



UC/FPCE 50 ANO

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

Experiências *Online* na Adulter Emergente: Identidade, Relações e Satisfação de Necessidades

Beatriz Sofia Alves Santana (bsasantana@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, do Desenvolvimento e do Aconselhamento, sob a orientação do Professor Doutor Eduardo João Ribeiro Santos

Experiências *Online* na Adulter Emergente: Identidade, Relações e Satisfação de Necessidades

Resumo

A adulter emergente é uma fase do desenvolvimento marcada pela exploração identitária e pela manutenção de relações (Arnett, 2013), e a satisfação das necessidades individuais presentes nesta etapa pode ser realizada através dos contextos *online*, cada vez mais populares e utilizados como mecanismo de interação, aprendizagem, desenvolvimento, validação e gratificação. Tendo por base a Teoria da Escolha (Glasser, 1998), que sugere que as pessoas tomam decisões baseadas na satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, analisaram-se as atividades *online* dos adultos emergentes e a maneira como utilizam este contexto para satisfazerem as suas necessidades. Concluiu-se que as necessidades mais relevantes são a vinculação e a pertença, o controlo e o poder, e o prazer e a diversão, sendo a manutenção de relações, diretamente relacionada com a vinculação, uma das principais razões pelas quais os indivíduos acedem a contextos *online*. A procura da satisfação da necessidade de controlo e poder relaciona-se com o facto de a competição estimular sensações de autoeficácia e de superiorização e com a comunicação à distância e a das necessidades de prazer, para além de surgir associada à de poder, está relacionada com a estimulação intelectual e cognitiva. Constatou-se que as aprendizagens em contexto *online* moldam a identidade e o *quality world* e têm efeitos nas experiências de personificação e comunidade. Para além disso, os adultos emergentes consideram que a comunicação *online* pode facilitar as suas interações sociais e utilizam o contexto *online* para atenuar mal-estar psicológico.

Palavras-chave: necessidades psicológicas, adulter emergente, contexto *online*, identidade, relações sociais

Online Experiences in Emerging Adulthood: Identity, Relationships and the Satisfaction of Needs

Abstract

Emerging adulthood is a development stage defined by identity exploration and relationship management (Arnett, 2013), and the satisfaction of the existing individual needs can be accomplished in online contexts, which are extremely popular among emerging adults, that use them as a mean for interaction, learning, development, validation and gratification. Based on Choice Theory (Glasser, 1998), which suggests that people make decisions based on the satisfaction of their basic psychological needs, this investigation analyzes online activities by emerging adults, and the way they use these contexts to satisfy their needs. Conclusions are that the most relevant needs met in online activities are belonging, control and power, and pleasure and fun, and the relationship management, directly linked to belonging, one of the main reasons why individuals connect to the online contexts. The satisfaction of the control and power necessity is linked to the fact that competition stimulates self-efficacy and superiority sensations, and to long distance communication, and the satisfaction of pleasure and fun needs, in addition to being related with power, is also linked to intellectual and cognitive stimulus. Online contexts learning influences the identity and the quality world and have an effect on personification and community experiences. Furthermore, emerging adults see online communication as a facilitator for social interactions and they use online contexts to reduce psychological suffering.

Keywords: psychological needs, emerging adulthood, online contexts, identity, social relationships

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Eduardo Santos, pela sua orientação, apoio e disponibilidade; pelo incentivo, pelo saber transmitido, pelas opiniões e críticas e pela colaboração ao longo da realização deste trabalho.

Aos docentes do Mestrado Integrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento, pela dedicação e conhecimentos transmitidos.

À Professora Doutora Maria Jorge Ferro, pelo apoio e motivação, pela transmissão de um novo entendimento relativamente à psicologia e à sua prática.

A todos os participantes, pela disponibilidade e por terem tornado possível a elaboração deste trabalho.

À minha mãe, pelo apoio incondicional e incentivo oferecidos ao longo do meu percurso universitário e de toda a minha vida; por garantir sempre o meu sucesso, a minha felicidade e realização.

A toda a minha família e amigos, pelo tempo disponibilizado e pelo encorajamento nos momentos de maiores dificuldades.

Ao João Gonçalves, por ter estado sempre ao meu lado, por nunca me deixar desistir e por me dar a confiança e o amor necessários para continuar a lutar e a evoluir.

Índice

Introdução	5
Contextualização Teórica	7
A Adulter Emergente: <i>self</i> em relação	7
A Teoria da Escolha e a sua relação com o consumo da Internet	8
O Contexto <i>Online</i> , a Construção Identitária e a Satisfação de Necessidades	11
Objetivos	16
Metodologia	18
Participantes	18
Instrumentos	19
Método	19
Resultados	21
Vinculação e Pertença	21
Controlo e Poder	23
Prazer	24
Discussão	25
Conclusão	31
Bibliografia	
Anexos	

Introdução

Desde o seu aparecimento, a Internet tem-se constituído como um recurso cada vez mais presente e importante do quotidiano das pessoas, que a consideram como intrinsecamente democrática, na medida em que permite a livre troca de informação e permite aos indivíduos não só uma visão mais compreensiva do seu papel social, como também uma voz pública, que, noutras circunstâncias, estaria apenas disponível para as elites (Hand & Sandywell, 2002, citado por Kirmayer, Raikhel & Rahimi, 2013). A Internet tem vindo a moldar o funcionamento humano, o desenvolvimento da personalidade e da identidade, facultando novos modos de apresentação social e diferentes formas de expressão e de comunicação. As novas tecnologias incluem redes sociais, jogos *online* e outras comunidades virtuais, que constituem o ciberespaço (Cramton, 2003, cit. por Kirmayer et al., 2013; Papacharissi, 2011, citado por Kirmayer et al., 2013). Ao modificarem as nossas experiências de compreensão e participação, estas formas de comunicação e interação à distância permitem-nos falar de novas formas de *self* e de personalidade (Kirmayer et al., 2013).

De acordo com Arnett (2013), a *adulter emergente* é a fase de desenvolvimento, entre os 18 e os 25 anos, em que as pessoas continuam a explorar a sua identidade, tal como acontece na adolescência, mas de uma forma mais aprofundada. É uma etapa marcada não só pela exploração identitária, mas também pela instabilidade e ambiguidade, bem como por uma quantidade imensa de possibilidades futuras (Arnett, 2004, 2006; Reifman, Arnett & Colwell, 2006, citado por Arnett, 2013). É, ainda, uma fase durante a qual as relações sociais são essenciais para a manutenção e procura de relações (Arnett, 2013), tarefas cuja concretização tem vindo a ser facilitada pela crescente utilização da Internet.

A participação em redes sociais *online* tornou-se visivelmente popular entre os adolescentes e os adultos emergentes. *Websites* como o Facebook ou o MySpace foram originalmente criados por estudantes

universitários, para estudantes universitários (Baker & Moore, 2008; Raacke & Bonds-Raacke, 2008, citado por Arnett, 2013).

Através das redes sociais, os jovens satisfazem muitas das suas necessidades de socialização e o significativo dispêndio de tempo, que investem nos contextos *online*, levam-nos a criar uma identidade específica para esses mesmos contextos, deles retirando, simultaneamente, muitas das ferramentas de validação social e de construção da sua identidade e autoestima.

Da mesma forma, os jogos *online* acabam por ser também um contexto de socialização, que levam os indivíduos a um estado de imersão tal (Csikszentmihalyi, 1975, citado por Alexander, Rainey & Page, 2016) que se constituem como um outro meio de relação com o mundo, de manutenção e criação de relações, e de satisfação de necessidades ligadas ao seu desenvolvimento.

Tal como Alexander et al. (2016) afirmam, importa analisar estes subtipos de contextos *online*, já que é através deles que, atualmente, muitos jovens escolhem viver uma grande parte da sua vida.

A Teoria da Escolha (Glasser, 1996) postula que as pessoas geram comportamentos de forma a satisfazer uma ou mais necessidades psicológicas básicas. No entanto, os indivíduos não satisfazem estas necessidades diretamente, mas sim associando as imagens do seu *quality world* aos recursos de que dispõem no mundo real. Essa teoria explicita que qualquer ação humana constitui comportamento, logo, de acordo com Glasser (1998, citado por Corey, 2000), a escolha de um determinado comportamento indicia que tal comportamento foi eleito como o mais adequado para resolver problemas específicos, assim satisfazendo as necessidades.

Nesta dissertação, analisa-se a influência da participação em redes sociais e da utilização de jogos *online*, por jovens portugueses, na sua construção identitária, na manutenção de relações e na satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Contextualização Teórica

A Aduldez Emergente: *self* em relação

Segundo Erikson (1963, citado por Pempek, Yermolayeva e Calvert, 2009), o desenvolvimento da identidade ocorre através de uma série de conflitos internos, que devem ser resolvidos ao longo da vida, em diferentes etapas. Após a adolescência, ocorre um fase de conflito entre a intimidade e o isolamento, durante a qual a pessoa, que agora possui, presumivelmente, um sentido de *self* bem formulado, estará apta para criar ligações profundas com outra pessoa, sob a forma de uma relação madura (Pempek, et al., 2009).

Arnett (2000) apresenta uma nova perspectiva desse mesmo período, que designa de *aduldez emergente*: sendo uma fase marcada pelo sentimento de *in-between*, entre as limitações da adolescência e as obrigações da adultez (Ferreira & Jorge, 2008), Arnett (2000) argumenta que este é um período de mudança e exploração, no qual os jovens são capazes de explorar mais aprofundadamente as questões que surgiram durante a sua adolescência, incluindo o amor, o trabalho e a sua perspectiva geral acerca do mundo. Arnett (2013) distingue, assim, cinco características essenciais desta fase de desenvolvimento, afirmando que esta é a idade da instabilidade, do sentimento de ambiguidade, das possibilidades, da exploração identitária e do foco no *self* (Arnett, 2004, 2006; Reifman, et al., 2006, citado por Arnett, 2013) ou autocentração, essencial para atingir um grau de autossuficiência potenciador das relações com os outros (Ferreira & Jorge, 2008).

Um dos meios através dos quais a *aduldez emergente* pode e deve ser abordada é através da *self-disclosure* (autodivulgação), particularmente em relação aos pares. O modelo de Buhrmester e Prager (1995) relativamente à *self-disclosure* sugere que as pessoas conseguem resolver os seus problemas através do *input* social dos outros; a *self-disclosure* serve assim um duplo propósito: (i) desenvolvimento identitário, no qual o *feedback* externo dos pares pode ajudar o

indivíduo a clarificar o seu sentido de *self*, e (ii) desenvolvimento da intimidade, no qual a relação com o parceiro é fortalecida.

A reorganização do *self* e dos projetos de vida deixa, portanto, de ser encarada como um momento de resolução identitária cronologicamente isolado, para passar a ser descrita como um processo de desenvolvimento (Schlossberg, Waters & Goodman, 1995, citado por Ferreira & Jorge, 2008).

Dado que a utilização da Internet é, atualmente, mais elevada em adultos emergentes do que em qualquer outro grupo etário (World Internet Project, 2008, citado por Arnett, 2013), grande parte destas tarefas desenvolvimentais são cada vez mais transferidas para os meios *online*.

Considerando que para muitos dos adultos emergentes da atualidade a vida tem uma componente *online* (Lenhart, Madden & Hitlin, 2005 citado por Zywicki & Donwsky, 2008), será, sem dúvida, pertinente compreender a maneira como os utilizadores se apresentam nesta dimensão e como a mesma influencia o seu desenvolvimento identitário.

A Teoria da Escolha e a sua relação com o consumo da Internet

A Teoria da Escolha, criada por William Glasser, em 1996, baseada na teoria do controlo, é a base para a terapia da realidade. A designação da teoria deve-se ao facto de defender que as pessoas têm sempre uma escolha e são as escolhas realizadas que guiam as suas vidas (Howatt, 2001, citado por Bradley, 2014).

A Teoria da Escolha postula que todas as pessoas nascem com cinco necessidades básicas - sobrevivência, vinculação e pertença, controlo e poder, liberdade, e felicidade e prazer -, que motivam todo o nosso comportamento (Corey, 2000). Estas necessidades variam de intensidade de acordo com cada indivíduo e, qualquer mal-estar psicológico indicia a insatisfação de uma ou mais destas necessidades (Corey, 2000).

Nesta teoria existe um grande foco na responsabilidade individual: “Few clients have any clear understanding that their problem is the way they are choosing to behave” (Corey, 2000, p.230). Assim, os indivíduos que não são capazes de encontrar formas adaptativas de satisfazer as suas necessidades adotam, com frequência, comportamentos antissociais, isolando-se e alienando-se das pessoas mais próximas (Corey, 2000), em alternativa utilizam psicologia externa, na tentativa de obterem dos outros aquilo de que necessitam (Rouhollahi, 2016).

Glasser (1998, 2000, citado por Corey, 2000) defende que o sofrimento é, na sua maioria, originado pelos comportamentos que as pessoas escolhem e que utilizam como mecanismos para lidar com a dor, estando tais comportamento presentes nas suas relações insatisfatórias. Influenciados pelo sofrimento, tentamos descobrir como podemos sentir-nos melhor. Neste processo, as nossas necessidades não são objeto de satisfação direta, mas procuramos dar-lhes resposta, recorrendo a um catálogo de entidades e experiências, que nos fazem sentir bem. Esse conhecimento é construído e acumulado, ao longo da vida, num sítio da nossa mente designado *quality world*, ‘mundo de qualidade’, construído a partir das nossas necessidades e das pessoas, que nele podem representar, por exemplo, as necessidades de amor, pertença e felicidade, que são o fator mais importante do *quality world*, dado que é com elas que queremos relacionar-nos no mundo real (Corey, 2000). Assim, as pessoas que integram o nosso *quality world* condicionam a criação da nossa identidade social, na medida em que queremos agradecer-lhes e atraí-las para o nosso mundo.

Na perspectiva da teoria da escolha, tudo o que nós fazemos é comportamento motivado por causas internas. O comportamento total (*total behavior*) é composto por quatro componentes interdependentes: ação, pensamento, sensação e sentimento. Se, por um lado, temos controlo sobre as nossas ações e pensamentos, por outro, não o temos sobre as sensações nem os sentimentos; porém, estes são

necessariamente influenciados pelos primeiros (Corey, 2000). Esta teoria defende, portanto, que não só todos nós somos responsáveis pelo que fazemos, mas também que conseguimos controlar os nossos comportamentos e as nossas vidas no presente (Corey, 2013, citado por Bradley, 2014). Para Glasser, quando as pessoas escolhem um determinado conjunto de comportamentos, é porque essa é a melhor forma que conseguem encontrar para atingir aquilo de que necessitam, seja atenção, por necessidade de amor e pertença, ou vitimização, por necessidade de sobrevivência ou poder, ou até com o objetivo de evitar alguma responsabilidade (Corey, 2000). O simples facto de esses comportamentos terem sido escolhidos provoca uma sensação de controlo sobre a própria vida (Bradley, 2014), principalmente quando permitem a obtenção de satisfação imediata a curto prazo. Quando isto acontece, é comum as pessoas comprometerem-se com esse comportamento específico; quando os seus resultados se revelam temporários é frequente que a sua adoção se torne compulsiva.

Muitas pessoas, principalmente as mais jovens, escolhem, para stisfazer as suas necessidades, as tecnologias mais recentes, principalmente tecnologias de comunicação e a Internet. Relativamente ao consumo dos *media*, surgem duas teorias essenciais: a Teoria da Cultivação, que afirma que a perspetiva que uma pessoa tem do mundo se molda por aquilo que ela dele absorve (Appel, 2008; Gerbner, Gross, Morgan & Signorelli, 1994; Tan, Tan & Gibson, 2003, citado por Arnett, 2013), e a Teoria da Aprendizagem Social (Bandura, 1994; Jenings & Akers, 2011, citado por Arnett, 2013), que propõe que as pessoas imitam tendencialmente o comportamento de pessoas que veem como modelos a seguir. No entanto, na análise dos efeitos dos *media* no consumidor, estas teorias representam -no como passivo e facilmente manipulável (Arnett, 2013).

Uma abordagem alternativa, que reconhece que o papel dos meios de comunicação na vida dos jovens é mais complexo do que um mero instrumento de absorção de informação, a *abordagem dos usos e das*

gratificações, coloca a ênfase na perspectiva dos utilizadores como ativos no consumo dos *media* (Pierce, 2006; Rubin, 1993,; Slater, 2007; von Salisch, Oppl & Kristen, 2006, citado por Arnett, 2013), reforçando o que Glasser defende, quando refere o comportamento e a procura da satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Serão apresentadas, de seguida, as diversas formas como o mundo *online* se tornou essencial para a construção identitária e para a satisfação das necessidades psicológicas básicas do adulto emergente.

O contexto *online*, a construção identitária e a satisfação de necessidades

A procura da satisfação das necessidades psicológicas pode ser feita, atualmente, em contextos *online*, já que, nessa realidade, é comum as pessoas trocarem opiniões e avaliações ou subirem de *ranking* num jogo, sendo tais mecanismos usados como recursos para atingir gratificação e confirmação dos seus pares. De acordo com Leung (2001, citado por Zywicka et al., 2008), algumas das motivações para enveredar pela atividade *online* incluem o relaxamento, o entretenimento, o afeto, a socialização e o escape. Joinson (2003) lista ainda outros motivos para a utilização da Internet e das redes sociais *online*: muitos utilizadores recorrem tais meios com o objetivo de se aperfeiçoarem, protegerem e aumentarem a sua autoestima; outros buscam significado para as suas vidas, desejam associar-se a outras pessoas ou procuram uma sensação de autocontrolo e autoeficácia. Estes tipos de associações podem gerar, nos utilizadores, o prazer da estimulação mental, o aumento da autoestima, através de elogios, e a oportunidade de se compararem com outros, com os objetivos de se conhecerem melhor, de procurarem apoio social e de reduzirem as suas incertezas acerca do *self* (Joinson, 2003).

As interações *online* podem influenciar os resultados desenvolvimentais, através do *feedback* dos pares. Em resultado de uma análise de conteúdo das páginas pessoais de vários jovens, Stern (2004,

citado por Pempek et al., 2009) aponta para o facto de as publicações *online* serem uma forma de expressão dos seus interesses e identidade; o autor argumenta ainda que a inclusão das várias vias de acesso ao *feedback* sugere que os jovens desejam respostas ao conteúdo publicado, ou para autovalidação ou para formação de relações. Outro estudo holandês (Valkenburg, Schouten & Peter, 2005, citado por Pempek et al., 2009), aponta ainda três razões principais para a utilização de mensagens instantâneas: a exploração identitária, através do *feedback* dos outros, a compensação das limitações sociais e a facilitação das relações. Relativamente à facilitação das relações sociais, Ellison, Steinfield e Lampe (2007, citado por Zywica et al., 2008) identificaram uma forte relação positiva entre a utilização de redes sociais, como o Facebook, e o capital social. Para além disso, Wiley e Sisson (2006, citado por Pempek et al., 2009) vieram demonstrar que muitos jovens utilizam o Facebook com o objetivo de se fazerem notar pelas outras pessoas. Esta pode ser uma estratégia adotada como forma de compensar uma necessidade que se encontra por satisfazer. A hipótese da Compensação Social, por exemplo, defende que aqueles que veem a sua rede social *offline* como inadequada compensam-no através de redes sociais *online* mais extensivas (Valkenburg et al., 2005, citado por Zywica et al., 2008), satisfazendo assim uma necessidade de pertença.

Os utilizadores de redes sociais *online* criam o seu perfil e escolhem como querem apresentar-se aos outros; assim, são os criadores do conteúdo e veem conteúdos de outras pessoas em vez dos produzidos em massa por grandes corporações, tornando-se, assim, os protagonistas das suas próprias produções (Pempek et al., 2009). Para muitos utilizadores, a possibilidade de personalização é algo muito importante. A ação dentro desses contextos e a escolha em relação à forma como utilizam esse poder de personalização permitem que os utilizadores experienciem uma sensação de controlo e autoeficácia ilimitados (Alexander et al., 2016).

Da mesma forma, os jogos *online* ou permitem aos jogadores personalizar o seu avatar ou oferecem aos jogadores uma série de opções relativamente às personagens e às suas capacidades. No entanto, na maioria dos jogos *online* que existem hoje, as escolhas e decisões estão interligadas ao próprio jogo. Isto é muitas vezes esquecido pelo jogador, porque é algo que está demasiado impregnado no jogo (Procci, Singer, Levy & Bowers, 2012, citado por Alexander et al., 2016). Csikszentmihalyi (1975, citado por Alexander et al., 2016) aponta o facto de que, em contexto de jogo, é comum o indivíduo entrar em estado de *flow*, um estado de imersão total, ao ponto de tudo o que está para além do foco escolhido ser esquecido. O jogador aliena-se, ao ponto de entrar num estado de dissociação do mundo real (Rouhollahi, 2016).

Porém, se por um lado muitos jogadores afirmam que se sentem satisfeitos sem contactarem com o mundo real, tal como Alexander et al. (2016) demonstraram, é comum que uma grande parte dos utilizadores das redes sociais sintam que é também através delas que acedem ao mundo real. Uma das razões para a existência desta diferença pode residir no facto de que, nos jogos, os jogadores têm a oportunidade de alterar os seus padrões de pensamento habituais e tomar decisões baseadas em motivações diferentes das da vida real (Alexander et al., 2016), muitas vezes aproveitando essa liberdade para testarem facetas diferentes da sua identidade. Nas redes sociais, por outro lado, embora os utilizadores possam escolher o que partilham acerca de si, o seu perfil será sempre visto como uma representação da sua personalidade, o que os torna alvos da opinião pública.

Os utilizadores de redes sociais constroem um perfil para se descreverem, o qual contém informação acerca de tópicos como família, estudos, carreira e seus interesses (Magnuson & Dundes, 2008 citado por Pempek et al., 2009). Tudo o que é partilhado pode ser visto como uma expressão do *self*, permitindo aos utilizadores comunicar um

estilo e uma personalidade (Stern, 2002; Zhao, Grasmuck & Martin, 2008 citado por Pempek et al., 2009).

A manutenção das impressões (Arkin, 1981 citado por Zywica et al., 2008), ou seja, a maneira como os indivíduos planeiam, adotam e dão continuidade ao processo de transmitir aos outros uma imagem de *self* em interação com o contexto comunicativo, é muito importante. Assim sendo, os utilizadores de redes sociais constroem o seu perfil provavelmente com o intuito de transmitir uma imagem específica aos outros. O engrandecimento, por exemplo, implica manipulação da aparência, da personalidade ou dos comportamentos, com o objetivo de projetar uma maior atratividade (Jones e Wortman, 1973; Schlenker, 1980, citado por Zywica et al., 2008).

Quem utiliza a Internet diariamente apercebe-se de que, no ciberespaço, as pessoas dizem e fazem coisas que não diriam ou fariam numa situação face a face. Libertam-se, sentem-se menos limitadas e expressam-se mais abertamente, num fenómeno quase universal, que se designa de *efeito de desinibição online* (Suler, 2004).

Suler (2004) aponta a *anonimato dissociativo*, a *invisibilidade*, a *assincronidade* e a *introjeção solipsista*, como fatores essenciais para a compreensão do fenómeno da desinibição *online*. O anonimato dissociativo traduz a dificuldade em determinar a identidade das pessoas com quem contactamos; sem a necessidade de reconhecimento do comportamento dentro de uma identidade integrada, o *self online* torna-se um *self* compartimentalizado. A relevância da invisibilidade decorre dos factos de a oportunidade de permanecer fisicamente invisível amplificar o efeito de desinibição e a comunicação textual oferecer a oportunidade de evitar o olhar dos outros. A assincronidade refere-se ao facto de as pessoas, em contexto *online*, não interagirem em tempo real, o que pode fazer com que a progressão do pensamento seja mais constante e profunda e a desinibição maior. Por fim, a introjeção solipsista constitui um processo de transferência que ocorre quando uma pessoa lê as mensagens de outra através de uma “voz”

interna. Neste processo, a comunicação textual molda-se pela maneira como se apresenta ao longo da comunicação e pelas expectativas e necessidades do recetor (Suler, 2004).

Barghe, McKenna e Fitzsimons (2002, citado por Zywicka et al., 2008) citam Carl Rogers (1951) para sugerir que os atributos que uma pessoa demonstra são um conjunto limitado de um domínio mais abrangente. Em diversas circunstâncias, os indivíduos podem sentir-se incapazes de mostrar certos atributos, o que cria uma diferença entre o *self* comunicado e o verdadeiro *self*, deixando de parte aspetos individuais importantes acerca da pessoa, que não são fáceis de expressar (McKenna, Green & Gleason, 2002, citado por Zywicka et al., 2008). Baseados em experiências, estes autores concluíram que os indivíduos são mais capazes de expressar o seu verdadeiro *self* na Internet do que em situações face a face. Assim, talvez alguns utilizadores de redes sociais possam não estar a tentar fazer a manutenção da sua imagem, mas simplesmente a expressarem mais do seu verdadeiro *self* (Zywicka et al., 2008).

Esta desinibição pode funcionar de duas formas aparentemente opostas: por vezes, as pessoas partilham coisas acerca das suas emoções, medos e desejos e realizam atos de bondade, demonstrando um tipo de *desinibição benigna*; por outro lado, é comum observar linguagem rude, críticas, raiva e até ameaças, representando isto um tipo de *desinibição tóxica* (Suler, 2004). Como exemplo deste tipo de casos, Alexander et al. (2016) sublinharam uma das respostas de uma participante do seu estudo, que afirmou que jogar era uma maneira de aliviar a raiva, sem que houvesse consequências na vida real.

Alguns tipos de desinibição benigna indicam uma tentativa de compreender melhor o *self* e de o desenvolver. Por outro lado, a desinibição tóxica pode simplesmente traduzir-se numa catarse cega, uma compulsão repetida e inútil e uma encenação de necessidades desagradáveis, sem qualquer tipo de crescimento pessoal (Suler, 1999; Suler & Williams, 1998, cit. por Suler, 2004). Porém, a distinção entre

estes dois tipos de desinibição é complexa e, em muitos casos, ambígua, dado que, na vasta variedade de subculturas *online* que é produto da globalização o que é considerado um comportamento associal num grupo pode ter um propósito óbvio noutro. Assim sendo, tanto a relatividade cultural como a complexidade das dinâmicas psicológicas esbatem quaisquer contrastes entre o positivo e o negativo (Suler, 2004).

Todos estes fatores influenciam, obviamente, a construção identitária dos indivíduos. O contexto *online* é utilizado para a formação e manutenção de relações e para a descoberta e integração em novas comunidades, que moldam profundamente, não só a construção identitária de cada um, mas o próprio processo de desenvolvimento humano. Tal como Arnett (2002, citado por Silveira, 2004) afirma, o fácil acesso à informação é um dos principais fatores influenciadores da crescente confusão identitária entre os jovens.

A análise da utilização de redes sociais e jogos *online* revela-se, portanto, de grande importância não só para encontrar novas formas terapêuticas, mas também como uma forma de compreender melhor os estilos desenvolvimentais da juventude da sociedade contemporânea.

Objetivos

Um das principais tarefas da adultez emergente é a determinação de uma identidade própria, que está em relação com o mundo e em constante manutenção (Arnett, 2000, citado por Pempek et al., 2009). A recolha de *feedback* dos pares e o fortalecimento de laços de amizade são essenciais e o contexto *online* é ideal para a disseminação de informação, incluindo a relevante para a construção identitária (Subramanyam, Greenfield & Tynes, 2004; Suziki & Calzo, 2004, citado por Pempek et al., 2009). Assim, é natural que as redes sociais e os jogos *online* se tenham instituído como duas das principais formas de entretenimento da população de adultos emergentes.

Muitas das necessidades básicas das pessoas podem ser facilmente satisfeitas através da Internet, como necessidades de vinculação e pertença, de diversão ou de poder, por exemplo, embora a satisfação destas necessidades possa não ser compreendida por quem não está envolvido na atividade (Glasser, 1998, 2000; Wubbolding, 2000, citado por Alexander et al., 2016). No entanto, da perspectiva do aconselhamento, descobrir e compreender as formas escolhidas pelos indivíduos para satisfazerem as suas necessidades psicológicas básicas é essencial para a compreensão daquilo que eles são, querem e sentem, no fundo, do seu *quality world* (Glasser, 1998, citado por Alexander et al., 2016).

Assim, pretende-se realizar uma análise dos comportamentos dos jovens emergentes nas redes sociais e nos jogos *online*, de acordo com a Teoria da Escolha (Glasser, 1996), tendo em conta as necessidades psicológicas básicas apontadas pelo autor. O objetivo é compreender a forma como estes meios de comunicação são utilizados para a satisfação das necessidades dos adultos emergentes, tendo em conta os fatores que estão envolvidos nesta fase do desenvolvimento.

Através deste estudo, pretende-se aferir se as atividades *online* dos indivíduos estão, de facto, relacionadas, direta ou indiretamente, com a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas. Dado que a aduiter emergente implica a descoberta do *self*, bem como a manutenção de relações e de expectativas de autorrealização, é de esperar que necessidades como a de pertença ou de poder estejam associadas ao tipo de comunicação que estes jovens mantêm em contextos *online*. Simultaneamente, questiona-se até que ponto os jovens utilizam componentes do seu *quality world* para construírem as suas identidades *online*, já que é nele que estão armazenados os desejos mais profundos do indivíduo no que diz respeito ao seu *self* ideal e às pessoas com quem querem relacionar-se.

Para além disso, esta investigação tem também como objetivo explorar a hipótese de as pessoas escolherem a comunicação *online* para

expressar algo que não comunicariam no mundo real, devido a fatores, como a distância, que permitem ao indivíduo expressar-se livremente, sem a influência da expressão comportamental.

Por fim, pretende-se ainda perceber se o contexto *online* é utilizado pelas pessoas como uma forma de evitarem as suas responsabilidades e os seus problemas. Esta questão surge associada ao facto de, muitas vezes, os adultos emergentes escolherem, visivelmente, envolver-se em atividades *online* como uma forma de validação e satisfação imediatas. Para além disso, perante a hipótese de o contexto *online* ser utilizado como uma escapatória para estes jovens, pretende-se também averiguar até que ponto eles o identificam como uma forma eficaz de satisfazer as suas necessidades, quer a curto, quer a longo prazo.

Metodologia

Participantes

Nesta investigação, estiveram envolvidos 8 participantes, de idades compreendidas entre os 21 e os 25 anos, que frequentam o ensino superior ou estão a tentar iniciar a sua vida profissional, encontrando-se assim, numa fase de transição importante para o seu desenvolvimento pessoal e social. Todos eles têm acesso diário à Internet e utilizam-na frequentemente ao longo do seu dia a dia, desde o início da adolescência. Todos têm perfis em redes sociais e jogam ou já jogaram jogos *online* com frequência.

Os participantes responderam a uma entrevista, com a duração média de 30 minutos, acerca dos seus hábitos online e das suas perspetivas acerca das redes sociais e dos jogos online. As entrevistas foram gravadas e, mais tarde, transcritas. Foi pedido aos entrevistados que assinassem um termo de consentimento informado.

Quadro 1: Caracterização da amostra estudada

	A.	M.	V.	G.	F.	R.	P.	D.
Sexo	Fem.	Masc.	Masc.	Masc.	Fem.	Masc.	Masc.	Fem.
Idade	24	23	25	23	21	24	25	22
Ocupação	Est. Univ.	Est. Univ.	Est. Univ.	Est. Univ.	Lojista	Est. Univ.	Desempregado	Marketing
Freq. Redes Sociais	Diária	Diária	Diária	Diária	Diária	Diária	Diária	Diária
Freq. Jogos Online	Ocasional	Diária	Ocasional	Diária	Ocasional	Ocasional	Diária	Ocasional

Instrumentos

Com o objetivo conhecer os hábitos *online* dos entrevistados, as suas preferências, as suas motivações e as suas perspectivas acerca da comunicação e das relações *online*, foi utilizada uma entrevista construída a partir de um conjunto semiestruturado de questões, utilizado por Alexander et al. (2016), na sua investigação. A entrevista é composta por dez questões, apresentadas de igual forma a cada participante; no entanto, de acordo com as suas respostas, foram incluídas perguntas adicionais e momentos de debate, guiados pela entrevistadora.

Método

Neste estudo foi realizada uma análise de conteúdo, termo generalizado para uma variedade de estratégias usadas em análise textual (Powers & Knapp, 2006, citado por Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013). A análise de conteúdo é um conjunto de técnicas criadas para análise de comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo de mensagens (Bardin, 2004);

consiste, portanto, num método adequado à análise de dados qualitativos, que possibilita ao investigador apreender determinado fenómeno a partir do que os participantes da investigação lhe declaram no seu discurso, por meio da descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto (Vala, 1986), e lhe permite efetuar inferências interpretativas a partir dos conteúdos expressos, uma vez desmembrados em “categorias”, com vista à explicação e compreensão dos mesmos (Amado, 2013; Estrela, 1990). Na etapa de pré-análise, iniciou-se a definição das regras para as operações de exploração do material, quanto à referenciação dos índices e elaboração de indicadores que fundamentassem a interpretação, por meio de recortes de texto, à categorização das unidades. De seguida, procedeu-se à exploração propriamente dita do material, realizando as operações de codificação, em função das regras previamente formuladas (Bardin, 2004). Finalmente, executou-se o tratamento categorial dos dados e foram propostas inferências e interpretações.

A análise de conteúdo é portanto um método de categorização de informação textual, que permite determinar padrões no uso de certas palavras ou expressões, bem como a sua frequência, as suas correlações e as estruturas gerais da comunicação (Mayring, 2000; Pope, Ziebland & Mays, 2006; Gbrich, 2007, citado por Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013). A análise de conteúdo procura, assim, compreender o significado por trás das palavras (Bardin, 2011, citado por Santos, 2012).

O propósito desta investigação é, portanto, examinar a perspectiva dos entrevistados acerca dos possíveis significados e necessidades que estão implicados nas suas atividades *online*. Assim sendo, após a transcrição de todas as entrevistas, as respostas dos participantes foram cuidadosamente analisadas e foram identificados vários temas, que compuseram, posteriormente, as categorias explanadas nos resultados. Através dessas categorias, foi possível explorar as principais

necessidades que estão implicadas em cada tipo de atividade *online* e fazer inferências acerca do tema em estudo.

Resultados

Cada participante discorreu acerca das suas motivações relativamente à utilização de redes sociais e jogos online. A maior parte dos entrevistados referiu as aprendizagens e descobertas, associadas ao prazer, e a competitividade e o controlo. No entanto, o fator que se mostrou mais relevante para as decisões dos indivíduos, relativamente ao seu envolvimento em contextos *online*, foi a manutenção de relações, principalmente as de amizade, associada ao sentimento de pertença.

Assim, entre as informações recolhidas, evidenciaram-se três categorias principais, cada uma associada a uma necessidade psicológica básica, inquestionavelmente ligadas às tarefas desenvolvimentais da adulterez emergente: a vinculação e pertença, o poder e o controlo e o prazer.

Vinculação e Pertença

Todos os entrevistados apontaram o facto de os seus amigos terem um perfil numa rede social como a razão principal para criarem os seus próprios perfis. Alguns referiam, até, não ter tido outra opção, como foi o caso de M., que afirmou que foi *“obrigado a criar, porque ficaria demasiado desligado das outras pessoas”*. Uma das entrevistadas sublinhou a ideia de evitar o isolamento social: *“Basicamente é ir na mesma onda de toda a gente, não é? É quase como se, se tu não tiveres Facebook, não sabes o que se passa. O pessoal junta-se e tu não sabes ou há uma festa de anos e tu não sabes.”* (F).

Assim, a manutenção de relações e o sentimento de pertença parece ser uma das razões principais para estes jovens se envolverem em redes sociais *online*. São espaços nos quais podem partilhar informação e interesses. No entanto, fazem uma distinção clara entre o que partilham com a comunidade e o que partilham com os amigos mais próximos, através de conversas ou grupos privados: *“...tenho grupos*

de amigos e agora, sempre que tenho uma foto engraçada, não meto no Facebook, envio para os meus amigos.” (V).

Para além desta clara distinção, todos afirmaram que os seus perfis não expressam a sua identidade e que partilham um número muito limitado de informações pessoais. Como razões principais para esta confidencialidade, os entrevistados apontaram fatores como segurança e esforço implicado: *“Existe toda a questão da segurança e quem é que pode, eventualmente, ter acesso a essas informações. É isso e falta de paciência, porque dá trabalho poreres toda a tua informação no Facebook e estar constantemente a fazer updates.*” (P).

De facto, a adulterez emergente é uma fase do desenvolvimento em que tudo é instável e facilmente mutável, principalmente o *self*: *“...as pessoas estão em constante mudança e não é um perfil de uma rede social que vai descrever bem aquela pessoa, isso vê-se perfeitamente bem em todo o lado.*” (V).

O sentimento de pertença, aliado à necessidade de vinculação, parece estar também presente nos jogos. Todos os entrevistados apontaram a possibilidade de jogar com outras pessoas como uma das razões principais para jogarem jogos *online*, estando este fator não só associado à questão da competição, mas também à de vinculação: *“Por exemplo, eu tenho um amigo na Holanda e gosto de jogar com ele, porque pronto, aproveitamos quando estamos a jogar para estar a falar também”* (R).

Através de algumas referências dos entrevistados à suas relações *online*, é possível inferir que parece existir uma maior frequência de comunicação e relações com pessoas geograficamente mais distantes através jogos *online*, do que aquela que se verifica nas redes sociais, o que pode implicar que neste último contexto o *self-disclosure* é mais reduzido: *“...Em muitos momentos, o jogo não está a acontecer, mas as pessoas continuam ligadas por um voice chat, e há muitas histórias que são contadas, há muitas piadas, há muitas informações pessoais até, que acabam por ser trocadas. (...) Também acho que é o ‘não estás*

a ver a minha cara’, tas a ver? ‘só estás a ouvir a minha voz’, e isso acaba por facilitar a troca de informação pessoal.” (M).

Controlo e Poder

Relativamente aos jogos, quase todos os entrevistados sublinharam a competição e as sensações de poder e superioridade, como os elementos mais importantes. Tal como M admitiu, uma das experiências mais satisfatórias é *“sem dúvida um jogo em que, no final do jogo, eu sinta que fui superior à outra pessoa”*.

A escolha das personagens é quase sempre feita de acordo com o conforto e poder que conseguem obter e depende do humor do jogador e do seu nível de mestria no domínio da personagem. Alguns dos entrevistados referiram, até, que selecionam personagens mais fáceis, porque isso lhes permite ter mais controlo e jogar melhor: *“Não tenho de ter a mecânica mais afinada, só preciso de estar consciente de tudo o que está a acontecer. Por não estar preocupado em cumprir outras tarefas, é menos exigente e não dá um papel de destaque tão grande, mas é importante também.” (R).*

Apenas uma entrevistada admitiu que só jogava, porque todos os seus amigos tinham hábitos compulsivos com jogos *online*: *“Eu, lá está, não tenho aquela coisa da competitividade, como os meus amigos e ver se consigo chegar ao top e não sei quê. Às vezes, estou com os meus amigos e eles estão todos entusiasmados e agressivos por causa disso...” (F).*

O controlo parece também estar presente na utilização das redes sociais, mais especificamente, em relação à comunicação, seja ela com pessoas conhecidas na vida real ou com pessoas que são apenas conhecidas em contexto *online*. A questão do controlo ou, neste caso, do autocontrolo deve-se ao facto de a comunicação à distância ser uma forma mais fácil de fazer passar uma mensagem na sua integridade: é possível reescrevê-la, de acordo com a análise das respostas dos outros, dando às pessoas uma maior sensação de controlo sobre a situação. No entanto, todos admitiram que as conversas presenciais são mais

produtivas, em determinadas circunstâncias e de acordo com o grau de intimidade partilhada com a outra pessoa: “...*depende dos casos, porque às vezes pode ser mais fácil falar através das redes sociais, porque não estás a falar, não estás a aplicar uma expressão, que fica associada ao que estás a escrever e é mais fácil fazeres passar uma determinada mensagem. Quando é um confronto ou qualquer coisa desse género, é mais fácil passares a mensagem, mas ao mesmo tempo, o facto de a pessoa não estar a ver-te, torna mais difícil a interpretação dela. Por exemplo, sarcasmo e coisas desse género não são tão fáceis de perceber*” (G).

A falta de interpretação e a distância, todavia, podem ser facilitadoras, se o grau de intimidade partilhada for baixo: “*Ya, o primeiro passo de ir falar com uma pessoa, se for online é mais fácil, porque não está lá a pessoa, são só letras e é aquilo que está escrito, sem tom de voz, sem nada, não dá pistas à pessoa. Ou seja, também acaba por ser enigmático, ou não, até pode ser chato, depende de como a pessoa interpretar as coisas. Não dá pistas acerca da tua intenção, a pessoa não sabe se te quer conhecer como amigo ou como algo mais, sei lá.*” (M).

Nesta categoria parece assim evidenciar-se uma visão da Internet, não como o meio mais eficaz para a resolução de qualquer assunto ou circunstância, mas como um meio mais favorável para desenvolver um maior sentido de segurança e conforto, no momento da comunicação.

Prazer

Quase todos os indivíduos afirmaram já terem recorrido ao contexto *online* para se distraírem de algum assunto desagradável ou procurarem algum tipo de gratificação, no sentido de anularem mal-estar psicológico. O contexto *online* acaba muitas vezes por ser utilizado como um “*escape fácil*” (V).

“...*às vezes estou super furiosa e penso ‘ok, vou ao Facebook ver se aparece aqui um vídeo de um gato ou assim, para me rir um bocado’.*”

(...) É mais, em vez de estar a ficar cada vez mais irritada, prefiro ver se me divirto e se me abstraio um bocado.” (F)

No entanto, a maioria dos entrevistados referiu mais a utilização dos jogos como forma de evitamento ou gratificação, que das redes sociais: *“Se não estiveres a sair-te bem no jogo, não vais estar a desfrutar e tu queres estar a desfrutar porque já tens problemas. Então tu vais focar-te ao máximo no jogo e, enquanto estás a jogar, não estás a pensar e isso é bom para ti, porque tu não queres mesmo pensar nisso.” (M).*

Porém, o prazer obtido através de atividades *online* não está somente relacionado com o evitamento ou compensação de sentimentos negativos. Todos os entrevistados apontaram a descoberta, a aquisição de novos conhecimentos e o fácil acesso à informação como a principal razão para considerarem os contextos *online* como favoráveis na sua vida. Para além disso, os sujeitos referiram que a Internet é um contexto propício para a descoberta de novos interesses e para a autoatualização: *“quase todos os dias consegues descobrir uma cena nova, da qual não sabias que gostavas e pronto, isso para mim, é o mais interessante” (F).*

Por outro lado, parece haver uma maior correlação entre o poder e a obtenção de prazer, nos jogos: *“...gosto de estar a interagir com outros jogadores, de competir com eles, é muito mais interessante do que competir com uma inteligência artificial. Basicamente é isso, é pela competição, é pela satisfação de saber que sou melhor do que alguém...” (P).*

Em síntese, é possível associar as duas componentes do desenvolvimento intelectual e do prazer pela superiorização, como fatores relevantes e de influência significativa para o desenvolvimento do *self* e da autoestima dos indivíduos.

Discussão

Ao confrontar os resultados obtidos através da análise de conteúdo das entrevistas, com os dados recolhidos durante a revisão

bibliográfica, emergiram algumas conclusões relativamente às hipóteses de investigação, as quais serão apresentadas na presente discussão. Para além disso, serão ainda referidos alguns dos constrangimentos que condicionaram este estudo, relacionados com as bases teóricas utilizadas e com as circunstâncias de utilização.

Segundo Leung (2001, citado por Zywica et al., 2008), os motivos que levam as pessoas a participar no contexto *online* são o relaxamento, o entretenimento, o afeto, a socialização e o escape. Joison (2003) refere ainda a autoestima e a procura de estimulação mental e de autoeficácia, como fatores fundamentais para o envolvimento dos sujeitos nos contextos *online*. Em conformidade com estes autores, todos os entrevistados apontaram a socialização e o sentimento de pertença, a competição, o controlo, o poder e o prazer como as principais razões para se envolverem em atividades *online*. Simultaneamente, todos associaram estes fatores a necessidades pessoais, como a de evitar o isolamento, a de aprendizagem e partilha de informações, a de obtenção de prazer ou relaxamento, a de fuga ou evitamento de situações desagradáveis e a de obtenção de sensações de poder, sentimentos de eficácia, a manutenção de autoestima e a autoatualização.

Para além dos fatores apontados, é importante referir que, ao longo das entrevistas, todos os entrevistados explicitaram que a sua necessidade de socialização *online* estaria relacionada com o facto de não considerarem que as suas atividades sociais *offline* fossem suficientes. Assim, a análise das respostas vai ao encontro da hipótese da Compensação Social (Valkenburg, Schouten & Peter, 2005, citado por Zywica et al., 2008), segundo a qual contextos sociais insuficientes levam os indivíduos a procurarem a satisfação das suas necessidades de pertença.

Relativamente ao controlo e ao poder, embora estes sejam mais evidentes em contexto de jogo *online*, por estarem diretamente ligados à competição, é possível observar a presença destas necessidades também em momentos de comunicação *online*. Se, por um lado, a

oportunidade de escolha de ação, a comparação social e as vitórias sobre outros permitem ao indivíduo testemunhar diretamente sensações de poder e autoeficácia, tal como Alexander et al. (2016) argumentaram, nas redes sociais, por seu lado, estes fatores estão relacionados com o controlo que os sujeitos sentem que têm, relativamente ao momento de interação. Esta sensação de controlo advém de fatores como a invisibilidade, a assincronidade e a introjeção solipsista, apontados por Suler (2004), os quais facilitam a comunicação.

Por fim, relativamente ao prazer, foi possível reconhecer que a satisfação desta necessidade pode ser analisada de acordo com a abordagem dos usos e das gratificações (Pierce, 2006; Rubin, 1993; Slater, 2007; von Salisch, Oppl & Kristen, 2006, citado por Arnett, 2013), dado que todos os entrevistados apontaram a possibilidade de descobrir, partilhar e ganhar novas competências como o que lhes dava mais prazer e os motivava mais para se envolverem em atividades *online*. Ou seja, parece ser o facto de os utilizadores sentirem que estão a evoluir e que essa evolução é fruto da sua ação no contexto *online* a motivá-los para continuarem a utilizar as redes sociais e os jogos *online*.

Deste modo, foi possível identificar claramente a presença e a satisfação ativa de necessidades de vinculação e pertença, poder e controlo, e prazer. Assim, pode afirmar-se que as atividades *online* dos indivíduos estão relacionadas com a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas.

Relativamente à representação do *self online*, todos os entrevistados afirmaram seguramente que nenhum dos seus perfis expressava verdadeiramente a sua identidade; no entanto, acrescentaram que tal seria impossível, por não serem capazes de expressar quem são verdadeiramente em todos os momentos, porque em cada momento são diferentes. Outra postura não deveria esperar-se da parte de indivíduos que, tal como Arnett (2013) afirma, vivem um momento de exploração identitária, instabilidade, ambiguidade e

diversas possibilidades (Arnett, 2004, 2006; Reifman, Arnett & Colwell, 2006, citado por Arnett, 2013).

A manutenção das impressões (Arkin, 1981), ou seja, a maneira como os indivíduos planeiam, adotam e dão continuidade ao processo de transmitir aos outros uma imagem de *self* em interação com o contexto comunicativo (Zywica et al., 2008), é muito importante. De facto, as pessoas parecem não realizar a manutenção do seu perfil de acordo com a evolução da sua identidade, mas é, afinal, a manutenção da sua identidade, a descoberta do *self* ideal e o desenvolvimento do *quality world* que, aparentemente, dependem da forma como os sujeitos utilizam os seus perfis. Por outras palavras, se inicialmente os sujeitos criam um perfil pobre em informações acerca de si, ao longo do tempo de utilização da rede social, as suas publicações, partilhas e novas descobertas vão moldando a sua identidade *online*. O mesmo acontece em contexto de jogo *online*, não só pela maior interação com sujeitos de outras partes do mundo, mas também pela aprendizagem de novas competências. Desta forma, e tal como McKenna, Green e Gleason (2002, citado por Zywica et al., 2008) afirmaram, cria-se uma separação entre o *self* comunicado em contexto *online* e o verdadeiro *self* ou, neste caso, o *self offline*. Simultaneamente, ao contrário do que se observava no passado, o perfil *online* já não é utilizado como um reflexo da identidade, mas como um componente dinâmico da construção da mesma.

Assim, ultrapassa-se a ideia de que os elementos do *quality world* do indivíduo são utilizados para construir os seus perfis *online*, pois, na verdade, parecem ser os perfis *online* a permitir aos indivíduos desenvolver e reorganizar o seu *quality world*.

Em relação à comunicação à distância, embora tenham admitido que esta pode dificultar a interpretação da outra pessoa, todos os entrevistados afirmaram que era mais fácil conversar através do contexto *online*, pelo facto de terem a oportunidade de planear e reescrever o seu discurso. A comunicação *online* permite às pessoas

desenvolver uma maior sensação de controlo, devido a fatores como a invisibilidade, muitas vezes referida pelos entrevistados, a assincronidade, o anonimato dissociativo e a introjeção solipsista, apontados por Suler (2004). Curiosamente, a introjeção solipsista, ou seja, a modelagem e interpretação do texto escrito por outrem de acordo com as expectativas de quem o lê permite ao indivíduo que escreve proteger-se relativamente às suas verdadeiras intenções, mantendo-se assim em controlo da situação.

Assim, conclui-se que, embora os entrevistados tenham excluído ocasiões que considerem relevantes para a sua vida, é comum considerarem a comunicação *online* uma forma de obter um maior controlo e de se sentirem mais seguros, relativamente ao seu discurso e ao desenrolar das suas conversas. Estas conclusões estão de acordo com o que Valkenbrug, Schouten e Peter (2005, citado por Pempek et al., 2009) demonstraram acerca da comunicação à distância como um meio de exploração identitária e de facilitação das relações sociais.

Deste modo, embora não seja possível afirmar que as pessoas de facto preferem a comunicação *online*, é evidente que esta é utilizada como um meio para expressarem algo que não comunicariam no mundo real e para evitarem confrontar as reações dos outros, relativamente ao que expressam.

Quase todos os indivíduos admitiram já ter utilizado os contextos *online* como uma forma de evitarem responsabilidades ou situações de vida negativas. No entanto, todos referiram que o faziam conscientemente e apenas no sentido de diminuírem o sofrimento associado à situação, nunca de a evitarem permanentemente. As respostas dos entrevistados refletem motivos como os que Leung (2001, citado por Zywica et al., 2008) apontou como influenciadores das decisões das pessoas relativamente às atividades *online*; ou seja, as pessoas utilizam os meios de entretenimento *online*, como redes sociais ou jogos, para relaxar, distrair-se e escapar às circunstâncias do mundo *offline*.

Os jogos foram mais frequentemente referidos pelos indivíduos como bons mecanismos de evitamento e distração, que as redes sociais. No contexto de jogo, é mais fácil entrar num estado de dissociação com o mundo real (Rouhollahi, 2016) e, conseqüentemente, evitar os sentimentos negativos e obter satisfação instantânea. O estado de *flow* é crucial neste contexto e é comumente observado. O escape torna-se mais fácil, porque os indivíduos entram num estado de imersão tal que tudo o que está para além do jogo é esquecido (Csikszentmihalyi, 1975 citado por Alexander et al., 2016).

Deste modo, conclui-se que os jovens estão conscientes de que os contextos *online* não anulam as circunstâncias da realidade, nem são meios eficazes para a resolução de situações negativas. No entanto, utilizam-nos como uma forma de obter gratificação e de compensar sentimentos negativos do presente, evitando, assim, o mal-estar causado pelas suas responsabilidades e pelos seus problemas.

Os resultados desta investigação indicam que, de facto, os contextos *online* são utilizados pelos adultos emergentes no sentido de satisfazerem necessidades que, muitas vezes, acreditam não serem capazes de satisfazer na vida real. Constatou-se que, na verdade, é o *quality world* e, conseqüentemente a identidade, que acabam por ser expressões da ação dos indivíduos em contextos *online*. Foi possível confirmar que a comunicação *online* é vista como uma forma de facilitar a comunicação, embora não seja considerada a melhor forma de interação a utilizar em todas as circunstâncias. Para além disso, revelou-se que, embora os sujeitos não utilizem os contextos *online* para evitarem permanentemente os seus problemas ou situações desagradáveis das suas vidas, os utilizam como uma maneira de atenuarem sentimentos e de obterem gratificação, com o objetivo de equilibrar o seu estado psicológico.

Referem-se seguidamente alguns constrangimentos que parecem ter condicionado os resultados desta investigação.

Relativamente à Teoria da Escolha, embora esta seja útil para analisar situações do presente, existem muitos aspetos essenciais que são deixados de lado, tais como o inconsciente, o poder das experiências passadas ou os processos de transferência, entre outros (Corey, 1976). Para além disso, a visão simplista oferecida por esta teoria menospreza a influência de fatores como a depressão ou os estados depressivos, o isolamento, as perturbações psicológicas e outras circunstâncias de vida, relacionadas não só com o indivíduo, mas também com o contexto social do qual ele faz parte. Desta forma, os resultados apresentados anteriormente visam somente caracterizar as necessidades e motivações gerais do adulto emergente, relativamente a contextos *online*, e não diminuir de alguma forma qualquer tipo de perturbação associada a esse uso.

Outra limitação a ter em conta é a distribuição da amostra de indivíduos relativamente ao género. Dado que existe um desequilíbrio, não foi possível analisar mais aprofundadamente as diferenças de género relativamente aos meios utilizados para a satisfação de necessidades, resultando assim uma generalização e simplificação dos dados obtidos e das conclusões finais, relativas a esse fator.

Também no que respeita à análise das entrevistas, é necessário ter em conta as diversas condicionantes, tais como os estereótipos ou os estilos de comunicação e a abertura dos entrevistados, assim como a flexibilidade própria da análise de conteúdo, que pode levar à dispersão de determinadas informações.

Conclusão

A Internet está a influenciar o funcionamento humano, afetando o desenvolvimento da personalidade e da identidade, através do acesso a novos modos de apresentação social e a distintos meios de expressão e de comunicação. Ao moldar as nossas experiências de compreensão e participação, a comunicação à distância permite-nos falar de novas formas de *self* e personalidade (Kirmayer et al., 2013).

Nesta dissertação foram exploradas as experiências *online* de um grupo de jovens cujo desenvolvimento foi marcado pela rápida disseminação dos meios de comunicação à distância e da Internet. Foi possível constatar que a manutenção de relações é uma das principais razões pelas quais os indivíduos se mantêm ligados e, desta forma, concluir que a necessidade de pertença e vinculação está presente nas escolhas dos adultos emergentes relativamente ao contexto *online*.

A manutenção de relações e a vinculação influenciam também o contexto de comunicação escolhido, dependendo este da natureza da conversa e do grau de intimidade partilhada. Associada à comunicação *online*, surge ainda a necessidade de controlo e poder, dada a maneira como esta serve de facilitador para certo tipo de rituais sociais. Para além disso, a procura da satisfação da necessidade de controlo e poder foi claramente identificada por todos em relação ao contexto de jogo, pelo facto de a competição estimular sensações de autoeficácia e de superiorização. A satisfação das necessidades de prazer foi frequentemente associada ao poder e diretamente relacionada com a estimulação intelectual e cognitiva e com o desenvolvimento identitário e a manutenção do *quality world*.

A Internet não é apenas mais uma via de absorção de informação, nem é utilizada para refletir passivamente o que existe no mundo real. É um meio de expressão, interação, criação de conhecimento e descoberta. Poder-se-á dizer que, da perspetiva das gerações que se desenvolveram com a Internet, ela é mais um dos vários contextos da sua realidade.

Através do mundo *online* as pessoas acedem à satisfação necessária de forma instantânea e fácil e fazem-no com tanta naturalidade e frequência que a sua influência na identidade é tão real e legítima como a do contexto *offline*. Vários autores argumentam que a Internet não apenas modifica a nossa maneira de comunicar ou interagir, mas que também exerce efeitos profundos nas funções cognitivas básicas, incluindo memória, atenção, pensamento e as nossas

experiências de personificação e comunidade (Brockman, 2011, citado por Kirmayer et al., 2013).

Dreyfus (2001, citado por Kirmayer, Raikhel e Rahimi, 2013) apresenta algumas preocupações relativamente ao impacto dos contextos *online* na identidade, como, por exemplo, as modificações ao nível da organização de significados, o distanciamento de situações e interações reais e o problema do anonimato e do niilismo. Tal como foi referido anteriormente, o *self online* é um *self* compartimentalizado e, conseqüentemente, as emoções e pensamentos do indivíduo que não podem ser representados no mundo real são projetados no contexto *online*.

Seria interessante e até essencial aprofundar o estudo do desenvolvimento humano, em todas as suas fases, sob o constante condicionamento dos contextos *online*. Os processos atencionais e mnésicos, o desenvolvimento da personalidade e as capacidades intelectuais e cognitivas alteraram-se, ao longo dos últimos anos. As pessoas já não aprendem da mesma forma, nem desenvolvem as mesmas competências. As crianças, por exemplo, passam menos tempo a interagir diretamente com os outros e, no entanto, apreendem uma variedade muito maior e mais diversificada de informações instantaneamente fabricadas, que não são necessariamente as de maior qualidade, a um ritmo cada vez mais acelerado. Os jovens gerem toda a sua vida social e constroem uma grande parte da sua identidade através do contexto *online*. Por isso, seria fundamental descobrir como estes contextos afetam as pessoas de acordo com o género, etnia e estatuto socioeconómico, dada a disparidade de experiências que estes fatores proporcionam, devido ao desequilíbrio de oportunidades e acesso aos recursos.

Futuras investigações poderiam, ainda, focar-se no contexto de comunicação escolhido pelos indivíduos, *online* ou *offline*, perante fatores como a natureza e o contexto das relações que mantêm com as pessoas com quem comunicam.

O desenvolvimento psicológico é constantemente afetado por todas estas questões e cabe à psicologia compreender qual foi a solução encontrada pela mente humana, para responder às novas exigências da sociedade contemporânea.

Por fim, o valor prático destes conhecimentos é extremamente vasto, já que, ao aplicá-los em contextos de aconselhamento com crianças, adolescentes e jovens adultos, será possível desenvolver modelos terapêuticos mais adaptados aos novos ritmos e à qualidade do seu desenvolvimento. Explorar a fundo o desenvolvimento das pessoas em constante relação com a tecnologia será, com certeza, uma mais-valia para áreas como a da Psicologia do Desenvolvimento, a do Aconselhamento Vocacional e a da Psicologia da Educação.

Bibliografia

- Alexander, J., Rainey, S., & Page, B. (2016). Digital Choices and the Fulfillment of Choice Theory's Four Basic Psychological Needs. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 26(1), 6-13. Disponível em: <https://www.wglasserinternational.org>
- Amado, J. (Coord.) (2013). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. (2013) *Adolescence and emerging adulthood: a cultural approach* (5.^a ed.) New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo* (3.^a ed.). Lisboa: Edições 70.
- Bradley, E. L. (2014). Choice Theory and Reality Therapy: An Overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 34(1), 6-13. Disponível em: <http://www.wglasserinternational.org>
- Corey, G. (2000). Reality Therapy. (6.^a ed.), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (pp. 230-253). CA: Wadsworth Publishing. Disponível em: <https://www.researchgate.net>
- Estrela, A. (1990). *Teoria e Prática de Observação de Classes: Uma Estratégia de Formação de Professores* (3.^a ed.). Lisboa: Instituto Nacional de Investigação Científica.
- Jorge, A., & Ferreira, J. (2008). Para a compreensão da adultez emergente em Portugal. *Psicologica*, 48, 159-173. Disponível em: <https://www.researchgate.net>
- Gardner, S. (2015). Choice Theory: Gender Roles and Identity. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*,

35(1), 31-36. Disponível em:
<http://www.wglasserinternational.org>

Kirmayer, L., Raikhel, E., & Rahimi, S. (2013). Cultures of the Internet: Identity, community and mental health. *Transcultural Psychiatry*, 50(2), 165-191. doi: 10.1177/1363461513490626

Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Development*, 30, 227-238. doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.010

Rouhollahi, M. (2016). Choice Theory: Investigating Human Behavior in Four Dimensions. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 36(1), 31-34. Disponível em: <https://www.wglasserinternational.org>

Santos, F (2012). Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. *Revista Eletrônica de Educação*, 6(1), 383-387. Disponível em: <http://www.reveduc.ufscar.br>

Silveira, M. (2004). Efeitos da Globalização e da Sociedade em Rede Via Internet na Formação de Identidades Contemporâneas. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 24(4), 42-51. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org>

Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321-326. doi: 10.1089/1094931041291295

Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing and Health Sciences*, 15, 398-405. doi: 10.1111/nhs.12048

Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In A. S. Silva e J. M. Pinto (Eds.). *Metodologia das Ciências Sociais* (pp. 101-126). Porto: Ed. Afrontamento.

Zywica, J., & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *14*, 1-34. doi: 10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x

Anexos

Anexo 1: Entrevista A.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolve habitualmente?

A: Ultimamente tenho-me envolvido mais em redes sociais, uma vez que comecei um media alternativo. Grande parte do meu dia é entre Facebook, Twitter e Instagram. Por outro lado, sempre que tenho mais tempo disponível jogo LOL.

E: Porque é que começaste a jogar online?

A: Comecei a jogar, porque todos os meus amigos jogavam, senti-me influenciada para isso. Dado que era a única no grupo que não jogava, acabava por ficar grande parte do dia sem fazer nada. Eles jogavam cerca de 10h por dia. Entretanto comecei a jogar, a sentir-me incluída. O facto de jogar online permite-te jogar com o teu grupo de amigos, o que torna o jogo mais divertido.

E: Porque é que decidiste criar um perfil na rede social?

A: Criei um perfil no Facebook , porque queria poder partilhar coisas e falar mais facilmente com os meus amigos, mas tornou-se um bocado uma vida encenada, mais para as pessoas que me rodeiam do que para mim. Acabou por se tornar deprimente, porque acabou por cortar quase todas as relações com as pequenas coisas que eu fazia no quotidiano e que me faziam sentir bem, como ir passear e ler ao ar livre.

Criei também um LinkedIn, porque na faculdade disseram-me que era um “passo chave” para ter uma carreira com sucesso no mundo da engenharia. É suposto colocarmos tudo o que fizemos num perfil e isso decidirá se tu és suficientemente bom para um cargo numa determinada empresa. Quanto mais informação tens lá, mais apta és para uma boa carreira numa empresa privada, supostamente. Isto na minha opinião é um contrassenso, porque não é suposto um perfil definir a tua qualidade prática em relação a determinado cargo. Dado que metade das empresas hoje em dia se baseiam em LinkedIn, sou praticamente obrigada a atualizá-lo frequentemente.

E: Como é que seleccionas as personagens nos jogos?

A: De acordo com as skills de cada personagem, de seguida olho para o aspeto físico e, se puder, escolho as do género feminino. Tenho tendência para escolher personagens mais ligadas ao intelecto que ao físico.

E: Que informações escolhes partilhar nos teus perfis de redes sociais?

A: Eu deixei de partilhar informação pessoal nos perfis, porque os assédios por mensagem são constantes. Praticamente todas as informações no meu perfil são privadas ou apenas para amigos visualizarem. Ainda assim, apenas partilho a minha idade, onde estudo e os meus gostos. Partilho algumas fotografias as minhas visões políticas, mas nada mais que isso. É necessário ter muito cuidado com o que se partilha na internet, porque qualquer pessoa pode fazer o download de imagens e piratear a informação que colocas no teu perfil. Não tenho tendência a partilhar a minha vida privada nas redes sociais. Para mim as redes servem mais como forma de transmitir informação e as diferentes visões do mundo.

E: Achas que o perfil criado por ti reflete a tua identidade? Porque?

A: Não. O meu perfil apenas reflete determinadas partes da minha identidade que eu escolho partilhar com outras pessoas. Os “amigos” que eu tenho no meu perfil são só pessoas conhecidas e não amigos, no sentido da palavra. Ninguém tem 200-1000 amigos. Os perfis sociais não são o reflexo da vida privada de um indivíduo, nem da sua identidade, na minha opinião. São só uma ideia utópica do que é uma vida social e privada. Completamente em desconexão com a realidade.

E: O que é que torna um jogo online divertido e motivante para ti? Porque?

A: Na minha opinião, um jogo para ser motivante tem que ser estratégica e dinamicamente complexo e diversificado. Desenvolver estratégias para diferentes situações de jogo, ter várias histórias e outros

jogadores reais, em tempo real é um dos key points para mim. Gosto de desafios intelectuais e estratégicos e de poder interagir com pessoas de outros países e culturas, é bastante enriquecedor.

E: O que é que torna uma rede social agradável para o tipo de experiências que esperas obter nesse contexto? Porque?

A: Através de uma rede social é possível saber, a tempo real, o que se passa em todo o mundo e conhecer novos locais, culturas e contextos. Para mim, esse é o ponto principal para o qual eu utilizo redes sociais, para estar a par da atualidade de forma praticamente instantânea, sem precisar de procurar exaustivamente. Um dos grandes pontos positivos foi a abertura que me deu em termos de conhecimento de outras culturas e de outros costumes e formas de viver, do que se passa na atualidade económica e política não apenas do meu país, mas a nível mundial.

E: O que é que costumavas partilhar nas redes sociais?

A: Artigos e notícias políticas, música e fotografia. Eventos que considero importantes e interessantes e algumas piadas.

E: Com quem comunicas? (amigos próximos, pessoas com quem só te relacionas online, grupos específicos)

A: Comunico maioritariamente com amigos chegados, família, porque vivo longe de casa, e alguns colegas de turma, para partilhar informação relativamente às aulas.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

A: É mais fácil porque não estás a ter confronto direto, não estás a encarar diretamente a outra pessoa. Tudo o que seja por detrás de um ecrã é mais fácil de dizer, porque não há consequências reais, não tens de lidar diretamente com a reação da outra pessoa, podes ser quem tu quiseres. Mas, apesar de ser mais fácil, a longo prazo, não é mais saudável ou agradável.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado/a à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

A: Frequentemente. Passo a maior parte do dia ligada à internet, mesmo quando tenho planos para ler ou fazer outra coisa. Geralmente, quando passo o dia todo, não me apercebo e se me tentar lembrar do que estive a fazer o dia todo, não sei dizer.

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

A: Aos 15 anos passei um verão inteiro a ver séries online para evitar a decisão de que área iria optar. Vi 14 temporadas de CSI Miami (uma série que nem aprecio), cada episódio com 40 minutos. Tudo para evitar encarar ou lidar com a realidade, tinha que escolher uma área. A área que me despertava interesse não era a que a minha mãe queria na altura, o que tornou tudo muito mais difícil. Lembro-me deste episódio porque foi o único verão em que eu não saí de frente do computador nem para as refeições. Adormecia a ver séries e ao acordar a primeira coisa que fazia era ligar o pc, cortei com os meus amigos todos.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

A: Opa, sim. Quando aconteceu aquela cena naquele verão tornei-me bastante antissocial, mas mais do que isso não...

Anexo 2: Entrevista M.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolves habitualmente?

M: Redes sociais, antigamente em fóruns, jogos online...entretenimento em geral, notícias.

E: Porque é que começaste a jogar?

M: Sempre joguei jogos, desde muito cedo, começando pelo GameBoy, GameBoy Color, PlayStation 1, 2, 3 etc... Depois comecei a ter acesso à Internet. A grande diferença é, jogar sozinho no quarto ou jogar com outras pessoas e de certa forma deixa-te um bocado feliz saberes que estás a jogar contra outras pessoas, ou com outras pessoas.

E: Porque é que decidiste criar um perfil na rede social?

M: Inicialmente resisti a ter um Facebook, só que, no final do 12º ano, fui “obrigado” a criar, porque senão ficaria demasiado desligado das outras pessoas.

E: Como é que escolhes as tuas personagens no jogo?

M: Não há características físicas que me façam escolher uma personagem em vez da outra. É simplesmente o modo de jogar. Se for mais divertido para os meus padrões é o que eu vou escolher.

E: Quais são esses padrões?

M: Depende do humor do dia. Posso querer jogar um estilo mais defensivo e escolher uma certa personagem, ou querer jogar um estilo mais agressivo e escolher outra. Mas acho que muda conforme o que te apetece fazer.

E: Então e o que é que partilhas nos teus perfis?

M: No Facebook, que é onde partilho mais coisas, dado que no Instagram só ponho fotografias, gosto de disponibilizar a toda a gente que veja o meu perfil links para um vídeo que eu ache interessante, ou um artigo científico que as pessoas deveriam ler. Fotografias e outras coisas não tão informativas partilho mais com amigos diretamente.

E: Consideras que o perfil criado por ti reflete verdadeiramente quem tu és? Se não, porque é que decidiste que assim fosse?

M: Tenho quase a certeza que não, porque para conheceres uma pessoa precisas de aprofundar bastante e a informação que eu tenho disponibilizada não é suficiente. Sinceramente acho que já cheguei a um ponto em que já conheci muitas pessoas e não tenho interesse em conhecer pessoas que vieram do nada no Facebook, não tenho interesse nisso. Faz parte do meu crescimento e simplesmente não quero.

E: O que é que torna o jogo online divertido para ti?

M: Sem dúvida um jogo em que, no final do jogo, eu sinta que fui superior à outra pessoa, que eu fiz melhores jogadas, tive melhores estratégias ou melhores reações. Portanto, acho que é isso o que torna mesmo divertido, pelo menos no caso dos jogos online. Nos jogos offline é simplesmente tentar obter um score mais alto ou tentar completar o jogo. Vencer a inteligência artificial ou os inimigos programados.

E: E as redes sociais?

M: A melhor parte do Facebook é a parte das partilhas. Muitas vezes há partilhas que não interessam para nada, mas outras vezes há partilhas que te levam a sites com boas informações ou entretenimento, coisas interessantes e apelativas. As redes sociais são um local que serve para te ires atualizando, mas tendo sempre cuidado com as fontes que se visita, tentas procurar informação fidedigna. Há muitas pessoas que não sabem e simplesmente partilham tudo. Muitas vezes fazes uma pesquisa rápida no google e encontras um site que diz se uma história é verdadeira ou se é um mito que já anda na Internet há anos, que as pessoas continuam a perpetuar.

E: Com quem comunicas? Conheces alguém com quem te relacionas apenas online?

M: Durante toda a minha vida conheci, tanto em fóruns como em jogos online, pessoas que só conhecia online e só falava com elas naquele determinado sítio. Hoje em dia, ainda tenho algumas pessoas assim, começam a diminuir à medida que se vai passando mais tempo offline...as pessoas têm tendência para ir apagando certas pessoas da lista de amigos. Isso também acaba por dificultar as coisas no futuro. Mas há pessoas com quem já me encontrei pessoalmente, que conheci através de um fórum.

E: E as pessoas com quem só te relacionas online, consideras que são tuas amigas?

M: Sim, acho que se pode considerar isso. Até porque, em muitos momentos, o jogo não está a acontecer, mas as pessoas continuam ligadas, através, por exemplo, de um voice chat, e há muitas histórias que são contadas, há muitas piadas, há muitas informações pessoais até, que acabam por ser trocadas. Se a outra pessoa está em casa e a mãe aparece e diz qualquer coisa e dá para ouvir através do microfone, ya, acaba por influenciar e as pessoas acabam por se abrir um bocado. Também acho que é o “Não estás a ver a minha cara”, tas a ver? “Só estás a ouvir a minha voz”, e isso acaba por facilitar a troca de informação pessoal. Mas acho que sim, qual é o requisito para ser amigo? É uma pessoa que teve interesse em ti e quis saber mais da tua vida, por isso ya.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

Sim, de certa forma. Pelo menos a parte da iniciação da conversa, porque é sempre esse o problema, é iniciar a conversa. A partir do momento em que conheces uma pessoa e contactas com ela pela primeira vez, já a conheces para sempre. Ou seja, da segunda vez é só dizeres “olá” e começares uma conversa aleatória, não interessa, porque já conheces a pessoa, já formaste ali alguma ligação. Ya, o primeiro passo de ir falar com uma pessoa, se for online é mais fácil, porque não está lá a pessoa, são só letras e é aquilo que está escrito, sem tom de voz, sem nada, não dá pistas à pessoa. Ou seja, também acaba por ser enigmático, ou não, até pode ser chato, depende de como a pessoa interpretar as coisas. Não dá pistas acerca da tua intenção, a pessoa não sabe se te quer conhecer como amigo ou como algo mais, sei lá.

Mas sim, é mais fácil no primeiro contacto. Se falaste a primeira vez e sentiste que a pessoa não quer falar contigo aí é diferente...

E: Ao menos não tens de enfrentar?

M: Sim, é isso.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

M: Sim, claro, principalmente se estiver a jogar. No Facebook não acho que gaste muito tempo a fazer scroll. Se não tiver de responder a nenhuma mensagem, praí uns dez minutos. Às vezes, acabo por passar mais tempo no Facebook, mas já não é o Facebook, foi um site que eu abri, através de uma ligação, isso é bastante comum, abrir vários separadores com várias ligações e ir fazendo scroll.

E: Quando ficas mais tempo do que planeavas a jogar apercebeste?

M: Apercebo-me quase todas as vezes e decido continuar a jogar.

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

M: Sem dúvida. Acaba por ser uma espécie de droga, porque com qualquer problema, se vais jogar um jogo que necessita da tua atenção, o teu cérebro não vai estar a pensar no problema, porque senão não vais estar a sair-te bem no jogo. Se não estiveres a sair-te bem no jogo, não vais estar a disfrutar e tu queres estar a disfrutar porque já tens problemas. Então tu vais focar-te ao máximo no jogo e, enquanto estás a jogar, não estás a pensar e isso é bom para ti, porque tu não queres mesmo pensar nisso. Então vais jogar ainda mais porque, lá está, tu jogas, depois tens o feedback e o feedback é bom, e depois queres jogar mais, para teres mais feedback positivo. É um ciclo vicioso. Depois acabas a tua sessão de gaming às sete da manhã e pensas, “pronto, estive ali sentado nove horas seguidas, a jogar.”.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

M: Sim, no meu primeiro ano de faculdade, no segundo semestre, comecei a ficar muito em casa e às vezes até faltava a aulas só para ficar a jogar. Já aconteceu algumas vezes, não sempre, haver situações em que fiz pessoas esperar por mim, porque tinha de acabar o jogo. É um

jogo online, os jogos online não dão para fazer pausa. Alguns, outros podes fazer.

Anexo 3 – Entrevista V.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolve habitualmente?

R: Redes sociais, como Facebook, Youtube, e-mail, para falar com as pessoas e tal. Depois, vejo notícias, faço pesquisas acerca de tudo, principalmente à noite. Vejo vídeos, séries, filmes, ouço música. Já não jogo quase nada, é muito raro mesmo.

V: Então não jogas nenhum jogo online?

Não, nada.

E: Porque é que paraste de jogar?

V: Opa, acho que não foi uma decisão consciente. Simplesmente apercebi-me que a maior parte dos jogos online são meras caixas de Skinner, que a satisfação que aquilo me dá vale tanto como a de uma droga, porque é falso, é fabricado, é estudado para ser assim, e que, na verdade, a maioria das pessoas que jogam jogos online não fazem mais nada. Estão só em casa, com os olhos esbugalhados, de estarem tantas horas no computador, e acabam por perder as coisas boas da vida, porque os jogos são...falsos, não sei.

E: Mas já pensaste, como ex-jogador, que para as pessoas que jogam jogos online, aquele mundo também tem coisas boas?

V: Sim, é verdade. Mas quando elas estão a jogar aquilo dá-lhes satisfação e é bom, mas é porque é confortável, porque a partir do momento em que estão em casa a jogar jogos, em que interagem, ainda por cima com outras pessoas que estão não sei onde. Têm aquela necessidade básica mínima de interação social satisfeita, sem terem de ter uma interação real, tipo olharem nos olhos de outra pessoas, ter conversas interessantes...não, estão ali (e isto é o que eu vejo, principalmente nos meus amigos) e nem sequer se apercebem que estão a perder as coisas boas. Para elas, aquilo é bom, porque elas não conhecem mais nada, ou têm medo daquilo que conhecem. E portanto

eu acho que é aceitável tu jogares, mas, tal como qualquer outro vício, seja jogos, drogas ou sexo, se estiveres sempre a fazer aquilo, não estás a ganhar nada, estás só a perder tempo. Não te traz nada de novo, é só confortável.

E: E quando começaste a jogar eras muito novo?

V: Sim, tinha sete anos.

E: Mas eventualmente também passaste para jogos online?

V: Sim

E: Então quando passaste para os jogos online, o que é que te motivava para jogar?

V: Na adolescência? Eu acho que, o primeiro jogo online que eu joguei mesmo a sério era o Ogame, não era em tempo real, era mais de estratégia. Opa e eu jogava porque alguns amigos meus jogavam e eu pensei, “olha, isto até parece ser giro, fazemos equipas e jogamos uns contra os outros e tal”. Mas, por acaso, fiquei mesmo viciado nisso.

Depois passei para o CS. Mas também, lá está, eu nunca fui muito viciado em jogos online. Era mais single player, vá. Mas ya, era porque os meus amigos não estavam comigo e eu podia jogar com eles.

E: Porque é que decidiste criar um perfil na rede social?

V: A primeira vez, quando era adolescente, foi porque toda a gente tinha um perfil e eu queria ser e tal. Eventualmente, principalmente o Facebook, que houve uma altura em que eu era bué viciado e, lá está, já não aprendia nada, ficava só a fazer scroll...era uma falsa interação. Mas hoje em dia acho que é muito útil, porque eu odeio falar ao telefone, é muito mais fácil mandar mensagens no Facebook já que há net em todo o lado e é uma forma fácil de partilhar as coisas com os amigos, que é a diferença de agora para antigamente. Antes partilhava-se com toda a gente, com os trezentos e tal amigos (que eu nem conheço a maior parte). E agora há tipo o Whatsapp. Aí tenho grupos de amigos e agora, sempre que tenho uma foto engraçada, não meto no Facebook. Mando para os meus amigos. Portanto é bom,

para socializar, quando os amigos estão longe. É bom para trabalho, é bom para combinar coisas..

E: Podes falar-me do teu perfil e das informações pessoais que escolhes partilhar nele?

V: Tenho o Instagram, mas nunca uso. Tenho o meu nome, tenho de onde é que sou, tenho onde vivo, onde estudo, tenho lá a dizer que andei no CITAC, que faço músicas. Não tenho a minha data de nascimento, não tenho o telemóvel. Opa, não tenho muitas fotos. Às vezes partilho uma notícia ou um artigo qualquer.

E: Achas que o perfil criado por ti reflete verdadeiramente quem tu és? Se não, porque é que decidiste que assim fosse?

V: Não e acho que não é esse o objetivo. Primeiro, porque acho que as pessoas estão em constante mudança e não é um perfil de uma rede social que vai descrever bem aquela pessoa, isso vê-se perfeitamente em todo o lado. E segundo, acho que não há necessidade, porque, pelo menos à medida que eu vou envelhecendo vou sendo mais seletivo com os meus amigos e eles já sabem quem é que eu sou. Ou seja, eles não precisam de ir ao Facebook. Mesmo quando eu conheço alguém e adiciono no Facebook, eu prefiro que a pessoa me conheça pessoalmente, o que estar a fazer um stalking. E andar a ver, “ah este gajo ando a fazer isto e aquilo, este gajo esteve não sei onde”, e depois virem meter conversa comigo, “Ah então estiveste neste sítio”...acho que não vale a pena. Acho que um perfil só serve mesmo para dizer que eu estou ali. Que as pessoas podem falar comigo e pronto.

E: O que é que torna a rede social divertida? Porque é que continuas a ir lá, dada a perspetiva que apresentaste até agora?

V: O que me faz continuar a ir lá é, para além de poder falar com os meus amigos e assim, é que o Facebook, mesmo com todas as críticas é um excelente hub de informação. Um hub é tipo um sítio onde se junta tudo. Ou seja, se eu quiser ir às notícias, em vez de estar a ir ao site do Público ou assim, aparece-me simplesmente. Para além disso, memes, que eu adoro. E, lá está, as coisas que de que eu já gostava antes, agora

estão todas num só sítio. Acho que é só uma evolução natural do feed rss, que era uma cena que havia antes que instalavas mesmo no browser e apareciam todos os sites de notícias concentrados. O Facebook é só mais funcional.

E: Das coisas que referiste, qual é, para ti, a mais importante para o tipo de experiência que esperas ter? Porque?

Para além da possibilidade de falar com as pessoas facilmente, é o quão intuitivo é. Porque há centenas de redes sociais, por alguma razão o Facebook ficou a mais conhecida, porque é intuitivo. É muito intuitivo, qualquer pessoa, independentemente da idade, consegue usar aquilo. E a quantidade de pessoas que estão nessa rede social. Acho que também é importante. Por isso é que ninguém tem o Google+.

E: O que é que fazes mais nas redes sociais?

V: Leio notícias, seja notícias “de jornal”, de artistas ou de filmes. Memes..

E: Já referiste os memes duas vezes, porque é que são tão apelativos para ti?

V: Têm muita piada, porque, por exemplo, antigamente, antes de haver essas cenas, as pessoas liam bandas desenhadas... lembrei-me agora da Mafalda. Era muita crítica social, crítica política, etc... e hoje em dia, isso continua a existir e, opa, muito melhor sinceramente, porque uma coisa fixe da Internet é que não tens só uma pessoa genial a fazer piadas e desenhos e não sei quê. Tens toda uma comunidade de pessoas... se calhar vai haver muito lixo, que não tem piada, mas vai haver muita coisa boa. Na internet tu consegues escolher aquilo que te vai apelar mais, percebes?

E: Com quem comunicas? Há alguém com quem só te relaciones online?

V: As pessoas com quem falo mais são os meus amigos mais próximos. Eventualmente colegas da faculdade, só para falar ou para pedir apontamentos ou informações. É bom criar grupos para trabalhos

da faculdade ou entre amigos, eu estou nesse tipo de grupos. Mas não há ninguém que com me relacione só online, isso não.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

V: Depende do que queres dizer com “mais fácil”, porque, lá está, é mais cómodo e é mais seguro para quem tiver um bocadinho de ansiedade social. Só que é mais fácil ter um conversa produtiva e construtiva, estando com a pessoa. Acho que, se tu quiseses ter uma conversa significativa com alguém, mesmo que o teor da conversa não seja tão bom, como aquilo que é possível quando estás a escrever, porque tens tempo para pensar, acho que presencialmente tem mais impacto na vida das pessoas, porque nós não somos só ideias e da transmissão delas. Há todo um outro conjunto de sinais de linguagem corporal, olhares e risos. Tipo, um “ahah” ou um “lol” nunca vão ser um riso genuíno. E Acho que isso ajuda a criar ligações entre as pessoas.

Mas, eu, por exemplo, prefiro, em reuniões de trabalho ou o que quer que seja. Para mim, quando há mais de x pessoas, toda a gente quer dar as suas ideias e vão entrar em conflito e uns falam por cima dos outros e não sei quê. Havendo um chat de grupo, para reunir, para decidir alguma coisa importante é muito melhor, porque toda a gente pode escrever toda a gente vai ler à partida, pelo menos eu leio e é muito mais ponderado. As pessoas não se exaltam tanto. Porque, lá está, a comunicação face a face, às vezes também puxa muito para as pessoas se irritarem umas com as outras, porque podem interpretar mal a linguagem corporal ou um expressão mais séria, que sai naturalmente. Pode parecer que estão bué chateadas e não estão e as outras pessoas interpretam mal.

Portanto, acho que, para interações formais, é melhor pela Internet, para convívio, é melhor face a face.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

V: Opa eu passo muito tempo na Internet, é verdade. Mas considero que, hoje em dia, o tempo que eu passo lá já é mais produtivo, porque eu não estou só lá mindlessly scrolling, estou realmente a ganhar coisas. Também tenho os meus momentos estupificantes, claro, mas, hoje em dia, eu vejo muito mais a Internet como uma ferramenta de evolução pessoal. Portanto, mesmo que perca muito tempo, o tempo nunca é mal gasto.

E: Mas então, antes passavas muito tempo ligado à Internet sem....

V: Sem querer, sem realmente querer. Eu arrependia-me, sentia-me bué culpado.

E: Mas deixavas que isso acontecesse de qualquer forma?

V: Sim, deixava. Era todos os dias era até às seis da manhã, porque como eu comecei a jogar e a mexer em computadores, desde muito cedo, aquilo sempre foi a minha zona de conforto. Para além disso, nunca fui muito bom a relacionar-me com outras pessoas, portanto aquilo era uma forma de eu não me sentir tão sozinho, quando estava sozinho. Que é o que muita gente faz também nas redes sociais. Só que, na altura, eu já estava viciado, mesmo, não fazia mais nada e não conseguia livrar-me. E, portanto, eu fazia mesmo às vezes o exercício, “ok, eu hoje vou estar só até às três horas na Internet e depois vou fazer isto e aquilo.”, e dava por mim e já eram seis da manhã.

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

V: Opa, eu acho que inconscientemente não era tipo, “ok, eu vou ficar aqui para evitar x ou y”. Simplesmente, havia situações da vida em que eu não me sentia bem, nada confortável, e aquilo era um escape fácil, mas não era...eu não escolhia aquilo para evitar, era...aquilo estava ali, eu já sabia que era fácil e que o tempo ia passar, sem eu sofrer

demasiado e deixava-me ir. Acho que é aquela parte do vício, em que tu ainda não aceitaste, não te apercebeste, que és viciado.

E: Mas tu achas que, quando se diz que as pessoas estão viciadas na Internet, achas que elas estão viciadas na internet em si, como se estivessem no jogo ou na droga, pela satisfação pura rápida e simples, ou é só um meio para atingir aquilo que permite a satisfação?

V: A Internet é como se fosse um enabler desse fim. Por exemplo, quando eu penso nas miúdas e nos miúdos que passam o dia a pôr fotos no Facebook só para ter likes, tas a ver? “Ah, sou tão giro ou tão gira, faço isto e aquilo, sou tão intelectual, dêem-me likes.”. Isso é a moca, efetivamente há estudos que demonstram que as pessoas viciadas em redes sociais, só conseguem ter aquela descarga de dopamina com isso. Perdem prazer nas coisas que costumavam fazer antes, porque aquilo é mais fácil. Mesmo que elas não pensem, “epa, isto é um escape”, elas poderiam pensar, “realmente eu devia ir ver um filme ao cinema ou ter um encontro, mas isto é tão mais fácil e vai dar-me a satisfação mínima de que eu preciso, para não entrar em pânico”. Acho que nós, hoje em dia, vivemos numa sociedade bué ansiosa, neurótica mesmo. As pessoas não sabem o que é que querem, só querem gratificação instantânea e tudo o que vier, dá. As prioridades das pessoas tornaram-se muito difusas. Se estás em casa, não precisas sequer de ir a uma loja, podes mandar vir tudo da net. Já nem sequer tens de fazer aquele esforço de “olá, boa tarde.”.

E: Pois, também é quase como se, por exemplo, quando as pessoas põe uma foto muito gira e recebem os likes todos é quase como se estivessem a receber a validação dos pares, que é muito importante, mas, através da Internet, essa validação não vem de uma fonte tão relevante para as suas vidas. E não é pelas razões que essas pessoas querem que seja.

V: Sim, e, a questão aqui, é que tu pões uma foto, no perfil, não és bem tu que estás a pôr, é o teu perfil que está a publicar. Da mesma forma, quem está a pôr gosto são os perfis das pessoas, é aquela imagem

ideal que as pessoas querem ter, ou seja, esse gostos não valem nada. As pessoas não estão a validar-se umas às outras, estão a dizer “o meu eu ideal, que não sou eu, de todo, mas eu não quero aceitar isso, está a validar aquilo que tu queres mostrar que és. Porque depois miúdos têm mil gostos numa foto do instagram, mas depois vão para a escola e, se for preciso, não são nada populares. Ou então uma rapariga parecia bue bonita, mas afinal fez aquele ângulo de propósito. E os rapazes sabem, se for preciso não olham para ela na escola, mas vão olhar para as fotos à mesma.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

V: Sim. Posso dar um exemplo parvo, por exemplo, se eu me apaixonasse por uma rapariga qualquer, como não tinha coragem de falar com ela, eu tinha o Facebook dela e ao menos de vez em quando aparecia-me a cara dela ou ela publicava qualquer coisa e satisfazia aquele mínimo, tas a ver? Acho que antigamente, antes de haver redes sociais online, uma pessoa que estivesse apaixonada por outra ia fazer muito mais para poder estar com essa pessoa, porque não ia haver outra forma de obter qualquer tipo de informação acerca dela. E agora, acho que é mais fácil ficar sempre pelo mínimo. Acho que já ninguém faz nada a 100% . Cada pessoa tem dez projetos e dedica 10% a cada, tas a ver?

Outro exemplo, que acho que é bastante comum, ter de estudar ou ter de fazer alguma coisa e acabar no Facebook ou na Internet durante cinco horas.

Anexo 4 – Entrevista G.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolves habitualmente? (ex. redes sociais, fóruñs, jogos online, etc...)

G: Facebook, Messenger, Tinder e jogos.

E: Que tipo de jogos?

G: Jogos de telemóvel e PlayStation. Não tenho PC para jogar.

E: Jogos online?

G: Sim, também. Mas são só de cartas e assim.

E: Porque é que começaste a jogar?

G: Isso é relativo, porque eu antigamente jogava muitos jogos que não eram online. Agora, jogos online, os que jogo atualmente, jogo porque gosto, no caso do FIFA (comprei o FIFA só mesmo para jogar), ou jogos que jogo que pessoal que conheço.

E: Porque é que decidiste criar um perfil numa rede social?

G: Tenho um perfil essencialmente para comunicar com as pessoas e para receber notícias.

E: Tu podes receber notícias noutros sítios, porque é que escolhes as redes sociais, como o Facebook, para o fazer?

G: É onde se concentram todas as informações e notícias mais recentes. Para quê ir procura-las noutros sítios, se ali podes ter tudo numa só página?

E: Podes falar-me do teu perfil e das informações pessoais que escolhes partilhar nele?

G: No meu perfil partilho apenas coisas básicas. Não tenho lá nada que seja revelador de grandes traços de personalidade por assim dizer, nem nada do género. Apenas gostos básicos, tipo música. Nem publico fotos a dizer que estive aqui ou estive ali...nada disso.

E: Achas que o perfil criado por ti reflete verdadeiramente quem tu és? Se não, porque é que decidiste que assim fosse?

G: Pelo menos naquele determinado momento. Por exemplo, o Facebook tem a opção de tu poderes andar para trás e podes ver, por exemplo, “olha, há um ano atrás, partilhei isto. E tu consegues perceber, por exemplo, uma música, “há um ano atrás andava a ouvir esta música”, e isso parecendo que não é uma cena fixe, mesmo para ficares com um histórico do que é que andavas a fazer ou porque é que publicaste aquilo.

E: E da perspetiva das outras pessoas?

G: Não penso nisso, não quero saber.

O que é que torna o jogo divertido?

G: Primeiro tens mesmo de gostar de jogar. Se gostares de jogar e há um determinado tipo de jogo que é associado a um tema de que tudo gostas ou o tipo de jogo em si, o facto de ser RPG (Role-playing game) ou FPS (first-person shooter) ou esse tipo de coisas. O outro motivo que te pode levar a gostares de um jogo é jogares com o pessoal, é o teu grupo de amigos jogar.

E: E as redes sociais?

G: As únicas redes sociais que uso são mesmo o Facebook e o Tinder. Opa o Facebook é por aquilo que já referi há bocado, porque dá para receber informação, estou constantemente a receber informação das páginas de que gosto e que sigo, receber notícias e para poder comunicar com as pessoas. O Tinder é por motivos óbvios.

E: Com quem comunicas? Há alguém com quem te relaciones apenas online?

G: Tenho o VisaLife, que é um grupo secreto que tenho com o meu grupo de amigos, no Facebook. Comunicar, comunico com quem preciso de comunicar. Pessoas que só conheço online, opa...de vez em quando sim, por um qualquer motivo ou porque foi alguém que conheci num sítio qualquer. Mesmo que tenha sido online, mantive uma relação com essa pessoa porque temos algum interesse em comum.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

G: Isso é uma boa pergunta. Opa, imagina...isso também, lá está, depende dos casos, porque às vezes pode ser mais fácil falar através das redes sociais, porque não estás a falar, não estás a aplicar um expressão, que fica associada ao que estás a escrever e é mais fácil fazeres passar uma determinada mensagem. Quando é um confronto ou qualquer coisa desse género, é mais fácil passares a mensagem, mas ao mesmo tempo, o facto de a pessoa não estar a ver-te, torna mais difícil a interpretação dela. Por exemplo, sarcasmo e coisas desse género não são tão fáceis de perceber.

E: Ou seja se for um contexto mais sério se calhar é mais fácil em redes sociais online, é isso que estás a dizer?

G: Não necessariamente, imagina, no meu caso não me faz grande diferença, mas compreendo que seja mais fácil, para pessoas mais introvertidas. Mas, lá está, também depende do tipo de situação. Não é falares com os teus amigos, são situações em que, sei lá, estás a falar com uma rapariga ou qualquer coisa desse género.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado/a à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

G: Sim. Às vezes apercebo-me, outras não.

E: Então e quando te apercebes, continuas, mesmo que não fosse o planeado?

G: Opa, se tiver mais alguma coisa pra fazer não, mas, provavelmente se já estou ligado há muito tempo, é porque não tenho nada pra fazer. Nesse caso, normalmente, costuma ser à noite e vou dormir, porque já devia era estar a dormir. (riso)

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

G: Tipo o quê? Tenho exame amanhã, mas vou fazer mais uma joga? É isso que estás a dizer? Opa é capaz de já ter acontecido. Mas não é propriamente um escape. Não é tipo “Tou cheio de problemas e olha, vou mas é jogar e ignorar tudo.”. Não, isso não costuma acontecer.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

G: Opa, é assim, se acho que o facto de estar bué de tempo ligado à net é saudável? Não há de ser muito saudável, mas não acho que esteja a ter consequências diretas na minha vida. Até porque não é um vício, por assim dizer.

Anexo 5 – Entrevista F.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolve habitualmente?

F: Normalmente passo mais tempo a jogar. Faço um joguinho...enquanto o pessoal todo está no clash royal eu jogo outro jogo. Ou então, estou no Facebook. Só mesmo a fazer scroll, a ver aqueles artigos, que são somente curiosidades, não interessa a ninguém, mas é engraçado ler. E também o Instagram, para ver imagens giras e cenas assim. O que eu sigo mais, não é tanto pessoas, é mais tipo páginas de unhas arte, uma miscelânea de temas.

E: Porque é que começaste a jogar?

F: Normalmente, quando o pessoal se junta, é em casa de alguém ou assim, o telemóvel é uma coisa com a qual podes andar na carteira e que te permite envolveres-te em cenas com outras pessoas e passar o tempo a fazer alguma coisa. Mesmo que não seja um jogo de tabuleiro é uma coisa online, que é muito mais fácil as pessoas usarem. E pronto é para passar o tempo. Às vezes também vejo séries e vou alternando entre isso e jogar.

E: E porque é que começaste a utilizar as redes sociais?

F: Basicamente é ir na mesma onda de toda a gente, não é? É quase como se, se tu não tivesses Facebook, não sabes o que é que se passa. O pessoal junta-se e tu não sabes ou há uma festa de anos e tu não sabes. E também para entretenimento, porque eu não vejo televisão. A maior parte das notícias às quais eu tenho acesso, é através do Facebook, e eventos e coisas de trabalho é quase tudo pelo Facebook, porque também agora não tenho muito tempo para saber as coisas.

E: Fala-me das tuas personagens no jogo

F: Eu antes jogava League of Legends. Basicamente agora jogo um joguinho que é praticamente para crianças. Tens uma casa e metes coisinhas e não sei quê, mas é só mesmo para passar o tempo. Não tens nenhum objetivo em geral, não tens nada para cumprir. League of legends também era...não sei, nunca levei muito a sério, como os meus

amigos. Escolhia as personagens mais fáceis, com que eu conseguia jogar. Por acaso eram sempre personagens femininas, não sei porquê.

E: Mas achas que, no jogo, as personagens femininas são as mais fáceis ou tu, entre as mais fáceis, escolhias mais personagens femininas?

F: Sim, eu escolhia. Era mais isso.

E: Então e nos perfis das redes sociais? O que é que escolhes partilhar?

F: Por acaso, informações pessoais, tipo onde é que eu trabalho ou onde é que estou, não ponho. Desde há uns meses atrás quase não posto nada, só mesmo músicas e artigos ou alguma coisa de que eu goste. Agora informações mesmo pessoais, não.

E: O perfil criado por ti reflete verdadeiramente quem tu és? Se não, porque é que decidiste que assim fosse?

F: Sim, eu não sou daquelas raparigas que vai, por exemplo, à praia e tira fotos só para se mostrar num sítio fixe a beber um copinho de vodka ou assim. No Instagram nem costumo pôr muitas fotos, só fotos antigas. De resto só partilho mesmo coisas de que gosto, não é bem para me mostrar, é mais para mostrar coisas que me interessam. Já nem quero saber muito, por acaso, se só tenho um like ou assim...”Oh não, não sou famosa”, enfim.

E: Referiste o facto de partilhares fotos antigas, porque é que o fazes?

F: Eu gosto bué de tirar fotos, que me tirem fotos. Já fiz algumas sessões fotográficas e tudo. E ultimamente não tenho tempo para nada, nem para tirar aquela típica selfie antes de sair de casa ou assim. Nem tenho vontade, às vezes até me maquilho e até me sinto bem comigo mesma, mas já não tenho aquela cena de “ya, vou tirar uma foto”. Então lembro-me de ir à minha galeria e ver o que tenho e recordar. E penso “ah, esta foto até está gira, vou publicar no Instagram, só porque sim”.

E: Fazes isso para também manteres alguma atividade nos teus perfis?

F: Sim, basicamente

E: O que é que torna o jogo divertido?

F: Eu, lá está, não tenho aquela coisa da competitividade como os meus amigos e ver se consigo chegar ao top e não sei quê. Às vezes estou com os meus amigos e eles estão todos entusiasmado e agressivos por causa disso, mas eu não. Para mim, quando uma pessoa está tipo a jogar e, às vezes estás um bocado triste e assim, até consegues distrair-te, nem que seja dez minutos, e estar ali, não é bem para divertir, é quase só pra passar o tempo. Estás descansada...se um jogo me der isso, já cumpre o seu objetivo., ajuda-te a abstrair da realidade e não estás ali a ficar cada vez mais furiosa a pensar “oh não, estou a perder, tenho de fazer mais cinco jogos”, não. Uso mesmo para descontraír.

E: E as redes sociais?

F: É assim, o Facebook dá-te acesso a uma cena gigante de artigos de textos...quase todos os dias consegues descobrir uma cena nova, da qual não sabias que gostavas e pronto, isso para mim, é o mais interessante. Não é tanto para ver o que as outras pessoas estão a fazer ou as fotos que meteram, mas mais notícias e coisas que não interessam à maioria das pessoas. Ainda por cima, agora, as notícias da televisão são só sobre escândalos ou pessoas a morrer e isso não me interessa. Interessa-me mais, sei lá, por exemplo, um artista qualquer fez uma exposição não sei onde e tu vais ver e é fixe, porque descobres um artista novo e até passas a seguir o trabalho dele.

E: Com quem comunicas? Conheces alguém com quem só comuniqués online?

F: Opa no Facebook, é só mesmo combinar coisas pontualmente e com familiares que estão no estrangeiro, porque pelo telemóvel é super caro, então uso o Facebook. E é mais mesmo com família. O Whatsapp é só mesmo com o meu namorado. De resto não comunico muito com grupos de amigos nem nada.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

F: Não é bem a questão de conversar, mas há coisas que tu, por exemplo, estás a discutir qualquer coisa, ou queres falar de alguma coisa, que é mais importante para ti ou assim. É muito mais fácil estares a escrever e podes pausar aqueles dois minutos para pensar o que é que vais dizer, para fazer tudo sentido, do que estás a ter uma conversa presencialmente e depois só passado meia hora é que te lembras de que te esqueceste de dizer uma coisa. É muito mais fácil estares a ler tudo o que a pessoa disse para poderes responder a tudo. Mas mesmo assim eu prefiro estar frente a frente, é diferente, porque tendo as coisas escritas, não sabes quais são as emoções das pessoas, se está a ser sarcástica, se está a falar mesmo a sério.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado/a à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

F: Ultimamente não, porque estou mais ocupada. Só quando vou ter um bocado com os meus amigos é que faço um bocado de scroll. Mas já me aconteceu ter alguma coisa combinada ou ter de ir tomar banho e quando dou conta já passou da hora. Mas também não é aquela coisa de estar tipo três horas seguidas a não fazer mais nada porque estou ali super colada.

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

F: Sim, às vezes estou super furiosa e penso “ok, vou ao Facebook ver se aparece aqui um vídeo de um gato ou assim, para me rir um bocado”. Mas não é aquela cena de estar chateada com uma pessoa ou assim, e ir pra net em vez de falar com a pessoa. É mais, em vez de estar a ficar cada vez mais irritada, prefiro ver se me divirto e se me abstraio um bocado. Mas depois, claro que acabas por sair da net e o problema continua lá. Só uso mesmo para me acalmar e distrair, para depois pensar melhor e não ser tão agressiva com a pessoa ou não tomar decisões erradas.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

F: Talvez praí há dois anos atrás, quando passava a vida no Facebook. Também conhecia mais gente, e às vezes estava com o pessoal a tomar café e estávamos a ver vídeos e, pronto, em vez de conversarmos mesmo a sério, era mais tipo “olha aí este vídeo bué engraçado” e eu “sim, sim, já vi esse”. Opa acho que passava demasiado tempo no Facebook e no Instagram do que realmente a socializar diretamente com as pessoas. Porque também, lá está, as outras pessoas também estão sempre a fazer isso e eu, mesmo que quisesse ter outra escapatória, era quase impossível. Mesmo quando estávamos em casa de alguém, alguns estavam a ver um filme, outros a jogar LOL e eu estava ali sem nada para fazer a pronto, ia para o Facebook.

E: Então achas que as tuas relações sociais sofreram por causa disso, mesmo que tenhas sido quase obrigada a ir nesse sentido?

F: Sim, muitas vezes as pessoas estão a conversar e depois alguém se lembra de começar a jogar ou a ver vídeos e pronto, a conversa acabou, era impossível.

Anexo 6 – Entrevista R.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolves habitualmente?

R: Principalmente redes sociais e jogos online. Fóruns, não estou envolvido em nenhum, já estive, há muitos anos atrás, como fóruns de computadores, de consolas, mas nunca foi o principal. Portanto, ya, principalmente Facebook, Reddit, que conta mais como rede social do que propriamente fórum, e jogos online.

E: Porque é que começaste a jogar?

R: Comecei a jogar online, acho que acima de tudo em consolas. Portanto, era só mesmo...o jogar online era só pela possibilidade de jogar com outras pessoas, sem elas estarem em minha casa. Ou seja, eu tinha uma consola que era diferente das dos outros, eles não iam para

minha casa jogar Xbox, porque não havia comandos e não sei quê, então preferia jogar online, com estrangeiros principalmente.

E: Porque é que aderiste às redes sociais?

R: Porque é que aderi às redes sociais? Porque parece ser um bom sítio para partilhar coisas, todo o tipo de media, fotografias, vídeos, todo o tipo de cenas engraçadas. E fotografias, pronto, do pessoal. Partilhar, vá, colocar lá as fotografias que vamos tirando (partilhar apenas entre amigos).

E: Fala-me das tuas personagens no jogo.

R: Eu, nos jogos, nunca tive essa cena de roleplay, de criar personagens e de encarna-las, nunca joguei RPG afincadamente. Então, o que eu tinha não era perfis, era eu a jogar e era eu a falar como se estivesse com amigos. Ou seja, as pessoas mais velhas com quem eu jogava sabiam que eu era um puto, não fingia que era mais velho, nem nada do género. Mesmo nos jogos mais recentes que eu tenho, não estou a protagonizar outra personagem, tipo sou eu.

E: E nas redes sociais?

R: Nas redes sociais, não é tanto ter uma personagem, é mais o que é que se escolhe esconder, não é? Ou seja, o que é que se escolhe partilhar e escolhendo partilhar, estás a escolher esconder. Porque, de resto, ficavas com uma alternativa, que era ter um live, um stream, em direto da tua vida. Então, principalmente utilizo agora como veículos políticos o Facebook e o Instagram para fotos pipis.

E: Como assim fotos pipis?

R: Bonitas. Só fotos, principalmente de outras coisas, paisagens e assim.

E: Mas aí também estás a falar de fotos tuas?

R: Opa tenho algumas fotos em que eu estou.

E: O que é que torna o jogo divertido?

R: Acho que, a um nível mais fundamental, é a relação entre risco e recompensa. Ou seja, tu fazes e tens uma recompensa, que pode vir de variadas formas, podem ser cartas que saem, pode ser subir no

ranking, pode ser as outras pessoas reconhecerem que tu jogaste bem. Nos jogos é principalmente isso, ou seja, tu aprenderes a fazer uma coisa. Não é das coisas mais produtivas, mas aprendes a fazer uma coisa, né?

E: Porque é que não é das coisas mais produtivas?

R: Bem de certeza que é útil para muitas pessoas, agora para mim não é. Eu estou a aprender muitas coisas, seja reflexos, estratégia e não sei quê, o que tem pouca aplicação no resto da minha vida. Mas para outras pessoas que dependem mais dos reflexos, por exemplo, acho que os jogos têm essa vantagem de ajudar as pessoas.

E: E o que é que torna as redes sociais apelativas para ti?

R: Para mim, a principal função é funcionar como um espaço de partilha. As pessoas de determinados grupos têm necessidades diferentes, mas é principalmente isso, ou seja, é uma partilha centralizada. Em vez de teres de enviar aos teus amigos um correio, em cadeia, a mostrar o gif do gato bonito, tu partilhas lá e as pessoas vão vendo. Podes partilhar as tuas opiniões, os teus momentos, cenas bonitas, engraçadas. E funciona dessa forma, como centralização. É por causa disso que o Facebook também ganha às outras todas, porque centraliza tudo. São os vídeos, é a música, enquanto que o Instagram só tem as fotos.

E: Das coisas que referiste, qual é, para ti, a mais importante para o tipo de experiência que esperas ter? Porque?

R: Bem, eu acho que nos jogos, pelo menos pela maneira como eu uso e sempre usei, é mais mesmo a parte do jogo em si. Não é estar a falar com as pessoas e não sei quê. Depois tem a componente acrescida de jogares com amigos e com pessoas com quem foste travando amizades. Por exemplo, eu tenho um amigo na Holanda e gosto de jogar com ele, porque pronto, aproveitamos quando estamos a jogar para estar a falar também. Se for com pessoas que não são minhas amigas, só estou mesmo preocupado em jogar.

Nas redes sociais, o que eu gosto mais é mesmo o facto de estar tudo centralizado ali, de uma maneira limpa, o mais limpo possível, vá. Podia estar muito mais limpo, sem publicidade e não sei quê. Mas um fórum é muito mais complicado para navegar, então o Facebook acho que acaba por ganhar pontos por causa disso. Opa, mas não sei como é que eu veria isso tudo sem a componente política. Já o fiz, mas não sei como é que eu veria agora, sem a componente política. Ou seja, eu tenho muito conhecidos/amigos de outros países e o Facebook é uma boa maneira de me manter a par da vida deles e eles da minha, tanto da pessoal como da política. A parte de ter liberdade para partilhas é importante, mesmo que ela seja contingente ao que o Facebook quer.

E: Com quem comunicas? Há alguém com quem só comuniqués online?

R: Nos jogos, tirando a fase a inicial, quando era mais novo, em que jogava com pessoas que nunca tinha conhecido e ia falando com elas, mas sempre para jogar, nunca entrava em muita discussão, acabo por jogar com amigos, porque também acabamos por entrar em jogos em conjunto e por outro lado com desconhecidos, que passam a ser conhecidos, mas não passam a ser amigos.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

R: Isso é confuso, porque é partilhar no mundo real se eu enviar um link para alguém ou isso é diferente se eu estiver com a pessoa e lhe mostrar esse link no telemóvel?

E: Mas eu estou a referir-me a comunicar, ter conversas.

R: Depende do grupo. Há pessoas com quem não é a questão de facilidade, embora na verdade também possa ser...há vários graus de comunicação e há vários graus de interesse nessas comunicações e de facto é mais fácil comunicar através dos chats, quando são assuntos chatos. Não é algo que me aconteça agora, já me deixei disso, prefiro falar cara a cara. Mas há uns anos atrás parecia que era mais fácil tratar de assuntos por mensagens, parecia que era mais fácil, elaborar todo um

discurso, pensar em todos os argumentos. Agora prefiro não fazer isso. Mas pronto é mais fácil porque não estás a ver a pessoa, não tens que responder na hora, etc...Mas eu prefiro falar cara a cara, mas é mais fácil falar pela Internet.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado/a à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

R: Sim, mas o tempo não passa sem que eu me aperceba. Eu não estou absorvido, mesmo nos jogos eu tenho noção de que o jogo vai demorar mais não sei quanto tempo, então se eu aceito fazer outro jogo eu sei que vou passar mais x tempo ali. Nunca vai acontecer eu de repente aperceber-me que já é bue tarde. Agora isso não invalida que, apesar de eu saber isso, não continue meio ligado, meio desligado a olhar para aquilo.

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

R: Sim. Escolher conscientemente jogar mais um jogo, ou ver mais um episódio ou filme, em vez de fazer outras coisas que eu tenho de fazer (e aí há diferentes graus em relação ao “ter de fazer”), sim, já aconteceu dizer, “não, não vou lidar com isto agora”, porque é mais fixe e mais fácil.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

R: A frequência dos jogos, sim. Facebook não tanto. Estava a atrofiar-me os horários estava a tirar-me tempo para fazer outras coisas.

E: Mas isso tirava-te tempo para fazeres outras coisas, ou tu por não queres fazer outras coisas gastavas tempo com isso?

R: As duas coisas, em momentos diferentes

Anexo 7 – Entrevista P.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolve habitualmente?

P: Discussões online, contacto familiares e amigos, através do Facebook. Jogo jogos online, como League of Legends.

E: Porque é que começaste a jogar?

P: Porque gosto de estar a interagir com outros jogadores, de competir com eles, é muito mais interessante do que competir com uma inteligência artificial. Basicamente é isso, é pela competição, é pela satisfação de saber que sou melhor do que alguém.

E: E porque é que criaste um perfil numa rede social?

P: Criei um perfil no Facebook, por necessidade, porque toda a gente tinha. Precisava de manter contacto com as pessoas e era muito mais fácil.

E: Como é que escolhes as tuas personagens nos jogos?

P: O único fator importante para mim é a eficácia dessa personagem, tem de ser a melhor para o tipo de personagens que os outros vão jogar.

E: E o teu perfil nas redes sociais? O que é que partilhas?

P: Nas redes sociais, só partilho mesmo as informações necessárias para poder ter um perfil. Sou uma pessoa extremamente reservada, não só na vida real, como também nas redes sociais. Existe toda a questão da segurança e quem é que pode, eventualmente, ter acesso a essas informações. É isso e falta de paciência, porque dá trabalho pôres toda a tua informação no Facebook e estar constantemente a fazer updates.

E: O que é que torna a rede social apelativa para ti?

Nada, só uso mesmo para manter contacto com as pessoas.

E: Então e os fóruns?

P: É discutir temas variados. São pessoas a falar com pessoas que não conhecem. O facto de ser anónimo facilita tudo, porque não tens nenhuma ideia preconcebida acerca de ninguém e ninguém sabe quem tu és. Tu podes dizer seja lá o que for a quem quiseres.

E: Então tu não costumavas partilhar nada no Facebook, não é?

P: Muito raramente

E: Então e nos fóruns do que é que falas mais e o que é que procuras? Costumas iniciar discussões?

P: Não, não costumo. Procura essencialmente cenas acerca de filmes, séries, música, jogos.

E: Para além da tua família e amigos, comunicas com alguém que só conheças online?

P: Sim

E: Consideras que essas pessoas são tuas amigas?

P: Depende. Pelo Facebook são pessoas que já conheci pessoalmente, mas agora mantenho uma relação online. Aí sim, considero minhas amigas. As outras pessoas não, são anónimos e só falo com essas pessoas pontualmente. Claro que há sempre pessoas que se repetem, tu sabes que já falaste com ela antes, mas não tens mais nenhuma informação acerca dela. Só tens as tuas experiências prévias com ela.

E: Achas que isso te motiva a entrares em debate com elas?

P: Opa, basicamente não ganhas nem perdes nada com elas. Estás ali porque queres falar do tema e de resto não há nada. Estás mais interessado no todo, do que nas opiniões individuais das pessoas.

E: Consideras que é mais fácil conversar através de redes online, em comparação com o mundo real? Porquê?

P: Sim, obviamente. Porque simplesmente é mais prático, no sentido em que tu podes analisar o que tu estás a dizer à pessoa, não tens de estar a falar diretamente, podes reescrever o que queres dizer e melhorar todas as palavras que utilizas. Corres menos riscos de ser mal interpretado, porque prestas mais atenção ao que estás a dizer.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligado/a à Internet? Nesses momentos o tempo passa sem que te apercebas disso?

P: Sim, nem sequer planeio o tempo que vou estar. Apercebo-me e continuo ligado, porque normalmente estou a ignorar o que quer que

seja que tenho de fazer. Já aconteceu ter de sair de casa e ir ter com pessoas e simplesmente ignorar isso.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

P: Sim, ter de estudar, por exemplo, e ir jogar. Já optei por ficar em casa a jogar em vez de sair com os meus amigos.

Anexo 8 – Entrevista D.

E: Em que tipo de atividades online é que te envolves habitualmente?

D: Maioritariamente redes sociais.

E: Nunca jogaste jogos online?

D: Já joguei, agora já não.

E: Porque é que paraste de jogar?

D: Porque já não tenho grande tempo e honestamente já não é propriamente uma coisa que goste de fazer.

E: Mas jogas de vez em quando?

D: Sim, mas não é uma coisa propriamente relevante na minha vida

E: Certo, e porque é que decidiste criar perfis nas redes sociais?

D: Inicialmente foi porque os meus amigos deixaram de usar o Messenger e a única forma de falares com as pessoas online era no Facebook. E depois acabas por poder contactar com outras pessoas.

E: Que informações é que costumas partilhar no teu perfil?

D: Normalmente umas fotografias ou música.

E: Não partilhas informações acerca da tua vida?

D: Em geral não, pode acontecer quando publico uma foto, mas de resto não. Sabes quando aparece o local? Também aparece as pessoas com quem estiveste e assim, mas de resto não.

E: Achas que o teu perfil reflete a tua identidade?

D: Não necessariamente, porque eu acho que há mais a compor uma pessoa do que aquilo que eu partilho lá. Tu podes partilhar uma

música e apesar de eu estar a partilhar uma música como uma representação de alguma coisa que eu sinto no momento, não quer dizer que as pessoas interpretem da mesma forma. Isso também faz com que as pessoas criem ideias pessoais das coisas que tu partilhas e isso não reflete necessariamente o objetivo com que tu partilhaste aquilo.

E: O que é que para ti torna uma rede social atrativa?

D: Muitas das vezes eu acho que é uma forma de estar mais... criar uma certa proximidade, apesar de um pouco diferente, com as pessoas com quem tu falas. E acaba por ser uma forma, apesar de mais distante, de tu poderes perceber como é que essa pessoa está ou assim.

E: Com quem é que costumavas comunicar? Há alguém com quem só te relacionas online?

D: Maioritariamente é com pessoas que conheço, amigos e familiares. Não costumo falar com pessoas que não conheço na vida real. Só falo com alguém por um propósito específico, tentar conhecer pessoas online não.

E: Consideras que é mais fácil comunicar em contexto online?

D: Em certos momentos eu acho que sim, porque acaba por não haver uma pressão tão grande por teres uma pessoa a olhar para ti. Acaba por te desinibir um bocado.

E: É comum passares mais tempo do que o planeado ligada à Internet?

D: Sim, acontece mais à noite quando tenho de ir dormir, mas é só isso. Às vezes não dou mesmo conta, mas outras simplesmente continuo, porque me apetece.

E: Alguma vez utilizaste o mundo online para “fugires” ou evitares, mesmo por um tempo limitado, uma responsabilidade ou decisão importante da tua vida? Podes dar-me um exemplo de uma dessas situações?

D: Se calhar às vezes, sim. No sentido de tentar desfocar um bocado. Acontece quando tens de trabalhar ou assim e procrastinas imensamente.

E: Alguma vez achaste que a frequência ou qualidade da tua atividade online estava a tornar-se num problema ou a afetar a tua vida? Podes dar-me um exemplo?

D: Não, por acaso não. Mesmo utilizando como uma forma de escape em algumas situações, nunca foi nada de propriamente problemático.

Anexo 9 – Termo de Consentimento Informado



Termo de Consentimento Informado

Caro entrevistado,

A seguinte entrevista encontra-se inserida no âmbito de uma dissertação do Mestrado Integrado em Psicologia da Educação, do Desenvolvimento e do Aconselhamento, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Com a presente investigação, pretende-se compreender que fatores levam as pessoas a envolverem-se em atividades online, tais como jogos online, páginas de redes sociais, fóruns, entre outros. Assim, ser-lhe-ão colocadas algumas questões relativamente ao tempo que passa online, tais como o tipo de páginas que frequenta, o tipo de informações que partilha ou as pessoas com quem comunica.

A investigação não implica quaisquer riscos ou danos à saúde física e emocional dos entrevistados e não existem custos envolvidos. Para além disso, todas as informações recolhidas são CONFIDENCIAIS, pelo que será assegurado o total anonimato de todos os entrevistados.

A participação é voluntária e passível de ser interrompida a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer tipo de constrangimento ou penalização.

Eu, _____, declaro que fui informado(a) acerca do estudo acima referido e compreendi os seus objetivos, tendo sido apresentada a oportunidade de fazer perguntas e tirar todas as minhas dúvidas. Este formulário é assinado voluntariamente por mim, com o intuito de dar o meu consentimento para a participação e utilização das informações recolhidas na presente investigação.

Assinatura da Investigadora

Assinatura do(a) Participant