pessoas têm para estar num local calmo, ou numa situação, de forma a “recarregar energia”, ou por outras palavras, para se acalmarem do peso da sua rotina diária. A segunda categoria corresponde à experiência na natureza ou no estrangeiro (*experience in nature or abroad*), que se dá quando as pessoas saem do seu ambiente familiar, ficando livres de restrições culturais, por exemplo, língua, costumes e até mesmo hábitos. Em terceiro está o tempo para recriar, hobbies e rotinas (*time for recreation, hobbies, and routines*), cujo título é autoexplicativo. Experiência espiritual ou religiosa (*spiritual or religious experience*), em quarto lugar, engloba os períodos onde as pessoas se dedicam à conexão espiritual, em contacto com Deus ou outra entidade espiritual. Em quinto lugar é a vez do escapismo (*escapism*), onde os participantes sentem a necessidade de escapar a tarefas diárias, compromissos sociais e deveres. Em sexto lugar temos a forma de controlar stress ou pensamentos (*way to control stress or thoughts*), e um bom exemplo disto é quando estamos numa situação confusa ou stressante, e escolhemos retirar-nos, para ter algum tempo para nós próprios, para nos autorregularmos. Em sétimo, e último, lugar, está a facilitação de conquistas (*facilitating achievements*), que remete para que ao nos afastarmos algum tempo de uma experiência stressante, tenhamos mais condições de completar tarefas e/ou objetivos de uma forma otimizada (Ost Mor et al., 2020; Palgi et al., 2021).

Independentemente das sete formas de usar o tempo de solitude descritas anteriormente, Ost Mor et al. (2020) argumentam que solitude tem três características principais. Primeiro a solitude positiva é uma questão de escolha (*matter of choice*), uma vez que é indispensável que seja o próprio sujeito não só a escolher ter esse tempo, mas principalmente, decidir como usufruir desse tempo, ou seja, ter um papel ativo. Em segundo lugar, também se trata de uma experiência agradável e gratificante (*satisfying and enjoyable experience*). Em terceiro e último lugar, a experiência/atividade tem de ser significativa (*meaningful activity/experience*), visto que os indivíduos se apercebem que este fenómeno contribui para o seu bem-estar e autoestima (Ost Mor et al., 2020).

De um ponto de vista mais desenvolvimental, Winnicott (1958) teoriza que a capacidade de usar a solitude de forma construtiva é uma conquista do desenvolvimento e

vários autores defendem que esta capacidade é cristalizada na adolescência. Larson (1990) especulou que um desenvolvimento cognitivo, psicológico e social adequado permite que os adolescentes comecem a usar a solidão de uma forma deliberada e com funções construtivas do ponto de vista emocional. Primeiramente, é importante que a solidão esteja integrada num plano de complementaridade com as outras partes do dia-a-dia, uma vez que os benefícios da solidão só vão até certo ponto (Larson, 1997). Ou seja, existe um patamar a partir do qual procurar estar só reflete problemas psicológicos e dificuldades sociais.

Um dos benefícios da solidão é o papel de destaque na auto-regulação de experiências emocionais, e até mesmo a potencialização de pensamentos para realizar determinada escolha, pelo que a vontade de solidão pode melhorar a experiência positiva do indivíduo (Nguyen et al., 2017). Este mesmo autor verificou no seu estudo que quando os participantes se sentiam obrigados a passar tempo a sós, essa quantidade de tempo era associada a um aumento de solidão e redução na satisfação de vida, enquanto aqueles que passam o tempo a sós de forma voluntária não sentem esses efeitos. Um dado interessante é o facto de a solidão poder levar não só ao relaxamento, como também à redução do stress (Nguyen et al., 2017). A destacar temos também o facto de que a solidão é uma mais-valia, e não um fim em si, servindo então como uma retirada estratégica para uma vida social, feliz e ocupada (Larson, 1997).

Redes sociais e solidão

A literatura é contraditória relativamente aos efeitos da solidão no bem-estar psicológico, podendo estes serem positivos ou negativos (Burger, 1995). Provavelmente, os efeitos da solidão serão negativos, quando esta é sistematicamente preferida a interações sociais e alguns estudos mostram que a preferência por solidão se correlaciona com maior adição ao *smartphone* (Chen et al., 2021), que como vimos anteriormente é um indicador de adição às redes sociais. A preferência por solidão também foi associada a maiores sentimentos de solidão (Liu et al., 2015) e autoestima mais reduzida (Wang, 2016). Chen et al. (2021) teorizam, baseado em artigos empíricos, que os indivíduos com elevada preferência por solidão poderão ter um maior risco de comportamentos aditivos ao telemóvel, devido à solidão e aos baixos níveis de autoestima induzidos por falta de sociabilidade. Isto pode levar ao comprometimento de uma necessidade psicológica básica do indivíduo, sendo esta a necessidade de pertença, que não poderá ser satisfeita devido às dificuldades de ajustamento interpessoal (Xu et al., 2021). Isto explicar-se-á pelo facto de quem prefere solidão ao contacto social evitar o contacto face-a-face (Liu et al., 2015). Por outro lado, há quem

proponha que a adição às redes sociais radica, pelo menos em parte, a incapacidade de estar bem a-sós, o que se traduz numa procura compulsiva de novos contactos acompanhada por permanentes sentimentos de solidão (Candiotta, 2022). Esta perspetiva parece ser confirmada por um estudo que sugere que a capacidade para a solitude (não necessariamente a preferência) se associa a menor solidão (Palgi et al., 2021). Assim, momentos passageiros de solitude parecem ser benéficos para evitar a solidão, porque provavelmente contribuem para reduzir a ânsia de contactos sociais que acaba por levar ao agravamento da solidão, conjuntamente com maior adição às redes sociais, pois com esta há uma permanente procura de relações significativas que com frequência não se encontram no imenso campo da hiperconectividade do mundo virtual (Candiotta, 2022). Isto, por sua vez, pode levar a maior dificuldade no desenvolvimento da capacidade para a solitude (tendo em conta que esta não é treinada) e conseqüentemente mais solidão, a qual se procura diminuir sem sucesso com maior ânsia na procura ligações online, criando-se assim um ciclo vicioso (Candiotta, 2022). De acordo com esta linha de pensamento, é expectável que menor capacidade para a solitude positiva se associe a maior adição às redes sociais e que explique, em parte, a associação entre solidão e adição às redes sociais. Contudo, não há presentemente investigação empírica que o confirme. Contribuir para o preenchimento desta lacuna é o objetivo deste trabalho.

Referências

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Baltaci, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82. <http://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Berezan, O., Krishen, A. S., Agarwal, S., & Kachroo, P. (2020). Exploring loneliness and social networking: Recipes for hedonic well-being on Facebook. *Journal of Business Research*, 115, 258-265. <http://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.11.009>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in psychiatry*, 11, 586222. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586222>
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Candiotto, L. (2022). Extended loneliness. When hyperconnectivity makes us feel alone. *Ethics and Information Technology*, 24(4), 47. <https://doi.org/10.1007/s10676-022-09669-4>
- Çapan, B. E., & Sarıçalı, M. (2016). The role of social and emotional loneliness in problematic Facebook use. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 17(3), 53-66. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17306122>
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 35-53. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch3>

- Chen, G. M. (2014). Revisiting the social enhancement hypothesis: Extroversion indirectly predicts number of Facebook friends operating through Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 39, 263-269. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.015>
- Chen, W. Y., Yan, L., Yuan, Y. R., Zhu, X. W., Zhang, Y. H., & Lian, S. L. (2021). Preference for Solitude and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: The Mediating Role of Psychological Distress and Moderating Role of Mindfulness. *Frontiers in psychology*, 12, 750511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750511>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Casarín, A. V., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 59-65. <http://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5). <http://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5(1).
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific reports*, 7(1), 45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Ho, T. T. Q. (2021). Facebook addiction and depression: Loneliness as a moderator and poor sleep quality as a mediator. *Telematics and informatics*, 61, 101617. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101617>

- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jabeen, F., Tandon, A., Azad, N., Islam, A. N., & Pereira, V. (2023). The dark side of social media platforms: A situation-organism-behaviour-consequence approach. *Technological Forecasting and Social Change, 186*, 122104. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122104>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior, 31*, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior, 51*, 440-447. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.030>
- Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., & Chen, C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry, 27*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one, 8*(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

- Kwon, O., & Wen, Y. (2010). An empirical study of the factors affecting social network service use. *Computers in human behavior*, 26(2), 254-263. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.011>
- Lai, L. S., & Turban, E. (2008). Groups formation and operations in the Web 2.0 environment and social networks. *Group Decision and negotiation*, 17, 387-402. <https://doi.org/10.1007/s10726-008-9113-2>
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental review*, 10(2), 155-183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R)
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68(1), 80–93. <https://doi.org/10.2307/1131927>
- Li, X., Feng, X., Xiao, W., & Zhou, H. (2021). Loneliness and mobile phone addiction among Chinese college students: the mediating roles of boredom proneness and self-control. *Psychology research and behavior management*, 687-694. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S315879>
- Liu, J., Zhou, Y., Li, D., & Chen, X. (2015). Relations between preference for solitude and psychological adjustment in middle childhood and early adolescence: A moderated mediating model. *Acta Psychologica Sinica*, 47(8), 1004. <http://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2015.01004>
- MacDonald, K. B., & Schermer, J. A. (2021). Loneliness unlocked: Associations with smartphone use and personality. *Acta psychologica*, 221, 103454. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103454>

- Marttila, E., Koivula, A., & Räsänen, P. (2021). Does excessive social media use decrease subjective well-being? A longitudinal analysis of the relationship between problematic use, loneliness and life satisfaction. *Telematics and Informatics*, 59, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101556>
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and social psychology bulletin*, 44(1), 92-106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- 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>
- Ost Mor, S., Palgi, Y., & Segel-Karpas, D. (2021). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *The International Journal of Aging and Human Development*, 93(4), 943-962. <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>
- Oxford Learner's Dictionaries. (2023). Definition of solitude noun from the Oxford Advanced American Dictionary. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/solitude
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive Solitude Scale: Theoretical background, development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Porto Editora. (2023). *solitude* no Dicionário infopédia da Língua Portuguesa. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/solitude>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Reis, J., Pombo, S., Barandas, R., Croca, M., Paulino, S., Carmenates, S., Patrão, I. & Sampaio, D. (2016). As dependências online: controvérsias e perfis. In I. Patrão, & D. Sampaio (Coords.), *Dependências online. O poder das tecnologias* (pp. 151-167). Pactor.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Şahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16, 120-125.
- Satici, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>
- Significados. (2019). O que é Solitude? Veja a diferença entre solidão e solitude. Significados. <https://www.significados.com.br/solitude/>

- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College student journal*, 49(1), 146-160.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931.
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tromholt M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 19(11), 661–666.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
- Tus, J., Espiritu, N., Paras, N., Dalmacio, J., Deluna, A., Garcia, S., Aglamma, J., Pascua, S., Cabria, C., Mohamitano, A. (2021). The Correlation between Social Media Addiction, Social Anxiety, Loneliness, and Happiness Among Filipino Tertiary Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 11(4). 61-73.
<http://doi.org/10.6084/m9.figshare.17338787.v1>
- Uyaroglu, A. K., Ergin, E., Tosun, A. S., & Erdem, Ö. (2022). A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 2263-2271.
<https://doi.org/10.1111/ppc.13056>
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in human behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Wang, J. M. (2016). Preference-for-solitude and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 100, 151-156.
<http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.033>

- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International journal of psycho-analysis*, 39, 416.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 160–166. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Xu L., Zhang Q. Q., Niu G. F., Chen J. J., Wu L., Yuan X. Y. (2021). Social exclusion and mobile phone dependence: the mediating effect of social self-efficacy and social anxiety. *Chinese Journal Clinical Psychology*, 2, 323–327. <http://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.02.021>
- Xue, Y., Dong, Y., Luo, M., Mo, D., Dong, W., Zhang, Z., & Liang, H. (2018). Investigating the impact of mobile SNS addiction on individual's self-rated health. *Internet Research*, 28(2), 278-292. <http://doi.org/10.1108/IntR-05-2017-0198>
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. Nova York: John Wiley & Sons.

Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W., & Si, Y. (2018). Relationships Between Social Support, Loneliness, and Internet Addiction in Chinese Postsecondary Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. *Frontiers in psychology, 9*, 1707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>

Anexo 2 – Consentimento informado e Instrução

O presente estudo está a ser desenvolvido pelo Ispa - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, no âmbito de uma investigação de Mestrado em Psicologia Clínica. Trata-se de um estudo sobre utilizadores e não utilizadores de redes sociais e a forma de viver em sociedade. Contém questões relativas a hábitos online, *smartphone* e interações sociais.

O estudo destina-se a maiores de 18 anos e o seu preenchimento ronda os 15 minutos. Todas as respostas serão anónimas e confidenciais. A sua participação é inteiramente voluntária.

Não existem respostas certas nem erradas; deste modo solicitamos que responda a todas as perguntas de forma sincera.

Para quaisquer questões poderá contactar a equipa de investigação - José Ferreira e Rui Miguel Costa - através do seguinte endereço de email: sas2223.joseferreira@gmail.com

Já completou 18 anos e deseja prosseguir para o questionário?

Anexo 3 – Questionário Online Geral

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Idade

- Resposta aberta

Eu sou

- Mulher
- Homem
- Outro
- Prefiro não responder

Nacionalidade

- Resposta aberta

Habilitações Literárias

- 4º ano
- 6º ano
- 9º ano
- Secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Situação Profissional

- Resposta aberta

Estado Civil

- Solteiro
- União de Facto/Casado
- Divorciado
- Viúvo

ESCALA DE SOLITUDE (SOZINHO) – *Positive Solitude Scale* (Palgi et al., 2021)

As seguintes afirmações referem-se a momentos em que está a sós. Quando responder, considere “a sós” os momentos em que não está em contacto com outros via online (por email, redes sociais, etc.) ou via telefónica (sms, chamadas, etc), nem está na expectativa de o estar (por exemplo, com o smartphone à mão para facilitar poder ver ou enviar mensagens). Pode considerar “a sós” estar num sítio público, com pessoas à volta desde que não esteja a interagir diretamente com ninguém (com exceção de eventuais pequenas interações). Não considere estar "a sós", momentos em que está a jogar videojogos.

Quando tenho tempo para mim próprio/a, consigo melhor fazer planos para o futuro.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Gosto de arranjar tempo para apreciar estar a sós num local agradável.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Gosto de arranjar tempo para estar a sós a olhar pela janela da minha casa ou a contemplar a paisagem.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando tenho tempo para estar a sós, sinto-me focado/a e consigo atingir melhores resultados.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando estou a sós, consigo atingir o alto nível de foco que necessito.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando estou em stress, ter tempo para estar a sós ajuda-me a tranquilizar-me de forma a ver as coisas com mais clareza.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Tempo para estar a sós dá mais sentido à minha vida.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Tempo para estar a sós promove a minha criatividade.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Ter tempo para estar a sós contribui para a minha qualidade de vida.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

ESCALA DE SOLITUDE (TELEMÓVEL) – *Positive Solitude Scale* (Palgi et al., 2021)

De seguida encontra as mesmas afirmações. Desta vez quando responder tenha em conta que “a sós” pode significar estar em contacto online ou telefónico, ou então na expectativa de o estar (por exemplo, com o smartphone à mão para rapidamente ver ou enviar mensagens). Não considere estar "a sós", momentos em que está a jogar videojogos.

Quando tenho tempo para mim próprio/a, consigo melhor fazer planos para o futuro.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Gosto de arranjar tempo para apreciar estar a sós num local agradável.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Gosto de arranjar tempo para estar a sós a olhar pela janela da minha casa ou a contemplar a paisagem.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando tenho tempo para estar a sós, sinto-me focado/a e consigo atingir melhores resultados.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando estou a sós, consigo atingir o alto nível de foco que necessito.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando estou em stress, ter tempo para estar a sós ajuda-me a tranquilizar-me de forma a ver as coisas com mais clareza.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Tempo para estar a sós dá mais sentido à minha vida.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Tempo para estar a sós promove a minha criatividade.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Ter tempo para estar a sós contribui para a minha qualidade de vida.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

ESCALA DE SOLIDÃO – Adaptação para português da *University of California Loneliness Scale* – UCLA (Neto, 1989)

Por favor, leia cada uma das frases e indique se a frase corresponde ou não, em diferentes graus, àquilo que pensa e sente.

Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Sinto falta de camaradagem.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Não há ninguém a quem possa recorrer.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Sinto que faço parte de um grupo de amigos.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Já não sinto mais intimidade com ninguém.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Sou uma pessoa voltada para fora.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Há pessoas a quem me sinto chegado.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Sinto-me excluído/a.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Ninguém me conhece realmente bem.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Sinto-me isolado/a dos outros.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Consigo encontrar camaradagem quando quero.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Há pessoas que me compreendem realmente.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Sou infeliz por ser tão retraído/a.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

As pessoas estão à minha volta, mas não estão comigo.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Há pessoas com quem consigo falar.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

Há pessoas a quem posso recorrer.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Algumas vezes
- 4. Muitas vezes

BIFIRCAÇÃO DE PRESENÇA/AUSÊNCIA DE RELAÇÃO AMOROSA

Presentemente, encontra-se envolvido numa relação amorosa com compromisso?

- Sim
- Não

ESCALA DE GRAU DE SATISFAÇÃO (Com relacionamento)

As seguintes questões referem-se ao grau de satisfação que sente em diversas áreas da vida.

Até que ponto se sente satisfeito/a com as relações que tem com os seus amigos?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Até que ponto se sente satisfeito/a com as relações que tem com a sua família?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Até que ponto se sente satisfeito/a com a relação que tem com o seu parceiro/a sua parceira?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Até que ponto se sente satisfeito/a com a sua vida sexual?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

ESCALA DE GRAU DE SATISFAÇÃO (Sem relacionamento)

As seguintes questões referem-se ao grau de satisfação que sente em diversas áreas da vida.

Até que ponto se sente satisfeito/a com as relações que tem com os seus amigos?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Até que ponto se sente satisfeito/a com as relações que tem com a sua família?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Até que ponto se sente satisfeito/a com a sua vida sexual?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

ESCALA DE PHUBBING DO PRÓPRIO – *Phubbing Scale* – (Silva, 2021)

Pense na forma como utiliza o telemóvel e indique com que frequência se comporta da forma indicada pelas seguintes afirmações.

O meu olhar tende a desviar-se para o meu telemóvel quando estou com outras pessoas.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Estou ocupado/a com o meu telemóvel quando estou com os meus amigos.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

As pessoas queixam-se da forma como utilizo o meu telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Estou ocupado/a com o meu telemóvel quando estou com a minha família.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Penso que aborreço o meu companheiro/a quando estou ocupado/a com o meu telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

O meu telemóvel está ao meu alcance.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

A primeira coisa que faço quando acordo é verificar as mensagens no meu telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Sinto-me incompleto/a sem o meu telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

A minha utilização do telemóvel aumenta de dia para dia.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

O tempo despendido com atividades sociais, pessoais e profissionais diminui por causa da minha utilização do telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

ESCALA DE PHUBBING DE TERCEIROS – adaptação da Partner Phubbing Scale para português (Água, Lourenço, Patrão & Leal, 2018)

Assinale com que frequência as seguintes situações acontecem.

Durante uma refeição do dia-a-dia, as pessoas à minha volta pegam no telemóvel e verificam-no muitas vezes.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando estou com outras pessoas, elas colocam o seu telemóvel onde o possam ver.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

As pessoas à minha volta mantêm o telemóvel na mão.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Quando as pessoas à minha volta recebem uma chamada ou mensagem, veem logo o telemóvel quando estamos a meio de uma conversa.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

As pessoas à minha volta olham para o telemóvel mesmo quando estão a falar comigo.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Durante o tempo de lazer, as pessoas à minha volta usam o telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

As pessoas à minha volta usam o telemóvel quando vamos sair.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Se houver uma pausa nas conversas com as pessoas à minha volta, elas verificam o seu telemóvel.

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

UTILIZAÇÃO OU NÃO DE REDES SOCIAIS

Utiliza redes sociais online?

- Sim
- Não

LISTA DE REDES SOCIAIS UTILIZADAS

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- Telegram
- Whatsapp
- TikTok
- LinkedIn
- Snapchat
- Viber
- Reddit
- Outra:

ESCALA DE ADIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS – *Internet Adiction Test* – IATrs – (Fuzeiro et al., 2022)

As perguntas que se seguem irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso das redes sociais. Nas seguintes afirmações assinale a que melhor o/a descreve.

Fica nas redes sociais mais tempo do que pretendia?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Deixa de fazer as tarefas de casa para ficar mais tempo nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Prefere a excitação das redes sociais à intimidade com o seu namorado/ a sua namorada?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Cria novas relações com outros utilizadores nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

As outras pessoas queixam-se em relação à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

As suas notas e/ou trabalho são prejudicados devido à quantidade de tempo que passa nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Verifica as suas redes sociais antes de fazer qualquer outra coisa que precisa?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

O seu desempenho ou produtividade no trabalho são prejudicados por causa das redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Torna-se defensivo/a ou guarda segredo quando alguém lhe pergunta o que está a fazer nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Bloqueia pensamentos perturbadores sobre a sua vida com pensamentos calmantes das redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Dá por si a pensar sobre quando irá estar nas redes sociais novamente?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Receia que a vida sem as redes sociais seja chata, vazia e sem graça?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Explode, grita ou fica irritado/a quando alguém o/a incomoda quando está nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Perde o sono por estar nas redes sociais até tarde durante a noite?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Sente-se preocupado/a com as redes sociais quando está desconectado/a ou fantasia estar nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Dá por si a dizer “só mais alguns minutos” quando está nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Tenta reduzir a quantidade de tempo que passa nas redes sociais e não consegue?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Tenta esconder a quantidade de tempo que passa nas redes sociais?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Prefere ficar mais tempo nas redes sociais do que ir sair com outras pessoas?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

Sente-se deprimido/a, mal-humorado/a ou nervoso/a quando está desconectado/a e deixa de estar assim quando entra nas redes sociais novamente?

- 1. Nunca
- 2. Raramente
- 3. Às vezes
- 4. Quase sempre
- 5. Sempre

ESCALA DAS EMOÇÕES CAUSAS PELAS REDES SOCIAIS

As perguntas que se seguem irão avaliar alguns dos seus hábitos em relação ao uso das redes sociais. Assinale a que melhor o/a descreve.

Considera que o que os outros publicam nas redes sociais evidencia que é mais infeliz e tem menos sucesso que eles?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Sente-se frustrado/a por não lhe ser possível mostrar nas redes sociais que é tão feliz e tem tanto sucesso como os outros?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Critica outros nas redes sociais?

	1	2	3	4	5	6	7	
Absolutamente nada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente

Sente-se provocado pelos outros nas redes sociais a ponto de sentir irritado e com urgência de responder?

1 2 3 4 5 6 7

Absolutamente nada Extremamente

Sente-se dececionado com a falta de resposta de outros com quem contacta nas redes sociais?

1 2 3 4 5 6 7

Absolutamente nada Extremamente

Gostaria que outros nas redes sociais o/a contactassem ou apoiassem mais (e. g., dando mais likes)?

1 2 3 4 5 6 7

Absolutamente nada Extremamente

COMENTÁRIO/SUGESTÃO

Caso tenha algum comentário, poderá fazê-lo aqui

- Resposta aberta

AGRADECIMENTO E MENSAGEM FINAL

Obrigado pela sua participação

Por favor não se esqueça de enviar a sua resposta

- Enviar