



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Daniela Oliveira Carreira

**A ADIÇÃO AO *FACEBOOK* EM JOVENS ADULTOS
PORTUGUESES:**
A INFLUÊNCIA DE VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS, DA
COMUNICAÇÃO FAMILIAR E DA DIFERENCIAÇÃO DO *SELF*

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Psicoterapia Sistémica e Familiar, orientada pela Professora Doutora Luciana Maria Lopes Sotero e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Julho de 2019

A Adição ao *Facebook* em Jovens Adultos Portugueses: A influência de variáveis sociodemográficas, da comunicação familiar e da diferenciação do *Self*

Resumo: A crescente utilização das redes sociais coloca-as entre as atividades mais realizadas *online*. O *Facebook*, em particular, ganha cada vez mais utilizadores e para alguns indivíduos pode tornar-se num comportamento aditivo *online*. Neste sentido, a presente investigação tem como principal objetivo avaliar a influência de fatores sociodemográficos (e.g., sexo, idade), individuais (diferenciação do *self*) e familiares (comunicação familiar com ambos os progenitores) na adição ao *Facebook*, em jovens adultos portugueses (dos 18 aos 30 anos). Para o efeito foi recolhida uma amostra de 403 participantes e aplicado um protocolo com diversos instrumentos (e.g., COMPA, BSI, DSI-R, BFAS). Os resultados demonstraram que indivíduos: (1) do sexo feminino, (2) com idades entre os 24 e 30 anos, (3) com uma baixa diferenciação do *self*, (4) que se distanciam física ou emocionalmente de outros significativos (*cut-off* emocional) e (5) que utilizam na comunicação com os seus progenitores um padrão negativo possuem maior adição ao *Facebook*. Outros indicadores psicopatológicos (depressão, ansiedade e sensibilidade interpessoal) foram também analisados revelando estarem associados a este tipo de adição. Deste modo, espera-se que este estudo possa contribuir para o campo da investigação das adições *online* e ter repercussões no âmbito da prevenção e intervenção clínica.

Palavras-chave: Redes sociais; adição ao *Facebook*; jovens adultos; comunicação familiar; diferenciação do *self*.

The Facebook Addiction in Portuguese Young Adults: The influence of sociodemographic factors, family communication and self differentiation

Abstract: The increasing use of social networking sites them among the most executed online activities. Facebook, in particular, is gaining more and more users each day. Studies have shown that, for some individuals, using Facebook can become an additive behaviour online. In this sense, the main objective of the present research is to evaluate the influence of sociodemographic factors (e.g., gender, age), individual (self differentiation) and family (family communication with both parents) in addiction to Facebook in young Portuguese adults (from 18 to 30 years). For this purpose, a sample of 403 participants was collected and a protocol was applied with several instruments (e.g., COMPA, BSI, DSI-R, BFAS). The results showed that individuals: (1) female, (2) between the ages of 24 and 30 years, (3) with low self differentiation, (4) physical or emotion distance from significant others (emotional cut-off) and (5) a negative communication pattern with their parents have greater addiction to Facebook. Other psychopathological indicators were also analysed (depression, anxiety and interpersonal sensitivity) revealed influence in this type of addiction. It is expected that this study may contribute to the online addition's field of investigation and that it may have repercussions in the field of prevention and clinical intervention.

Key Words: Social Networking Sites; Facebook addiction; young adults; family communication; self differentiation.

Agradecimentos

À Doutora Luciana Sotero e ao Gustavo Veiga, por me terem acompanhado nesta caminhada e pela orientação dada.

À Professora Doutora Ana Paula Relvas, pela transmissão de conhecimento através dos seus diversos trabalhos desenvolvidos.

À família, que está lá desde o primeiro dia, que sempre fez de tudo para tornar estas etapas concretizáveis e que são o melhor colo do mundo.

Aos meus. Aos amigos. Aos que estão longe mas sempre perto. Aos que dão abrigo e que dão o mundo. Ao amor, que está sempre lá.

Aos colegas, companheiros e amigos desta viagem alucinante de dois anos.

Em especial, à minha equipa Sacadura.

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	2
1.1. <i>Adições tecnológicas: Adições da sociedade moderna</i>	2
1.2. <i>As redes sociais online: Uma experiência social</i>	4
1.1.1. <i>A adição às redes sociais: O caso particular do Facebook</i>	6
1.2. <i>Adultos emergentes: Novos/velhos utilizadores do Facebook?.....</i>	8
II – Objetivos	10
III – Metodologia	10
3.1. <i>Caraterização da amostra</i>	10
3.2. <i>Procedimentos de seleção e recolha da amostra</i>	12
3.3. <i>Instrumentos.....</i>	15
3.3.1. <i>Questionário Sociodemográfico e de Dados Complementares.....</i>	15
3.3.2. <i>Escala de Avaliação da Comunicação na Parentalidade.....</i>	15
3.3.3. <i>Inventário de Diferenciação do Self -Revisto (DSI-R) ...</i>	16
3.3.4. <i>Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI).....</i>	17
3.3.5. <i>Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS).....</i>	18
3.4. <i>Análise Estatística</i>	19
IV - Resultados	20
4.1. <i>Indicadores de adição ao Facebook: variáveis sociodemográficas, comunicação familiar e diferenciação do self</i>	20
4.2. <i>Associação entre a adição ao Facebook e indicadores psicopatológicos.....</i>	21
V – Discussão	23
5.1. <i>Limitações e Estudos Futuros.....</i>	27
VI - Conclusões	28
Bibliografia	29
Anexos.....	34
Anexo A.....	34

Introdução

Vivemos numa geração tecnológica em constante e veloz evolução, que trouxe consigo diversas mais-valias para o desenvolvimento das sociedades e dos indivíduos (Pontes & Patrão, 2014). Emergiu a *Internet* e uma nova forma de estar “ligado” a tudo e a todos, a qualquer hora e em qualquer lugar. Através da *Internet* é possível desenvolver diversas atividades, sendo o uso das redes sociais e a pesquisa de informação/notícias as atividades mais realizadas *on-line*, seguindo-se o uso de *email* e *chat* como a terceira atividade mais realizada (Pontes & Patrão, 2014). Estudos recentes focados na análise do comportamento na *Internet*, revelaram que o seu uso excessivo pode conduzir a comportamentos aditivos, sendo possível verificar casos de adição, quer à *Internet*, quer aos conteúdos por esta disponibilizados (Kuss & Billieux, 2016).

Entre as várias funcionalidades disponíveis *online*, as redes sociais têm adquirido cada vez mais destaque, podendo ser definidas como comunidades virtuais que permitem aos indivíduos criar perfis pessoais para se conectarem e socializarem com outros (Holmgren & Coyne, 2017). Apesar de ser uma atividade especialmente popular entre os adolescentes, os jovens adultos revelam fazer parte de um número cada vez maior de utilizadores (Perrin, 2015). Dentro das redes sociais *online*, o *Facebook* é a rede social mais popular, uma vez que alberga diferentes formas de comunicação através de diversas aplicações: *email*, mensagens instantâneas, publicações no mural, fotografias e partilha de comentários (Moreau, Laconi, Delfour, & Chabrol, 2015). À semelhança de outros comportamentos *online*, o uso excessivo do *Facebook* pode constituir-se como um comportamento aditivo, com sintomas semelhantes às adições de substâncias (Young, 1996). No âmbito das investigações na área da adição às redes sociais tem sido estudado o impacto negativo que a adição tem no indivíduo, tanto a nível pessoal como relacional (Moreau et al., 2015), bem como se tem procurado compreender o que podem ser fatores determinantes na adição às redes sociais no geral e ao *Facebook* em particular (Andreassen, 2015; Holmgren & Coyne, 2017; Przepiorka & Blachnio, 2016).

Em Portugal, mais de 6 milhões de pessoas utilizam o *Facebook*, o que corresponde a cerca de 61% da população total, revelando-se uma

predominância de utilizadores do sexo feminino (*GlobalStats*, 2018). Das investigações realizadas sobre os comportamentos *online* são diversos os estudos que abordam a importância de fatores individuais (e.g., isolamento, depressão, perturbações de ansiedade) e familiares (e.g., problemas familiares) na adição à *Internet* (Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014), mas escassos os trabalhos empíricos sobre a adição às redes sociais, particularmente com jovens adultos. Procurando responder a esta lacuna, a presente investigação pretende identificar nos jovens adultos (entre os 18 e os 30 anos) variáveis sociodemográficas, individuais e familiares que possam influenciar a adição ao *Facebook*, de forma a contribuir para a compreensão e intervenção clínicas, bem como para o conhecimento científico neste tipo de adição tecnológica.

I – Enquadramento conceptual

1.1. Adições tecnológicas: Adições da sociedade moderna

Envolvidos num mundo dominado pela tecnologia, os dispositivos móveis e as crescentes funcionalidades de que estes dispõem são algo cada vez mais presente no quotidiano dos indivíduos das sociedades modernas (Pontes & Patrão, 2014). O grande envolvimento com as diversas tecnologias pode conduzir a comportamentos aditivos e, conseqüentemente, a uma conceptualização de adição tecnológica (Kuss & Griffiths, 2017). De acordo com Griffiths (2005), as adições tecnológicas podem ser definidas como adições não químicas, comportamentais, que envolvem a interação entre o humano e uma máquina e que podem ser caracterizadas como ativas (e.g., jogar videojogos) ou passivas (e.g., ver televisão). Apesar do termo “adição” ou “dependência” ser ainda bastante usado apenas quando aplicado ao caso das substâncias químicas, os critérios de diagnóstico das adições são semelhantes, como ocorre no caso da adição ao jogo e da adição às redes sociais (Young, 1996; Griffiths, 2005).

Para uma compreensão e análise das adições tecnológicas é importante começar por abordar o modelo teórico que estas têm na sua base: o Modelo dos Componentes da Adição (Griffiths, 2005). De acordo com este modelo biopsicossocial, para um comportamento ser considerado aditivo é necessária

a presença de seis componentes-chave, designadamente: (1) proeminência, (2) alteração de humor, (3) tolerância, (4) sintomas de abstinência, (5) conflitos (psicológicos e sociais) e (6) recaídas. Quando uma atividade em particular se torna a principal atividade na vida do indivíduo e domina os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, estamos perante o componente da proeminência (1). No caso da atividade em questão não poder ser praticada, o indivíduo é dominado por pensamentos acerca de quando poderá voltar a praticá-la (Griffiths, 2005). A alteração de humor (2) remonta à experiência subjetiva que os indivíduos reportam como consequência do envolvimento na atividade em questão, quer seja uma experiência de grande excitação ou uma sensação de calma e tranquilidade, podendo variar no tempo. Deste modo, a prática da atividade funciona como uma estratégia de *coping*, procurando regular o estado de humor e “sentirem-se melhor” (Griffiths, 2005). O componente da tolerância (3) refere-se ao facto de o indivíduo procurar alcançar os efeitos no humor, anteriormente referidos, e para isso ter necessidade de aumentar a intensidade da atividade. Este é um componente estabelecido no caso da adição a substâncias psicoativas e há evidências crescentes no campo das adições comportamentais (Griffiths, 2005). Relativamente à abstinência (4), esta reporta-se aos efeitos físicos (como náuseas, suores, dores de cabeça, insónias e outras reações relacionadas com o *stress*) e psicológicos (e.g., irritabilidade, mau humor extremo) negativos, da cessão ou diminuição da atividade. Tal como referido para o componente anterior, há cada vez maior evidência empírica sobre a dimensão da abstinência nas adições comportamentais (Griffiths, 2005). O conflito (5), quer ao nível intrapessoal como ao nível interpessoal, deriva da continuidade da realização da atividade/comportamento, o que acaba por ter impacto nas diversas áreas de vida do indivíduo, comprometendo as relações pessoais, a vida profissional e outras atividades recreativas. Escolher continuar a prática desta atividade, traz ao sujeito gratificação e prazer a curto prazo, desvalorizando as consequências negativas a longo prazo. Esta dimensão reporta-se ainda ao facto de, a determinada altura, o sujeito querer parar a atividade mas não estar apto para o fazer, percecionando assim uma experiência de perda de controlo e acabando por manter a atividade como estratégia de *coping*. Por fim, o último componente deste modelo reporta-se à reincidência (6), ou seja, à

retoma dos padrões anteriores do comportamento, podendo retornar aos padrões extremos do vício apesar de vários anos de abstinência (Griffiths, 2005).

Em síntese, é possível compreender que as adições tecnológicas fazem parte de um processo biopsicossocial, resultante da interação de fatores individuais, sociais e específicos da própria atividade que permitem no seu todo compreender os comportamentos aditivos e distingui-los dos comportamentos que não possuem estas características (Griffiths, 2005).

1.2. As redes sociais *online*: Uma experiência social

Com o crescente desenvolvimento das redes sociais *online* estas tornaram-se um ponto nodal no que concerne aos comportamentos aditivos. Com os *smartphones* aceder às redes sociais através da *Internet* é cada vez mais rápido e fácil, o que torna os seus utilizadores mais vulneráveis ao uso excessivo das mesmas (Kuss & Griffiths, 2011). Contudo, apesar do fenómeno das redes sociais ser cada vez mais atual e difundido, o interesse da maioria dos estudos continua a ser a adição à *Internet*, sendo no geral escassa a investigação dedicada às redes sociais e, em particular, em Portugal (Pontes, Andreassen, & Griffiths, 2016).

As redes sociais são então das principais aplicações da *Internet* e são definidas como comunidades virtuais, nas quais os utilizadores criam perfis individuais com objetivo de interagir com os seus amigos da vida real e conhecer outras pessoas com interesses comuns (Griffiths, 2013). Estas vieram conferir à *Internet* uma função relacional, através da procura por contacto social e relacionamento com o outro pela partilha de interesses comuns (Kuss & Griffiths, 2017).

Outros autores afirmam que as redes sociais são definidas com base em serviços *online* que permitem aos indivíduos construir um perfil público ou semipúblico dentro de um sistema delimitado, articular uma lista de utilizadores com quem compartilham uma conexão e visualizar uma lista de conexões feitas por outras pessoas dentro do mesmo sistema (Boyd & Ellison, 2008). As conexões realizadas pelos indivíduos não são apenas no sentido de conhecer e criar ligações com novas pessoas mas também para manter contacto com aqueles que já integravam a sua rede social “real”, como

familiares ou amigos (Boyd & Ellison, 2008).

As redes sociais *online* são vistas como um fenómeno de utilização a nível global, com um aumento exponencial da sua utilização nos últimos anos (Kuss & Griffiths, 2017). De acordo com a literatura, há uma procura diferenciada no que diz respeito ao género, sendo que o sexo masculino utiliza mais as redes sociais para reforçar compensações pessoais e jogar, enquanto que o sexo feminino as utiliza mais como meio para comunicar com os seus pares (Barker, 2009).

A primeira rede social surgiu em 1997, denominada *SixDegrees*, permitindo aos seus utilizadores a criação de um perfil, juntamente com uma lista de amigos e conhecidos (Kuss & Griffiths, 2011). Atualmente, a panóplia de redes sociais existentes é bastante variada, das quais fazem parte o *Facebook*, o *Twitter*, o *Instagram*, o *Google+*, entre outras. O *Facebook* continua a ser a rede social *online* mais popular e em crescente expansão, verificando-se um aumento exponencial do seu uso em Portugal nos últimos anos (INE, 2015). Apesar das diferentes redes sociais se distinguirem pelas suas particularidades e funções, todas elas fornecem um propósito similar: facilitar a interação social através da eficiente dissiminação de informação para um público desejado, público este que varia consoante cada uma das redes sociais em concreto (Boyd & Ellison, 2008).

Tal como outras aplicações da *Internet*, as redes sociais também possuem aspetos positivos e negativos para os indivíduos que as utilizam (Holmgren & Coyne, 2017). Algumas das vantagens associadas a este meio de comunicação são o aumento do suporte social de amigos, a autoexploração e descoberta a nível individual e uma melhor autoestima após receber um retorno positivo dos amigos, além da grande vantagem de restabelecer/manter contactos com familiares e amigos (Holmgren & Coyne, 2017). No que toca aos aspetos negativos, diversos estudos destacam uma diminuição da participação social na vida real, do desempenho académico, bem como problemas relacionais (Kuss & Griffiths, 2011).

Entre as diversas redes sociais, possuindo cada uma delas as suas particularidades, o *Facebook* ocupa um lugar de destaque. O *Facebook* foi criado em 2004 pelo, na altura, estudante universitário Mark Zuckerberg. Atualmente, é uma das redes sociais mais populares, congregando inúmeras

funcionalidades que lhe conferem um caráter particular. Embora a sua maior finalidade seja manter e estabelecer relações (Andressen, Torsheim, Brunborg, & Pallense, 2012), esta permite outros fins aos seus utilizadores, tais como o entretenimento, passar tempo, fugir a emoções negativas, companhia, entre outras, conferindo aos mesmos gratificações no seu uso (Ryan, Chester, Reece, & Xenos, 2014).

Com o crescente número de utilizadores, o *Facebook* foi deenvolvendo diferentes aplicativos e lançando novas atualizações para se tornar mais atrativo quer para os que já utilizam a rede social, quer para angariar mais utilizadores. Atualmente, engloba a possibilidade de vender ou comprar produtos, sistema de localização além das ferramentas de partilha e divulgação de projetos, no entanto, a comunicação e conexão com os outros continua a ser a principal função utilizada (Kuss & Griffiths, 2017).

Por fim, apesar de inúmeros estudos se focarem na análise deste fenómeno e na caracterização dos seus utilizadores, existe em Portugal alguma escassez de investigações nesta área (Pontes, Andreassen, & Griffiths, 2016).

1.1.1. A adição às redes sociais: O caso particular do Facebook

A investigação relativa às diversas adições *online* coloca as redes sociais em destaque, constituindo um ponto de maior interesse em investigações e publicações (Kuss & Griffiths, 2011). Apesar de não constar no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) (2013), a adição às redes sociais pode ser enquadrada na adição à *Internet* em particular na categoria das adições às relações *online* (*cyber-relationship addiction* - sobreenvolvimento em relacionamentos virtuais), uma vez que o objetivo das redes sociais é manter e estabelecer relações por via virtual (Young, Pister, O'Mara, & Buchanan, 1999). A utilização excessiva e compulsiva das redes sociais, bem como o abuso de conteúdos específicos fornecidos por estas (e.g., conversaçoão, jogos, compras), são características que estão presentes na definição deste tipo de adição (Davis, 2001). Os indivíduos adictos despendem mais tempo a pensar acerca das redes sociais ou como podem aumentar a sua utilização, sendo este comportamento visto como a proeminência no que diz respeito aos componentes da adição (Griffiths, 2005). As gratificações que as diversas redes podem fornecer constituem um

determinante na adição, uma vez que motivados pela obtenção das mesmas, os indivíduos podem experienciar uma perda de controlo na sua utilização (Song, LaRose, Eastin, & Lin, 2004). Assim, as investigações realizadas neste âmbito têm procurado compreender que fatores intra e interpessoais que podem ter influência na adição às redes sociais, identificando a obtenção de gratificação de entretenimento e diversão como um preditor (Huang, 2012, citado em Ryan, et al., 2014) e uma associação com a agressividade no seio das relações (Holmgren & Coyne, 2017).

O envolvimento excessivo e compulsivo no *Facebook* pode conduzir ao desenvolvimento de um comportamento aditivo, assumindo a presença dos seis componentes do modelo da adição (Griffiths, 2005). De acordo com a literatura, alguns sintomas psicológicos estão habitualmente associados à adição ao *Facebook*, nomeadamente: a preferência por interação social *online*, alterações de humor, dificuldades de autorregulação, proeminência, perda de controlo, abstinência e recaída (Ryan et al., 2014).

Existem também estudos que relatam a presença de fatores e características dos indivíduos que podem favorecer a adição ao *Facebook*. Num estudo realizado por Przepiorka e Blachnio (2016), foram identificados como determinantes da adição, a idade jovem (22 anos) e o longo tempo (superior a 4 horas diárias) despendido na utilização do *Facebook*.

No que concerne às características de género, apesar de alguns estudos referirem esta adição como estando associada ao sexo masculino (Çam & Ísbulan, 2012), outros estudos apontam para uma maior prevalência do sexo feminino na adição ao *Facebook* (Przepiorka & Blachnio, 2016), acrescentando que muitos dos aplicativos do *Facebook* são mais atrativos para as mulheres. Em Portugal, verifica-se um maior número de utilizadores do sexo feminino (51.4%), ainda que não numa percentagem muito distante daquela que é apresentada pelos utilizadores do sexo masculino (48.6%) (GlobalStat, 2019). O sexo feminino demonstra maior utilização do telemóvel, como forma de manter relações, enquanto o sexo masculino faz mais uso do *email* (Carvalho, Francisco, & Relvas, 2017).

De acordo com a revisão da literatura efetuada, são escassos os estudos que analisam a influência dos fatores familiares na adição ao *Facebook*. Contudo, um estudo português referente á utilização das TICs (Tecnologias

de Informação e Comunicação) no seio familiar, refere que em famílias com jovens adultos a preocupação reside no número de TICs utilizadas, sendo que uma maior quantidade está associada ao risco de adição, uma vez que os jovens adultos despendem mais tempo no meio *online*, por serem autónomos na gestão desse mesmo tempo (Carvalho et al., 2017). Esta investigação revela ainda que em famílias com jovens adultos as TICs são também utilizadas em benefício dos seus membros, ajudando as famílias a lidar com alguns problemas e dificuldades e a contribuir para um melhor funcionamento (Carvalho et al., 2017).

Quanto a fatores psicopatológicos, a depressão e a ansiedade parecem estar fortemente associadas à adição, revelando que indivíduos ansiosos e evitantes preferem a interação social *online*, uma vez que a comunicação cara a cara se revela mais ansiogénica para os mesmos (Chabrol, Laconi, Delfour, & Moreau, 2017; Moreau et al., 2015). Outros estudos revelam que, pessoas que possuem menores redes de suporte interpessoais, são mais introvertidas e estão mais insatisfeitas com a vida, podendo levar a que utilizem o *Facebook* como forma de colmatar essas dificuldades nas suas vidas (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010, citado em Przepiorka & Blacchnio, 2016).

Em síntese, a evidência empírica sobre a adição ao *Facebook* permite concluir que apesar dos diversos marcadores individuais estudados são praticamente inexistentes os estudos que relacionem características familiares e pessoais, tais como a diferenciação do self e a comunicação familiar, com a adição ao *Facebook*, podendo esta ser uma importante lacuna a colmatar com o presente estudo.

1.2. Adultos emergentes: Novos/velhos utilizadores do Facebook?

Os jovens adultos encontram-se entre o maior número de utilizadores da rede social *Facebook* (Perrin, 2015) e, se esta é uma rede com as suas particularidades, este é também um período do ciclo de vida com características particulares.

A adulez emergente é definida como uma etapa de desenvolvimento entre a adolescência e a idade adulta, que surgiu devido à transição mais tardia entre estes dois períodos e às conseqüentes mudanças sociais, culturais e económicas (Arnett, 2000). Este período concentra-se entre os 18 e os 29 anos

(Arnett, 2000) e possui características específicas que o distinguem de outras etapas. Outros autores, como Rindfuss (1991), consideram que este período pode estender-se até aos 30 anos devido à tardia estabilização dos indivíduos antes desta idade e pela conseqüente mudança em alguns marcadores das sociedades modernas (matrimónio, paternidade, estabilidade profissional).

Carateriza-se por instabilidade e mudança, uma vez que nesta fase o indivíduo está mais voltado para si, focando-se na exploração da sua identidade e das múltiplas possibilidades de vida futuras. Este trabalho interno que o indivíduo realiza irá permitir-lhe chegar, gradualmente, a escolhas mais consistentes nos diversos campos da vida (amor, trabalho, visão acerca do mundo) (Arnett, 2007).

Deste modo, a adulez emergente é uma fase pautada pela ênfase na exploração e mudança e que apresenta na maioria das sociedades desenvolvidas um uso dos diferentes meios de comunicação como traço caraterístico (Brown, 2006). A utilização destes meios, como a *Internet* e redes sociais, permite aos jovens adultos expressarem-se, socializarem e construir novas relações, tornando estes aplicativos algo cada vez mais presente no seu quotidiano (Coyne, Padilla-Walker, & Howard, 2013). O *Facebook* revela destaque neste grupo, sendo das principais redes sociais utilizadas por jovens adultos (Veiga et al., 2018).

Contudo, o uso excessivo e desequilibrado desta rede social por este grupo pode ser prejudicial, indo de encontro ao que refere Arnett (2000) sobre o facto de esta ser uma fase de desenvolvimento propensa à adoção de comportamentos de risco. Nos estudos portugueses realizados em relação à adição ao *Facebook* em jovens adultos, verificou-se que os indivíduos que possuem valores mais elevados de adição evidenciam preferência pela comunicação *online* e menor capacidade de autorregulação (Veiga et al., 2018). Neste estudo foi ainda possível verificar algumas caraterísticas particulares em relação ao grupo que revelou maior adição: são maioritariamente solteiros, despendem mais tempo diário no *Facebook* e referem jogar como atividade habitual (Veiga et al., 2018). Outras investigações na área da adição ao *Facebook* focam-se ainda as relações entre os jovens adultos emergentes e os seus progenitores, concluindo que sujeitos que possuem relações inseguras com os seus pais sentem-se menos

confortáveis e capazes nas relações interpessoais, optando por estabelecer relações *online* e passando mais tempo no *Facebook* (Moureau et al., 2015).

II – Objetivos

O objetivo geral da presente investigação é identificar a influência de variáveis sociodemográficas, individuais e familiares na adição ao *Facebook* numa amostra de jovens adultos portugueses (cf. Figura 1). Para tal, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

2.1. Estudar a influência do sexo, idade, local e área de residência, situação relacional, nível de escolaridade, situação laboral, prática de desporto ou de um passatempo (variáveis sociodemográficas) na adição ao *Facebook*.

2.2. Averiguar a influência da comunicação familiar com cada um dos progenitores (pai e mãe) (variável familiar) na adição ao *Facebook*.

2.3. Verificar a influência da diferenciação do *self* na adição ao *Facebook* (variável individual).

2.4. Avaliar a relação entre a adição ao *Facebook* e dimensões psicopatológicas (sensibilidade interpessoal, ansiedade e depressão).

III – Metodologia

3.1. Caracterização da amostra

Conforme é possível verificar na Tabela 1, a amostra do presente estudo é constituída por 403 sujeitos, sendo que destes 264 são do sexo feminino (65.5%) e os restantes 139 do sexo masculino (34.5%). Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e 30 anos ($M = 22.25$; $DP = 3.60$) e residem na sua maioria em áreas urbanas (46.3%).

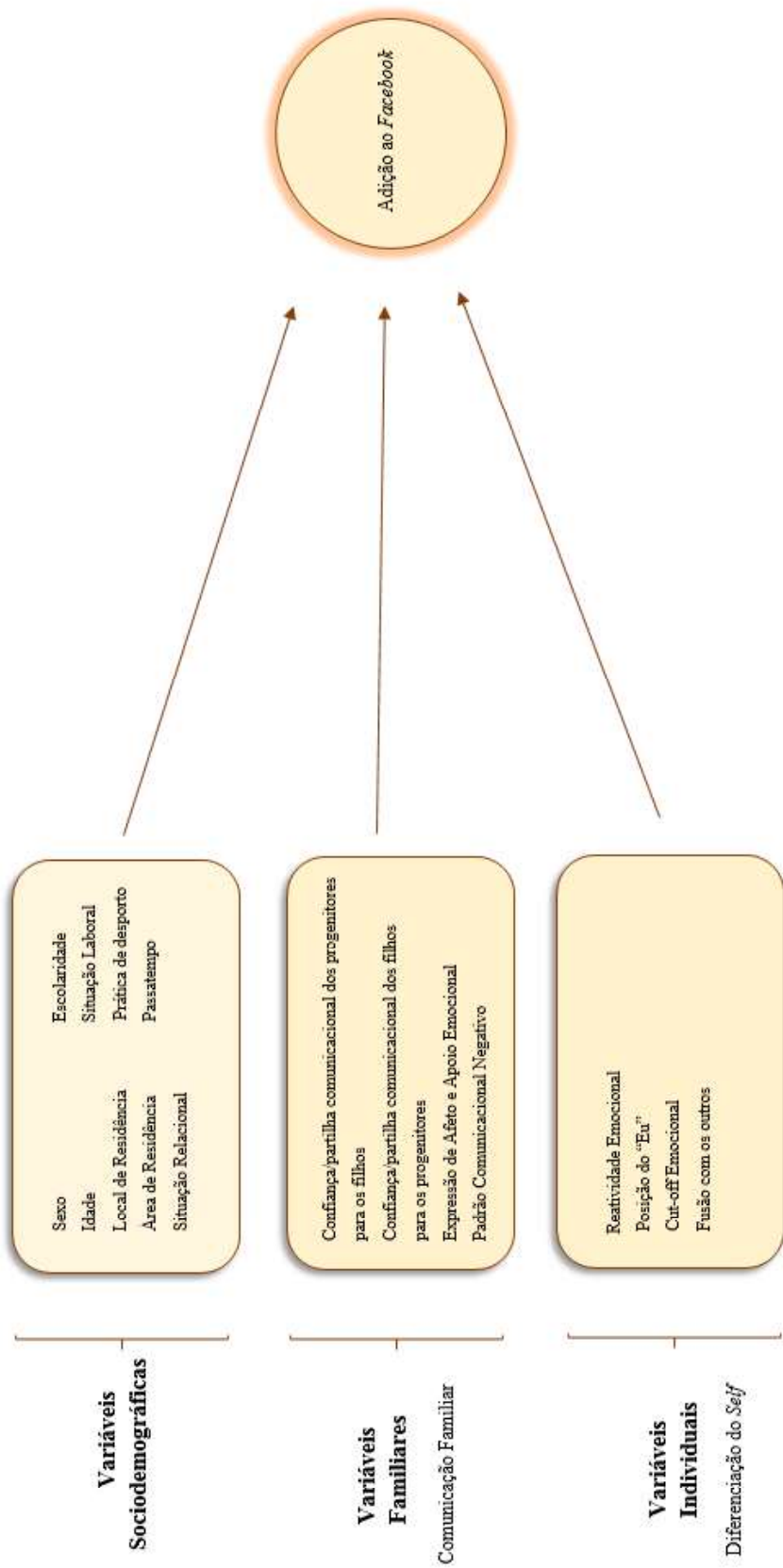


Figura 1. Mapa Conceitual

A Adição ao Facebook em Jovens Adultos Portugueses: A influência de variáveis sociodemográficas, da comunicação familiar e da diferenciação do self
Daniela Oliveira Carreira (danielacarreira28@gmail.com) 2019

Relativamente à distribuição geográfica, esta amostra engloba participantes de 15 distritos de Portugal Continental (97.8%) e também das Ilhas (2.2%), distribuídos por 6 das 7 NUTS II (Região Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo e Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira). A maioria dos participantes encontra-se solteiro ($n = 212$, 52.6%), é estudante ($n = 251$, 63.7%) e possui o 9º ano de escolaridade ($n = 118$, 29.9%), ainda que os níveis de escolaridade seguintes tenham valores muito próximos. Quanto à prática de desporto, os sujeitos referem na sua maioria (59.0%) não praticarem nenhum tipo de atividade desportiva. Relativamente a possuírem ou não um passatempo a diferença é bastante ténue, com um valor ligeiramente superior (51.1%) para o grupo dos sujeitos que afirmam ter uma atividade extracurricular/laboral. No número aproximado de horas de sono é possível verificar que um maior número de participantes afirma dormir mais de 8 horas de sono diárias (53.8%).

Na relação e utilização da rede social *Facebook*, os sujeitos referem quase na sua maioria possuírem uma página pessoal (96.8%), acedendo principalmente a conteúdos de conversação (88.9%) e informativos (56.2%). A média de utilização diária do *Facebook* é de cerca de 235 minutos diários, ou seja, aproximadamente duas horas (cf. Tabela 2).

3.2. Procedimentos de seleção e recolha da amostra

Na fase inicial da presente investigação foram definidos os critérios de inclusão da amostra, os métodos para proceder à sua recolha e desenvolvido o protocolo de investigação, através da seleção dos instrumentos a integrar, bem como foi efetuado o pedido de autorização para o uso dos mesmos aos respetivos autores. Como critérios de inclusão na amostra foram considerados: (1) ter idade compreendida entre os 18 e os 30 anos, inclusive; (2) possuir nacionalidade portuguesa; e (3) ser utilizador de redes sociais.

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra

		<i>n</i>	Percentagem %
Sexo	Feminino	264	65.5
	Masculino	139	34.5
Idade	18-23	263	66.5
	24-30	132	33.5
Local de Residência	Portugal Continental	393	97.8
	Ilhas	9	2.2
Área de Residência	Urbana	184	46.3
	Semi-Urbana	111	28.0
	Rural	102	25.7
Situação Relacional	Solteiro(a)	212	52.6
	Relação de namoro	165	40.9
	União de Facto	16	4.0
	Casado(a)	8	2.0
	Divorciado(a)	2	0.5
Escolaridade	9º ano	118	29.9
	12º ano	117	29.6
	Licenciatura	115	29.1
	Mestrado	35	8.9
	Doutoramento	1	0.3
	Outro	9	2.3
Situação Laboral	Estudante	251	63.7
	Trabalhador	117	29.7
	Desempregado	10	2.5
	Sem ocupação	9	2.3
	Trabalhador-estudante	7	1.8
Prática de Desporto	Sim	163	41.0
	Não	235	59.0
Passatempo	Sim	202	51.1
	Não	193	48.9

Tabela 2. Dados da amostra relativamente ao uso do Facebook

		N	Percentagem %
Página Pessoal	Sim	389	96.8
	Não	13	3.2
Número de minutos diários despendidos	1-30	82	20.3
	31-60	76	18.7
	61-90	44	10.7
	91-120	44	10.9
	121-150	21	5.1
	151-180	20	5.0
	181-210	12	2.9
	211-240	10	2.5
	241-270	3	0.7
	271-300	3	0.7
Conteúdos	+300	25	5.8
	Multimédia	180	45.3
	Conversaço	353	88.9
	Informativos	223	56.2
	Compras	31	7.8
	Jogos	49	12.3
	Eróticos	4	1.0

Após a definição do protocolo de investigação, composto por um Questionário Sociodemográficos e de Dados Complementares e quatro instrumentos de autorresposta, foi iniciada a recolha de dados em formato papel ($n = 182$) com recurso às redes de contactos pessoais, através da amostragem “bola de neve” e *online* ($n = 221$), através da plataforma *LimeSurvey* e da divulgação em diversas redes sociais, de forma a abranger um maior número de participantes. O procedimento de recolha decorreu entre os meses de fevereiro e abril do ano corrente, com recurso ao método de amostragem por conveniência. Os protocolos entregues continham um Consentimento Informado (cf. Anexo 1) com informação relativa à investigação (nomeadamente, objetivos, duração estimada do tempo de preenchimento, referência ao cariz voluntário e confidencial da participação e identificação dos elementos da equipa de investigação) e os instrumentos de avaliação com as respetivas instruções de preenchimento.

3.3. Instrumentos

O protocolo da presente investigação é composto por um Questionário Sociodemográfico e de Dados Complementares, um questionário de avaliação familiar, nomeadamente sobre a comunicação familiar com as figuras parentais, dois instrumentos relativos ao indivíduo (diferenciação do *self* e sintomatologia psicopatológica) e a escala de adição ao *Facebook*.

3.3.1. Questionário Sociodemográfico e de Dados Complementares

Este questionário foi especialmente criado no âmbito da presente investigação e teve como objetivo recolher informação relativa ao indivíduo e a diversos aspetos da sua vida, tais como: sexo, idade, localidade, escolaridade, situação laboral, zona e local de residência, situação relacional e paternidade. Recorreu-se ainda à elaboração de outras questões, como o número e identificação dos elementos do agregado familiar, as horas a que habitualmente se deita e se levanta, o número de horas diárias de sono por noite e questões relativas à prática de um desporto ou passatempo.

3.3.2. Escala de Avaliação da Comunicação na Parentalidade (COMPA; Portugal & Beja, 2017)

A COMPA é uma escala de autorresposta, desenvolvida em Portugal, que se debruça sobre a identificação de características comunicacionais entre dois elementos que se relacionam de forma complementar (pais e filhos), analisando a perceção da comunicação entre eles (Portugal & Beja, 2017).

Existem diversas versões deste instrumento, dependendo da idade do sujeito a quem se aplica, sendo que neste projeto foi utilizada a versão para filhos adultos emergentes com idades compreendidas entre os 18 e 25 anos (Portugal & Beja, 2017).

A escala é composta por duas partes, na primeira parte o sujeito deve responder acerca da comunicação com o pai (padrasto, avô, tio ou elemento masculino que assume as responsabilidades parentais) e na segunda parte responde indicando a sua perceção sobre a comunicação com a mãe (madrasta, avó, tia ou outro elemento feminino que assume responsabilidades parentais).

A escala é constituída por 34 itens (17 itens em cada uma das partes) avaliados numa escala de *Likert* com cinco níveis, que varia entre 1 (*Nunca*) e 5 (*Sempre*), organizados em quatro dimensões: (1) Confiança/partilha

Comunicacional de Progenitores para Filhos; (2) Confiança/partilha Comunicacional de Filhos para Progenitores; (3) Expressão de Afeto e Apoio Emocional; (4) Padrão Comunicacional Negativo. As duas primeiras dimensões reportam-se à partilha equilibrada de questões e problemas pessoais de pais e filhos sobre os mais diversos temas (e.g., trabalho, relacionamentos, amizade, família). A dimensão Expressão de Afeto e Apoio Emocional refere-se à ligação afetiva entre filhos e pais, que permita a partilha e discussão de preocupações e sentimentos pessoais, considerando-se nesta troca de mensagens, algumas características da comunicação (e.g., clareza, resolução de problemas, suporte emocional, apoio verbal, afeto e empatia). Por último, o Padrão Comunicacional Negativo, composto por 3 itens invertidos, refere-se aos comportamentos comunicacionais que promovem estilos de relacionamento desadequados. Na interpretação dos resultados, pontuações mais elevadas revelam melhor percepção da comunicação parento-filial, à exceção da dimensão Padrão Comunicacional Negativo, em que pontuar valores mais altos demonstra uma percepção negativa acerca da comunicação (Portugal & Beja, 2017).

Este instrumento revelou boas características psicométricas no estudo original da versão para adultos emergentes, com bons índices de consistência interna na escala total ($\alpha = .94$). Na presente investigação o total da escala, revelou igualmente uma boa consistência interna ($\alpha = .95$).

3.3.3. Inventário de Diferenciação do *Self*-Revisto (DSI-R; Sloan & Dierendonck, 2016; versão portuguesa de Relvas, Fonseca, Baião-Tragedo, Major, & Rodriguez-González, 2017)

O DSI-R é um instrumento de autorrelato, traduzido para português, que pretende avaliar a diferenciação do *self*, através das relações significativas atuais dos indivíduos. O conceito em avaliação é considerado multidimensional, possuindo uma componente intra e interpessoal, sendo definido como a capacidade de um indivíduo autorregular emoções e comportamento, sem ser condicionado pelas características do contexto/situação (Bowen, 1978).

Neste estudo foi utilizada a versão reduzida de 20 itens (Sloan & Dierendock, 2016), com a mesma estrutura fatorial da escala original,

constituída por quatro fatores: (1) Reatividade Emocional (RE); (2) Posição do “Eu” (PE); (3) *Cut-off* Emocional (CE); (4) Fusão com os Outros (FO). O fator Reatividade Emocional é a tendência dos indivíduos para responder aos estímulos ambientais, baseando-se em respostas emocionais automáticas. A Posição do “Eu” corresponde à definição clássica sentido do *self* dos indivíduos, possuindo estes as suas próprias convicções e crenças. O fator *Cut-off* Emocional refere-se ao limite ou distanciamento emocional/comportamental em relação aos outros, incluindo o medo da intimidade e sufoco nas relações. Por fim, a Fusão com os Outros mede o sobreenvolvimento em relação aos outros, revelando os indivíduos dificuldade em definirem as suas próprias crenças e convicções.

As respostas aos itens são dadas numa escala de *Likert* que varia entre 1 (*Nada verdadeiro para mim*) e 6 (*Muito verdadeiro para mim*). Na interpretação dos resultados, quanto maiores os resultados obtidos na escala total e nas subescalas, maior a diferenciação do *self*, querendo isto dizer que, maior será a capacidade de assumir a Posição do “Eu” nas relações e menor será a Reatividade Emocional, o *Cut-off* Emocional e a Fusão com os Outros. Bowen (1978) refere que indivíduos com alto nível de diferenciação não se deixam afetar pela reatividade emocional e pressão grupal, tendo relações mais satisfatórias sem receio da fusão (Relvas & Major, 2014, p. 45).

No que diz respeito às características psicométricas, a versão reduzida revelou uma consistência interna aceitável, quer para a escala total ($\alpha = .90$), quer para as quatro subescalas (RE $\alpha = .85$; PE $\alpha = .70$; CE $\alpha = .76$; FO $\alpha = .76$) (Sloan & Dierendonck, 2016). No presente estudo a escala total revelou um valor de $\alpha = .71$.

3.3.4. Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI; versão portuguesa de Canavarro, 2007)

O BSI é a adaptação portuguesa do *Brief Symptom Inventory*, validado por Canavarro em 1999 e atualizado anos mais tarde (Canavarro, 2007). Constitui um inventário de autorresposta, que procura avaliar a presença de sintomas psicopatológicos em 9 dimensões: Somatização, Obsessões-Compulsões, Sensibilidade Interpessoal, Depressão, Ansiedade, Hostilidade, Ansiedade Fóbica, Ideação Paranóide e Psicoticismo. Além das dimensões

anteriormente referidas, contém três Índices Globais (Índice Geral de Sintomas (IGS); Índice de Sintomas Positivos (ISP); Total de Sintomas Positivos (TSP), que fornecem avaliações sumárias de perturbação emocional. Pode ser administrado tanto a doentes do foro psiquiátrico/psicológico, como à em população geral, sendo que a idade mínima para o seu preenchimento é de 13 anos (Canavarro, 2007). Para o seu preenchimento, é pedido aos sujeitos que descrevam o grau em que determinado problema os incomodou na última semana, numa escala de *Likert* que varia entre 0 (*Nunca*) e 4 (*Muitíssimas Vezes*).

Na presente investigação foram apenas usadas e avaliadas apenas três dimensões do BSI: Sensibilidade Interpessoal, Depressão e Ansiedade. A Sensibilidade Interpessoal foca-se nos sentimentos de inadequação pessoal e inferioridade, incluindo manifestações de autodepreciação, timidez, desconforto e hesitação. A média de pontuação da população geral, nesta dimensão é de 0.958 ($DP = 0.727$) (Canavarro, 2007). Quanto à dimensão Depressão, esta fornece indicadores de depressão clínica, como afeto e humor disfórico, perda de energia e falta de motivação e de interesse pela vida. A pontuação média da população geral é de 0.893 ($DP = 0.722$) (Canavarro, 2007). Por fim, a Ansiedade abarca sintomas de ansiedade generalizada e de ataques de pânico, bem como indicadores gerais (e.g., nervosismo, tensão). A população geral pontua, em média, 0.942 ($DP = 0.766$). Na análise de precisão da presente investigação, as três dimensões utilizadas revelaram valores de alfa de *Cronbach* no intervalo entre .70 e .80 (Sensibilidade Interpessoal, $\alpha = .80$; Depressão, $\alpha = .75$; Ansiedade, $\alpha = .77$). Na versão traduzida, para as 9 dimensões do instrumento, os valores de alfa de *Cronbach* situam-se no mesmo intervalo anteriormente referido. De um modo geral, o instrumento revela bons indicadores psicométricos (Canavarro, 2007).

3.3.5. Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS; Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012; versão portuguesa de Veiga, Sotero, Pontes, Cunha, Portugal, & Relvas, 2018)

A BFAS foi desenvolvida com o objetivo de avaliar a adição ao *Facebook*, tendo sido originalmente desenvolvida por Andreassen e colaboradores (2012), através de seis itens, de acordo com o modelo multifatorial de Griffiths (Griffiths, 2005), correspondendo os seis itens aos

seis componentes da adição anteriormente referidos. A Escala de Adição ao Facebook de *Bergen* é a versão portuguesa da BFAS, traduzida em 2017 e publicada em 2018 numa versão para jovens adultos (Veiga et al., 2018) e utilizada neste estudo.

A escala remete para a avaliação do uso do *Facebook* nos últimos 12 meses, sendo os itens respondidos numa escala de *Likert* de cinco pontos (1 = *Muito raramente*; 2 = *Raramente*; 3 = *Às vezes*; 4 = *Frequentemente*; 5 = *Muito frequentemente*). A pontuação total varia entre 6 e 30, sendo que pontuações mais elevadas são indicadoras de maior adição, acrescentando os autores que pontuações de três ou mais, em quatro dos seis itens são indicadores de adição (Andreassen et al., 2012).

Na versão original este instrumento apresenta boa consistência interna, ($\alpha = .83$) (Andreassen et al., 2012), tal como na versão portuguesa para adultos emergentes ($\alpha = .85$) (Veiga et al., 2018). Na presente investigação foi obtido um bom valor de consistência interna ($\alpha = .77$), ainda que mais baixo do que aquele que foi reportado nos estudos anteriores.

3.4. Análise Estatística

O registo, processamento e análise estatística dos dados recolhidos foram realizados com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 23. Primeiramente, de forma a compreender os dados da amostra foram realizadas análises descritivas e, em seguida, análises de consistência interna com o objetivo de conhecer a fiabilidade dos instrumentos utilizados, determinada pelo Alfa de *Cronbach*.

De forma a cumprir os objetivos estabelecidos para a presente investigação, nomeadamente a influência de variáveis sociodemográficas, individuais e familiares na adição ao *Facebook*, foram realizadas análises de regressão linear múltipla hierárquica. Para a verificação do cumprimento dos pressupostos deste tipo de análise, foi necessário proceder ao agrupamento de algumas variáveis, transformando-as em variáveis dicotómicas. No que diz respeito à Área de Residência, esta foi recodificada apenas em rural e urbana, sendo que esta última agrupa a opção “semi-urbana”, considerando-se mais enquadrada dentro desta para cumprimento dos pressupostos. Quanto à Situação Relacional, esta foi transformada em dois grupos: indivíduos com

companheiro (englobando as situações de namoro, união de facto, casamento ou nova união/recasado) e indivíduos sem companheiro (quer seja, solteiro, divorciado ou viúvo). Relativamente ao nível de escolaridade, optou-se por recodificar em dois níveis: (1) não possui grau académico, englobando o 9º e 12º anos; (2) possui grau académico, agrupando os sujeitos que possuem grau de licenciatura, mestrado e doutoramento. Por fim, procedeu-se também à recodificação da variável situação laboral, criando um grupo (“Empregados”) onde foram inseridos os trabalhadores, quer a tempo parcial quer integral e outro que engloba os estudantes, desempregados e os que não possuem ocupação (“Não empregados”). De seguida, para a construção do modelo através da análise de regressão, foram constituídos três blocos. O primeiro bloco, que corresponde às variáveis sociodemográficas, diz respeito ao sexo, idade, local e área de residência, se possui ou não filhos, a situação relacional, o nível de escolaridade, a situação laboral e se pratica algum desporto ou passatempo. No segundo bloco foram inseridas as subescalas relativas à comunicação familiar (COMPFA) e, por último, no terceiro bloco, encontram-se as dimensões individuais relacionadas com a diferenciação do *self* (DSI-R). De forma a cumprir os pressupostos requeridos nesta análise, foi verificada a colinearidade, na qual os valores de tolerância se devem afastar de zero e os de VIF inferiores a cinco (Pallant, 2001).

Finalmente, foi também realizada a correlação entre as dimensões do BSI Ansiedade, Depressão e Sensibilidade Interpessoal e a BFAS, determinada pelo valor de *r* de *Pearson*.

IV - Resultados

4.1. Indicadores de adição ao Facebook: variáveis sociodemográficas, comunicação familiar e diferenciação do self

No que diz respeito ao resultado total do instrumento que avalia a adição ao *Facebook*, os resultados mostraram a adequabilidade do modelo de regressão, $Z(22,353) = 2.60, p < .001$. Como é possível observar na Tabela 3, o sexo, a idade, a dimensão subescala Padrão Comunicacional Negativo relativa a ambos os progenitores e os fatores Posição do “Eu” e *Cut-off* Emocional, explicam 13.9% da variância total (considerando R^2).

Especificamente, a variável sexo apresenta uma associação negativa com a variável dependente, no primeiro modelo, o que significa que o sexo feminino apresenta maiores níveis de adição ao *Facebook*. Quanto às variáveis familiares, a dimensão Padrão Comunicacional Negativo apresenta, no segundo modelo, uma associação negativa com a variável, demonstrando que determinados comportamentos comunicacionais que promovem estilos de relacionamento desaqueados entre os filhos e ambos os progenitores, se encontram associados à adição ao *Facebook* (cf. Tabela 3).

Especificamente em relação ao terceiro modelo, a variável idade revela ter uma associação positiva com a adição ao Facebook, o que indica que indivíduos com idades superiores, nomeadamente entre os 24 e 30 anos, estão associados a uma maior adição ao *Facebook*. Relativamente à diferenciação do *self* existe uma associação positiva com a dimensão *Cut-off* Emocional, o que indica que indivíduos que estão emocional e fisicamente distanciados dos seus familiares ou dos outros se encontram associados à adição ao *Facebook*. Quanto à dimensão Posição do “Eu” revela-se uma associação negativa entre as variáveis, indicando que uma baixa diferenciação do *self* (indivíduos que têm mais dificuldade em assumir as suas ideias e opiniões) se associa a pontuações mais elevadas de adição ao *Facebook* (cf. Tabela 3).

4.2. Associação entre a adição ao Facebook e indicadores psicopatológicos

Por fim, foi feita uma análise de correlação (determinando o r de *Pearson*) entre as dimensões Sensibilidade Interpessoal, Depressão e Ansiedade do inventário BSI e o resultado total da BFAS, tendo-se verificado uma correlação significativa entre todos os indicadores psicopatológicos avaliados e a adição ao *Facebook* (cf. Tabela 4).

Tabela 3. Modelo das variáveis associadas à adição ao Facebook

Variáveis explicativas	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p
Variáveis Sociodemográficas									
Sexo	-.109	-2.038	.042*	-.070	-1.223	.222	-.031	-555	.579
Idade	.067	1.057	.291	.070	1.096	.274	.132	2.100	.036**
Local de Residência	.067	1.292	.197	.076	1.473	.142	.066	1.321	.188
Área de Residência	.002	.031	.976	-.003	-.052	.959	-.030	-599	.549
Situação Relacional	.028	.539	.590	.011	.206	.837	-.004	-.078	.938
Escolaridade	.041	.665	.507	.034	.552	.581	.051	.852	.395
Situação Laboral	-.079	-1.504	.133	-.077	-1.454	.147	-.083	-1.612	.108
Prática de Desporto	-.057	-1.037	.301	-.053	-.975	.330	-.081	-1.530	.127
Passatempo	-.054	-.991	.322	-.046	-.836	.403	-.033	-.631	.528
Comunicação Familiar									
Em relação ao Pai									
Confiança/partilha comunicacional dos progenitores para os filhos				-.115	-1.056	.292	-.128	-1.208	.228
Confiança/partilha comunicacional dos filhos para os progenitores				.096	.961	.337	.087	.900	.369
Expressão de Afeto e Apoio Emocional				.113	1.009	.314	.133	1.226	.221
Padrão Comunicacional Negativo				-.133	-2.121	.035**	-.100	-1.639	.102
Em relação à Mãe									
Confiança/partilha comunicacional dos progenitores para os filhos				-.045	-.403	.687	-.053	-.489	.625
Confiança/partilha comunicacional dos filhos para os progenitores				.137	1.352	.177	.099	.996	.320
Expressão de Afeto e Apoio Emocional				-.050	-.485	.628	-.039	-.392	.696
Padrão Comunicacional Negativo				-.124	-2.106	.036**	-.054	-.905	.366
Diferenciação do Self									
Reatividade Emocional							.134	1.893	.059
Posição do "Eu"							-.109	-2.042	.042**
Cut-off Emocional							.134	2.264	.024**
Fusão com os outros							.034	.489	.625

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tabela 4. Correlação entre as dimensões do BSI e a BFAS

	<i>r</i> de Pearson		
	Sensibilidade Interpessoal	Depressão	Ansiedade
BFAS	.168**	.145**	.175**

* $p < .05$ ** $p < .001$

V – Discussão

O presente estudo tem como principal objetivo identificar a influência de variáveis sociodemográficas, individuais e familiares na adição ao *Facebook*, em jovens adultos portugueses. Os resultados revelaram que indivíduos do sexo feminino, com idades entre os 24 e 30 anos, com baixa diferenciação do *self*, distanciados emocional/fisicamente dos outros, com um padrão comunicacional negativo com os seus progenitores possuem maior adição ao *Facebook*.

Analisando os dados da literatura sobre esta adição no que concerne à influência do sexo, o presente estudo corrobora as conclusões de estudos anteriores em que se verificou uma predominância do sexo feminino entre os utilizadores do *Facebook* (Przepiorka & Blachnio, 2016). Provavelmente, este resultado pode estar associado ao facto de as redes sociais serem aplicativos mais atrativos para o sexo feminino (Przepiorka & Blachnio, 2016). De acordo com alguns autores (Andreassen & Pallense, 2014), a influência do sexo feminino em alguns estudos pode contudo derivar das características amostrais, dado o maior número de sujeitos do sexo feminino nas amostras estudadas. A idade é outra variável sociodemográfica de relevo, dado que se verificou um fator determinante na adição ao *Facebook*. Neste sentido, verificou-se no presente estudo que indivíduos com idades superiores, nomeadamente entre os 24 e 30 anos, revelam maior adição ao *Facebook*. Outros estudos indicam que uma idade média de 21,41 anos se relaciona com maiores níveis de adição ao *Facebook* (Veiga et al., 2018), contrariamente à tendência verificada na presente investigação, em que indivíduos com idades mais elevadas aparecem associados a uma maior pontuação na escala de adição ao *Facebook* (BFAS).

Ao nível da comunicação familiar, verificou-se que o padrão comunicacional negativo entre filhos e progenitores se associa a uma maior adição ao *Facebook* (pontuações mais elevadas na BFAS). Existem também investigações que revelam que a adição ao *Facebook* produz impactos na relação entre filhos e pais, demonstrando que indivíduos com uma relação ansiogénica com os seus pais passam mais tempo no *Facebook* (Moreau et al., 2015) e que as diferentes tecnologias podem ter uma influência negativa na comunicação familiar e impacto na qualidade das relações (Carvalho et al., 2017). Deste modo, o contexto familiar parece possuir grande importância no que concerne à análise das adições de foro tecnológico, uma vez que a introdução das TICs no seio da família trouxeram diversas mudanças na vida familiar, nomeadamente no que diz respeito à comunicação (Carvalho et al., 2015). Como é referido numa investigação relativa à adição à *Internet* (Pontes et al., 2016), este não é apenas um problema do indivíduo mas também da família, ou seja, o sistema em que o indivíduo se insere, parecendo ser algo comum quanto à adição ao *Facebook*. Assim, o resultado verificado nesta investigação evidencia que um estilo comunicacional negativo com os progenitores pode, de certo modo, eventualmente propiciar um maior tempo dispendido na utilização do *Facebook* e, conseqüentemente, maiores níveis de adição.

No que diz respeito às características individuais, foi analisada a diferenciação do *self* na sua componente intrapessoal, através da dimensão Posição do “Eu”, demonstrando que uma baixa diferenciação do *self* pode determinar maior adição ao *Facebook*. São escassos os estudos que focam a relação entre a diferenciação do *self* e a adição ao *Facebook*, no entanto, existem alguns resultados na literatura que avaliam esta dimensão relativamente ao jogo patológico (Cunha, Sotero, & Relvas, 2018). Nesta investigação relativa ao jogo, verificou-se que dificuldades na diferenciação do *self* se associam a maiores níveis de severidade do jogo patológico, demonstrando que estes apresentam maior dificuldade em estabelecer as suas convicções, dependendo dos outros para reafirmarem e aprovarem as mesmas e também, maior tendência a reagir a estímulos ambientais baseados em respostas automáticas (Cunha et al., 2018). Estes dados podem ser vistos como indo de encontro aos verificados nesta investigação, em que uma baixa

diferenciação do *self* se associa a maiores níveis de adição ao *Facebook*, considerando esta adição também como um comportamento patológico (Griffiths, 2005).

De acordo com Bowen (1978), este componente intrapessoal da diferenciação do *self* (Posição do “Eu”) relaciona-se com a capacidade de manter um equilíbrio entre os aspetos cognitivos e emocionais que podem estar em desequilíbrio quando verificada uma baixa diferenciação do *self*. Deste modo, indivíduos com baixa diferenciação do *self* demonstram permissividade ou inflexibilidade nos seus limites, são menos adaptativos, tendem a adotar as convicções, crenças e posições dos outros como suas (Sloan & Dierendonck, 2016) e, conseqüentemente, são mais vulneráveis ao *stress*, podendo levar a que cedam à pressão grupal e externa das circunstâncias ao seu redor (Bowen, 1978). De facto, numa rede social como o *Facebook* existe a expressão de diversas opiniões, crenças, atitudes dos diferentes utilizadores, o que poderá condicionar ou influenciar outros frequentadores da rede a tomarem as mesmas posições, principalmente que existam como fragilidade uma baixa diferenciação do *self*.

Um outro aspecto relativo à diferenciação da *self*, integrado na componente interpessoal, de destaque neste estudo é o *Cut-off* Emocional. Esta dimensão parece de certo modo determinar a adição ao *Facebook*, verificando-se que uma maior pontuação no *Cut-off* Emocional determina uma maior pontuação na adição ao *Facebook*. Existem na literatura algumas referências que indicam que um maior investimento em relações *online*, pode conduzir concomitantemente a um distanciamento social (Pontes et al., 2014). Esta dimensão é também indicada na literatura como um mecanismo comportamental de gestão das emoções, sendo que os indivíduos em resposta a situações de ansiedade ou *stress* tendem à fusão ou corte emocional nas relações significativas (Bowen, 1978). Assim, perante os resultados da presente investigação, um afastamento físico e emocional na relação com os outros significativos, parece contribuir para uma maior adição ao *Facebook*, dando eventualmente maior relevância às relações estabelecidas *online*, descurando o indivíduo atividades e pessoas da sua vida *offline*.

Relativamente à diferenciação do *self* e à adúltez emergente são variáveis que de algum modo se cruzam/interligam parecendo existir alguns

pontos que se cruzam nestes dois aspetos. Segundo Bowen (1978), o nível de diferenciação do *self* tende a estabelecer-se nesta fase de desenvolvimento, nomeadamente na altura em que os jovens adultos se separam da sua família de origem. Este parece ser um processo mais retardado hoje em dia, uma vez que os dados indicam que os jovens adultos portugueses estabilizam a sua vida, quer a nível pessoal (e.g., nascimento do primeiro filho após os 30 anos) quer profissional (e.g., duração do ensino superior; instabilidade prolongada no emprego) mais tarde (Carvalho et al., 2015). Além disso, a adultez emergente pode ser vista como fase de descoberta, mudança, exploração (Arnett, 2000) e até mesmo de alguma fragilidade, por todas as características envolvidas e por um olhar para o futuro visto como grande responsabilidade e, por vezes, “assustador” pela responsabilidade que acarreta.

Por fim, no que reporta à análise de sintomas psicopatológicos verificou-se uma correlação significativa entre as dimensões sensibilidade interpessoal, depressão e ansiedade e a adição ao *Facebook*. Analisando a literatura, alguns estudos parecem corroborar os resultados obtidos, demonstrando, igualmente, pontuações elevadas nas três dimensões referidas em relação à adição ao *Facebook* (Veiga et al., 2018) e uma associação positiva entre problemas de saúde mental e um uso problemático do *Facebook* (Moreau et al., 2015). Alguns autores clarificam esta relação referindo que utilizadores com sintomas depressivos tendem a usar excessivamente o *Facebook* para autorregular o seu estado de humor (Hong et al., 2014), sendo que maiores níveis de depressão se correlacionam com uma maior adição ao *Facebook*, tal como verificado neste estudo. Em relação à ansiedade, existem também estudos que referem que indivíduos com sintomas de ansiedade tendem a despende mais tempo no *Facebook*, como forma de compensar a sua baixa autoestima e a sua pobre capacidade de comunicação cara a cara.

Em suma, o presente estudo permite concluir que há variáveis sociodemográficas (sexo e idade), variáveis familiares (padrão de comunicação com ambos os progenitores) e variáveis individuais (Posição do “Eu” e *Cut-off* Emocional) que influenciam a adição ao *Facebook*. Neste sentido, em termos de implicações clínicas e preventivas surge como fundamental intervir ao nível dos comportamentos aditivos *online*, existindo

alguns estudos, ainda que escassos, que identificam como necessárias e eficazes intervenções a um nível individual (e.g., Terapia Cognitivo Comportamental), familiar e de grupo, bem como o uso de psicofármacos em combinação com estas formas de psicoterapia, destacando-se um maior necessidade e importância de atuar no contexto familiar, uma vez que esta problemática não afeta apenas o indivíduo mas também aqueles que o rodeiam (Patrão et al., 2016). Relativamente à prevenção destes comportamentos, é destacada a escala de adição ao *Facebook* (BFAS) como um importante instrumento para identificar sinais de risco nos seus utilizadores e desta forma prevenir a conseqüente adição.

5.1. Limitações e Estudos Futuros

No decorrer do desenvolvimento da presente investigação, foram identificadas algumas limitações a considerar. No que concerne às características da amostra, tendo esta sido recolhida através de amostragem por conveniência, verifica-se uma desproporção quanto ao número de participantes do sexo feminino e masculino, com uma maior prevalência do primeiro. Também relativamente à situação laboral, verifica-se um maior número de estudantes em comparação com os restantes grupos, o que apesar de tudo um reflexo do período de desenvolvimento estudado.

Apesar desta investigação ter apresentado algumas considerações relevantes, seria proveitoso replicar este estudo através de uma análise longitudinal, podendo revelar conclusões mais claras e concisas. Como sugestão, poderia ser ainda relevante realizar estudos futuros em relação a outras redes sociais que têm ganho recentemente maior destaque e popularidade (e.g., *Instagram*).

VI - Conclusões

A presente investigação procurou contribuir para o estudo da adição ao *Facebook* em jovens adultos portugueses, sendo esta uma população de risco associada ao uso excessivo das redes sociais (Holmgren & Coyne, 2017). Assim, os resultados obtidos permitem concluir que: (1) o sexo e a idade surgem como variáveis sociodemográficas determinantes da adição ao *Facebook* de jovens adultos; (2) a utilização de padrões comunicacionais negativos com o pai e com a mãe são variáveis influentes na adição ao *Facebook* de jovens adultos e, finalmente (3) a posição do Eu e ao *cut-off* emocional são variáveis individuais relativas à diferenciação do self que influenciam a adição ao Facebook dos jovens adultos.

Em suma, procura-se fornecer com o presente estudo contributos, tanto ao nível da investigação futura como em termos clínicos, com o intuito de promover puma melhor compreensão deste fenómeno e trabalhar ao nível da prevenção e tratamento do mesmo.

Bibliografia

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC, USA: Author.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallense, S. (2012). *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 113(3), 899-902.
- Andreassen, C. S., & Pallense, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Curr. Pharm. Des.*, 20, 4053-4061.
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Technology and Addiction*, 2, 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Barker, V. (2009). Older Adolescents' Motivations for Social Network Site Use: The Influence of Gender, Group Identity, and Collective Self-Esteem *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society* 12(2), 209-13. doi:10.1089/cpb.2008.0228
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson.
- Brown, J. (2006). Emerging adults in a media-saturated world. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 279-299). Washington, DC: American Psychological Association.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Çam, E., & İstambul, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Education Technology*, 11(3), 14-19.
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. (2015). Family functioning and information and communication technologies: How they relate? A

- literature review. *Computers in Human Behavior*, 45, 99-108.
doi:10.1016/j.chb.2014.11.037
- Carvalho, J., Francisco, R., & Relvas, A. P. (2017). ICTs and family functioning: a study on Portuguese families with adolescents and emerging adults. *Contemporary Family Therapy*, 39(4), 281–288.
doi: 10.1007/s10591-017-9436-8.
- Chabrol, H., Laconi, S., Delfour, M., Moreau, A. (2017). Contributions of psychopathological and interpersonal variables to problematic facebook use in adolescents and young adults. *Int. J. High. Risk Behav. Addict*, 6(1). doi: 10.5812/ijhrba.32773
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1, 125-137.
doi:10.1177/2167696813479782
- Cunha, D., Sotero, L., & Relvas, A. P. (2018). Diferentiation of self and gambling behavior severity: a comparative analysis. Comunicação oral. Estudo não publicado.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behaviour*, 17(2), 187-195.
doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- GlobalStats (2018). Social Media Stats Worldwide. Retrieved from <http://gs.statcounter.com/social-media-stats>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal Of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 4(5), 1-2.
- Holmgren, H. G., & Coyne, S. M. (2017). Can't Stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory*, 25, 375-382 doi:10.1080/16066359.2017.1294164
- Hong, J. E., Huang, D. H., Lin, H. Y., Chiu, S. L., 2014. Analysis of the psychological traits, facebook usage, and facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telemat. Inform*, 31, 597-606.

- Instituto Nacional de Estatística. (2015). Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias. Retirado de:
https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=245844025&att_display=n&att_download=y
- Kuss, D., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuss, D., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learner. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuss, D. J., & Billieux, J. (2016). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*. doi:10.1016/j.addbeh.2016.04.005
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., & Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, 44, 64-69. doi:10.1016/j.chb.2014.11.045
- Pallant, J. (2001). *SPSS Survival Manual* (1a ed.). Australia: Great Britain.
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, Barandas, R., & Sampaio, D. (2016). Avaliação e Interpretação Terapêutica na Utilização Problemática da Internet (UPI) em jovens: Revisão da Literatura. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 7, 1-2.
- Perrin, A. (2015). Social media usage: 2005-2015. *Pew Internet & American Life Project*.
 Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>
- Pontes, H., & Patrão, I. (2014). Estudo Exploratório Sobre as Motivações Percebidas no Uso Excessivo da Internet em Adolescentes e Jovens Adultos. *Psychology, Community & Health*, 3(2), 90-102. doi:10.5964/pch.v3i2.93

- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107-114. doi: 10.1556/JBA.3.2014.2.4
- Pontes, H. M., Andreassen, C. S., & Griffiths, M. D. (2016). Portuguese Validation of the Bergen Facebook Addiction Scale: An Empirical Study. *Internacional Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1062-1073. doi:10.1007/s11469-016-9694-y
- Portugal, A. & Beja, M. J. (2017). Escala de Avaliação da Comunicação na Parentalidade para Jovens Emergentes. Estudo não publicado.
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behaviour*, 60,13-18
- Relvas, A. P., Fonseca, G., Baião-Tragedo, T., Major, S., & RodriguezGonzález, M. (2017). *Inventário da Diferenciação do Self-Revisto*. Manuscrito submetido para publicação
- Relvas, A. P., & Major, S. (coord.) (2014). *Avaliação Familiar. Funcionamento e Intervenção* (Vol. I), Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. doi:10.14195/978-989-26-0841-9
- Rindfuss, R. R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility. *Demography*, 28, 493-512.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 113-148. doi:10.1556/JBA.3.2014.016
- Sloan, D., & van Dierendonck, D. (2016). Item selection and validation of a brief, 20-item version of the Differentiation of Self Inventor - Revised. *Personality and Individual Differences*, 97, 146-150. doi:10.1016/j.paid.2016.03.037
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., & Lin, C. A. (2004). Internet Gratifications and Internet Addiction: On the Uses and Abuses of New Media. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 384-394. Retrieved From: <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2004.7.384>
- Veiga, G., Sotero, L., Pontes, H. Cunha, D., Portugal, A., & Relvas, A. P. (2018). Emerging Adults and Facebook: Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) Portuguese Validation Studies. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 279-294. doi:10.1007/s11469-

018-0018-2

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Poster presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association in Toronto, Canada, August 16, 1996.

Retrieved from <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Young, K., Pister, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychol Behav*, 2(5), 475-479. doi:10.1089/cpb.1999.2.475

Anexos

Anexo A – Apresentação do estudo e Consentimento Informado



Projeto de Investigação **Contributos para a compreensão dos comportamentos *online* de jovens adultos portugueses**

Caro/a participante:

Uma equipa de investigadores e mestrandos da área de Psicoterapia Sistémica e Familiar, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), encontra-se a desenvolver um estudo para o qual o seu contributo é de extrema importância.

Qual é o objetivo do estudo?

O presente estudo tem como objetivo compreender os comportamentos relativos à utilização das redes sociais e dos jogos *online* em jovens adultos portugueses.

Quem pode participar?

Qualquer pessoa de nacionalidade Portuguesa, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, inclusive.

Como posso participar?

A sua participação é voluntária e para tal pedimos que responda ao conjunto de questões que se segue. Informamos que não existem respostas certas ou erradas, o importante é que as suas respostas expressem o que pensa, sente ou faz em cada caso. O tempo médio de preenchimento é de apenas 15 minutos.

A confidencialidade dos dados está garantida?

O anonimato dos participantes e a confidencialidade dos dados recolhidos estão totalmente garantidos. Não assine ou faça qualquer marca identificativa nos instrumentos.

Se desejar colocar alguma questão sobre o estudo, quem posso contactar?

Caso surjam dúvidas relativamente à sua participação neste estudo contacte, por favor, a equipa responsável pelo mesmo, através do contacto: gaif@fpce.uc.pt

Se aceitar participar neste projeto de investigação, por favor coloque um X no quadrado abaixo:

Declaro que tomei conhecimento das informações acima prestadas e quero dar o meu contributo neste projeto de investigação.

A equipa de investigação agradece, desde já, a sua disponibilidade e colaboração.

**A equipa de investigação:
responsáveis:**

Daniela Carreira
Gustavo Veiga
Sandra Rodrigues

Os investigadores

Ana Paula Relvas
Luciana Sotero