

**PAULO LUÍS TEIXEIRA PEREIRA BORGES**

**TIPOS DE PERSONALIDADE, REDES  
SOCIAIS E AJUSTAMENTO EMOCIONAL**

**Orientador: Joana Rosa**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Escola de Psicologia e das Ciências da Vida**

**Lisboa  
2014**

**PAULO LUÍS TEIXEIRA PEREIRA BORGES**

**TIPOS DE PERSONALIDADE, REDES  
SOCIAIS E AJUSTAMENTO EMOCIONAL**

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, no Curso de 2º Ciclo de Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professora Doutora Joana Rosa

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Escola de Psicologia e de Ciências da Vida**

**Lisboa  
2014**

### ***Resumo***

Este estudo teve como objectivo analisar os tipos de personalidade e o ajustamento emocional dos utilizadores das redes sociais na internet. Foi utilizada uma amostra de 204 indivíduos utilizadores destas redes dos quais 36,3 (N-74) do sexo masculino e 63,7 (N-130) do sexo feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 61 anos (M-34,80;DP-10,02). Foi elaborado um protocolo de avaliação composto por um questionário de dados demográficos e foram utilizadas as seguintes medidas: Escala de Depressão, Ansiedade e Stresse (DASS-42), de Lovibond & Lovibond (1995), traduzida por Baptista, Santos, Silva e Baptista, (1999), e o Big Five Inventory (BFI: John, Donahue e Kentle 1991).

Palavras-chave: Ansiedade, Depressão, Stresse, Personalidade, Redes Sociais, Internet

***Abstract***

The objective of this investigation was to analyze personality types and emotional adjustment of social network sites users. A population of 204 subjects were questioned of which 36.3% (N-74) were males and 63.7% (N-130) were females. Their ages ranged from 18 to 61 years old (M-34,80; DP-10.02). The study was composed by a social demographics questionnaire and the following tests: Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42), de Lovibond & Lovibond (1995), translated by Baptista, Santos, Silva e Baptista, (1999), and the Big Five Inventory (BFI: John, Donahue e Kentle 1991).

## INDICE

Introdução.....	6
CAPITULO I – INTERNET E REDES SOCIAIS.....	8
1.1 - A Internet como meio de comunicação.....	8
1.2 - Estatísticas de uso da internet em Portugal.....	9
1.2 - Redes Sociais.....	11
1.3 - Sites de redes sociais.....	17
CAPITULO II – PERSONALIDADE.....	19
2.1 - Personalidade.....	19
2.2 - Modelo dos Cinco Factores.....	22
2.3 - Traços de personalidade e Internet.....	23
CAPITULO III – AJUSTAMENTO EMOCIONAL.....	27
3.1 - Ansiedade.....	27
3.2 - Depressão.....	29
3.3 - Stresse.....	31
3.4 - Modelo tripartido para a depressão, ansiedade e stresse.....	33
3.5 - Depressão, Ansiedade e Stress nas redes sociais.....	34
CAPITULO IV – MÉTODO.....	38
4.1 - Hipóteses.....	38
4.2 - Procedimento.....	38
4.2 - Amostra.....	38
4.4 - Medidas.....	38
4.5 - Participantes e dados demográficos.....	40
CAPITULO V – RESULTADOS, DISCUSSÃO E CONCLUSÃO.....	42
5.1 - Resultados.....	42
5.2 - Discussão.....	58

## Introdução

Esta dissertação teve como objecto de estudo as redes sociais presentes na internet e os tipos de personalidade e a sua influência na quantidade e qualidade do uso destas redes. As redes sociais estão cada vez mais presentes no nosso quotidiano assim como nos media (jornais, televisão, rádio). É relativamente fácil encontrar conversas, debates ou referências a estas redes, que tiveram um considerável crescimento em termos de utilizadores, não só utilizadores individuais como coletivos tais como empresas, instituições políticas e organizações não governamentais. Sendo um campo de análise de tanta relevância social, é de salientar a necessidade da investigação científica do mesmo. Do mesmo modo, a análise das redes virtuais tem carecido de investigação e conseqüente construção de quadros teóricos e ferramentas de análise. A pertinência deste estudo é atestada de forma clara pelos cerca de 500 milhões de utilizadores registados na que é uma das maiores redes sociais online (dados oficiais da página oficial do “*Facebook*”).

O objectivo principal desta dissertação, mais do que apresentar um estudo detalhado sobre a interacção nas várias redes sociais assenta em compreender o funcionamento das mesmas e o perfil de utilizadores que a utilizam, tentando abordar também como diferentes tipos de indivíduos usam estas ferramentas.

O crescimento destes novos meios tem sido exponencial, nos dados encontrados pode-se observar o crescimento e expansão do uso da internet, um crescimento de 566,4% de novos utilizadores desde Dezembro de 2000 em relação aos dados recolhidos em 2012, existindo um total de aproximadamente 2 biliões e meio de utilizadores no mundo inteiro, contando para 34,3% de toda a população mundial. O Continente com maior percentagem de utilizadores em comparação com a sua população é a América do Norte com uma percentagem de 78,6%, seguida da Oceânia com 67,6% e da Europa com 63,2%. Já a África e a Ásia têm menor percentagem de utilizadores ficando-se pelos 15,6% (África) e 27,5% (Ásia). Na Europa mais de 500 milhões de utilizadores de um total de aproximadamente 820 milhões de habitantes usam a internet actualmente, um crescimento de 393,4% em 12 anos. Tendo em conta apenas Portugal existe um total de aproximadamente 6 milhões de utilizadores da internet sendo usado assim por uma percentagem de 55,2% da população total. Quanto ao uso da rede social

“Facebook” existe uma percentagem de 29,8% de utilizadores desta rede social na Europa num total de mais de 200 milhões de utilizadores. Em Portugal existem 43,3% de utilizadores em relação à população portuguesa, mais de 4 milhões e meio de utilizadores desta rede social só em Portugal. (www.internetworldstats.com, 2013).

O uso destas redes alterou a nossa forma de interagir com as pessoas e instituições que nos rodeiam. Os tipos de personalidade alteram de forma distinta a maneira como estas ferramentas são utilizadas pelos seus utilizadores.

Neste trabalho procura-se assim caracterizar e descortinar o funcionamento destas ferramentas e os perfis associados ao seu maior ou menor uso, bem como à qualidade do uso que os sujeitos fazem das mesmas.

Esta dissertação é composta por cinco capítulos, no primeiro capítulo abordam-se conceitos acerca das redes sociais e internet bem como estudos relevantes nesta área, no segundo capítulo vai ser abordada a temática da personalidade, sendo referidos também estudos acerca deste tema, no terceiro capítulo irá ser tratado o tema do ajustamento emocional, estes 3 capítulos correspondem à conceptualização teórica. O quarto capítulo é composto pelo método e os procedimentos efectuados no decorrer do estudo aqui apresentado, no quinto capítulo vão ser apresentados os resultados do estudo e a sua discussão, finalizando o trabalho com uma sucinta conclusão final.

## CAPITULO I – INTERNET E REDES SOCIAIS

### *1.1 - A Internet como meio de comunicação*

A internet foi criada como um veículo de comunicação alternativo, e ainda hoje é utilizada principalmente com esse propósito. Menos invasivo que o telefone e menos formal que uma carta, o “*e-mail*”, por exemplo, é atualmente a principal forma de utilização da rede. No entanto hoje em dia para além da comunicação escrita existe também “*software*” (*Skype*) que permite a utilização da internet como um canal de voz e vídeo.

Até o final do século XX, a divulgação pública de informações nunca esteve ao alcance do cidadão comum. Por exigir grandes recursos financeiros (necessários para o acesso às tecnologias de reprodução e difusão, como oficinas gráficas e emissoras de rádio ou televisão), essa possibilidade estava restrita a uma elite, que detinha o controlo dos veículos de comunicação em massa. Além disso, por serem provenientes de poucas fontes, essas informações podiam ser facilmente controladas.

Com a internet, esse quadro altera-se, na medida em que a Rede torna acessíveis, sem a exigência de grandes investimentos, um meio de produção e, principalmente, distribuição de informações. Do mesmo modo, a censura se torna cada vez mais difícil, na medida em que as informações podem partir de múltiplas fontes. A primeira implicação disso é que a comunicação “um-todos” (característica da comunicação de massa) dá lugar à uma outra, na qual existe a “oportunidade de falar assim como de escutar. Muitos falam com muitos – e muitos respondem de volta” (Dizard, 2000). Este acontecimento altera radicalmente a nossa comunicação social.

De acordo com Castells, na sociedade “*Informacional*” em que vivemos hoje (estruturada na “capacidade de gerar, processar e aplicar de forma eficiente a informação baseada em conhecimentos”), este acontecimento é comparável à posse dos meios de produção de bens na época da sociedade industrial. É nesse sentido que podemos afirmar que a internet tem características realmente “*revolucionárias*”.



Até há pouco tempo atrás, a Internet era pouco mais do que um meio de comunicação muito restrito ao qual poucas pessoas tinham acesso. Na altura era utilizada por professores universitários e funcionários do governo, principalmente para investigação universitária e comunicação entre eles. No entanto, menos de uma década depois de a Internet se ter tornado disponível a qualquer pessoa, o seu uso cresceu exponencialmente. Atualmente, a Internet é utilizada para realizar tarefas variadas de forma rápida e eficiente como por exemplo fazer compras, verificar horários de meios de transporte, discutir assuntos, procurar emprego, estar atualizado quanto às notícias, fazer pesquisa, comunicar com os outros, entre muitas outras (Weiser, 2001).

A utilização da Internet tem vindo a aumentar principalmente pelos adolescentes, o que pode ser explicado por várias razões. Uma delas é a possibilidade de o adolescente se poder expressar a si mesmo, de forma anónima, o que é atraente para alguém que está a lidar com o desenvolvimento da identidade e do autoconceito (Tosun & Ljunen, 2009). Além disso, os adolescentes podem usar a Internet como uma forma de lidarem com o stress, de forma a distraírem-se das experiências geradoras de tensão (Lam, Peng, Mai & Jing, 2009). A Internet também traz benefícios educacionais para os adolescentes, permitindo o acesso a informações difíceis de obter. Proporciona, ainda, maior comunicação e interação social com as pessoas, assim antigos relacionamentos com amigos e familiares distantes podem ser refeitos e mantidos, e criam-se oportunidades para o desenvolvimento de novas amizades (Williams & Merten, 2008).

No entanto, a sua utilização em excesso tem a desvantagem de diminuir as interações face-a-face que são fundamentais para o desenvolvimento de capacidades sociais, necessárias ao estabelecimento e manutenção de relações interpessoais na vida offline (Beard & Wolf, 2001).

### ***1.2 - Estatísticas de uso da internet em Portugal***

Em 2012, o Instituto Nacional de Estatística [INE] verificou que 61% das famílias têm acesso à Internet; 97% dos indivíduos com idade entre 16 e 24 anos utilizam a Internet, sendo que os homens mais do que as mulheres. Revelaram ainda que a utilização desta tecnologia é

maior por pessoas com níveis de escolaridade mais elevada (ensino secundário e superior). Em relação ao grupo etário dos 10 aos 15 anos, não se verificaram diferenças entre rapazes e raparigas, sendo que 95% acedem à Internet.

Apesar de a procura de informação para trabalhos escolares ser a atividade mais realizada por estes jovens na Internet, salientam-se também atividades de comunicação, como colocar mensagens em chats, blogs, websites de redes sociais, newsgroups, fóruns de discussão online e mensagens escritas em tempo real (84%), enviar ou receber emails (81%), e a utilização da Internet para jogar ou efetuar download de jogos, imagens, filmes ou música (81%).

Weiser (2000), Shaw e Gant (2002) verificaram que os adolescentes do sexo feminino utilizam mais a Internet para comunicarem com outros, enquanto os adolescentes do sexo masculino a usam mais para efeitos de entretenimento e pesquisa de informação. O facto de as raparigas percecionarem a comunicação através do computador de forma mais favorável do que os rapazes pode explicar esse resultado.

Para elas, a comunicação e expressão emocional parecem representar as bases fundamentais para a manutenção das suas amizades (Caldwell & Peplau, 1982, cit. Por Weiser, 2000).

Investigações nacionais e internacionais têm demonstrado que os rapazes utilizam mais a Internet do que as raparigas (Francisco & Crespo 2012; Schumacher & MorahanMartin, 2001; Subrahmanyam, Greenfield, Kraut & Gross, 2001). Os rapazes desde a infância têm mais experiência com os computadores do que as raparigas, especialmente com jogos de computador, o que pode levar a que os rapazes apresentem maiores níveis de competência e conforto com os computadores. Além disso, como eles são mais prováveis de terem um computador, conseqüentemente utilizam mais a Internet (Schumacher & Morahan-Martin, 2001). A diferença entre rapazes e raparigas no tempo de utilização da Internet pode, ainda, estar relacionada com diferentes tipos de utilização que rapazes e raparigas fazem. Por exemplo, o facto de, em geral, os rapazes usarem mais a Internet para jogos e criação de webpages (Papastergiou & Solomonidou, 2005), atividades que ocupam mais tempo, e as raparigas utilizarem mais para e-mails (Johnson, 2011).

Todavia, noutras investigações (Gross, 2004; Kraut et al., 1998; Shaw & Gant, 2002) não foram encontradas diferenças no tempo médio de utilização da Internet entre rapazes e raparigas. Os computadores e a Internet rapidamente se têm tornado parte integrante e indispensável do dia a dia, o que tem conduzido a uma diminuição nas diferenças de sexo entre as gerações mais jovens (Shaw & Gant, 2002).

Quanto à utilização das redes sociais, investigações têm demonstrado que os adolescentes as utilizam principalmente para comunicarem com os seus amigos (Ellison et al., 2007; Subrahmanyam, Reich, Waechter & Espinoza, 2008) e eventualmente com os seus familiares. Além disso, usam as redes sociais para manterem contacto com amigos que não veem frequentemente, sendo que uma pequena percentagem usa-as também para conhecer novas pessoas e fazer novos amigos (Subrahmanyam et al., 2008).

Relativamente às diferenças de sexo na utilização das redes sociais existem muito poucos estudos. Desses alguns verificaram que as adolescentes são mais prováveis de utilizarem as redes sociais. Elas usam-nas para fortalecerem as suas amizades já existentes, enquanto os adolescentes do sexo masculino usam as redes mais para fazerem novos amigos (Lenhart & Madden, 2007a; 2007b). No entanto, outros estudos não têm encontrado diferenças entre rapazes e raparigas quanto à frequência de utilização das redes sociais (Fogel & Nehmad, 2009; Francisco & Crespo, 2012). Num estudo com adolescentes espanhóis da comunidade Basca, entre os 13 e os 25 anos, verificou-se que 23.4% desses adolescentes utilizam diariamente as redes sociais durante cerca de 1 a 2 horas. Nesta investigação também não se encontraram diferenças significativas entre rapazes e raparigas quanto ao tempo médio diário de utilização das redes sociais (Peris-Hernández & Rodríguez-Porto, 2013).

## ***1.2 - Redes Sociais***

O termo “*redes sociais*” desperta o interesse de diferentes disciplinas, promovendo a investigação de um conjunto de métodos e modelos oriundos das ciências sociais (Marteletto, 2007). Isso permite várias abordagens do assunto nomeadamente a metafórica, a analítica e a tecnológica. Em geral, há uma multiplicidade de sistemas no quotidiano que possuem estruturas em rede o que exemplifica que, metaforicamente, “a internet, a malha rodoviária e ferroviária de um país podem ser interpretados como redes tecnológicas complexas”

(Brandão, 2007). Portanto, segundo Mitchell, o uso metafórico do termo “rede social” enfatiza que as ligações sociais de indivíduos, em qualquer sociedade, ramificam-se por meio dessa mesma. No entanto, o seu uso analítico especifica como essa rede influencia o comportamento das pessoas envolvidas numa sociedade.

Newman afirma que as ciências sociais são o campo científico com a maior “bagagem” histórica em estudos quantitativos sobre redes complexas reais. Ainda nas décadas de 20 e 30, Moreno estudou padrões de amizade em pequenos grupos de pessoas (Brandão, 2007).

Contudo, foi na década de 50 que o conceito de redes sociais foi introduzido por Barnes. Sob a ótica antropológica, a expressão redes sociais apoiou-se como “análise e descrição daqueles processos sociais que envolvem conexões que transpassam os limites de grupos e categorias” (Acioli, 2007).

Desta forma, apesar das diferentes matrizes epistemológicas, existe um princípio comum entre as diversas perspectivas teóricas, considerando-se que os objetos de estudo são as relações entre os seus nós, as regularidades que descrevem essas interações. Interessam, também, os aspetos de sua formação, transformações e a análise de seus efeitos sobre o comportamento dos indivíduos (Marteletto, 2007).

Num conceito operatório, mais recente, de Álvarez e Aguilar (2005) entende-se por redes um grupo de indivíduos que, de forma agrupada ou individual, se relacionam uns com os outros, com um fim específico, caracterizando-se pela existência de fluxos de informação.

As redes podem ter muitos ou poucos atores e uma ou mais categorias de relações entre pares de atores. Uma rede é composta por três elementos básicos: nós ou atores, vínculos ou relações e fluxos. Os nós da rede podem ser indivíduos ou mesmo representações de organizações, tais como associações e empresas. Nos SNS disponíveis na *Web*, as principais marcas do mercado estão presentes através de um perfil próprio. Por outro lado, ao abordar as “categorias de relações entre os atores”, estas podem ser entendidas como algum padrão de conexão e interação, tais como amizade, interesses em negócios, entre outras (Brandão, 2007).

Na Internet, esses padrões podem ser percebidos, também, de acordo com a “vocação” de cada RSI. Por exemplo, *Facebook* (2010) como rede de amizades; *Linkedin* (2010) como rede de interesse profissional; e *Mendeley* (2010) como outro SNS utilizado com o objetivo de promover o relacionamento entre investigadores. Seja do ponto de vista social ou tecnológico, promovem-se diversas variações de implementação das RSI. Por exemplo, existem as RSI em 3D, que têm como representante o *Second Life* (2010), bem como as RSI com utilizadores que procuram estar georreferenciados, como acontece no *Four Square* (2010).

Desde o aparecimento de “websites” de redes sociais (*Social Networks Sites* ou SNS) que os utilizadores têm procurado estes meios cada vez mais, integrando os no seu quotidiano. Existem vários “websites” de redes sociais, em que as funcionalidades e recursos tecnológicos colocados à disposição do utilizador são consistentes, mas as culturas que emergem à volta desses sites de redes sociais são variadas (Boyd & Ellison, 2008). Nesse sentido, é relevante mencionar algumas das abordagens, construídas com base na Teoria dos Usos e Gratificações, que pretendem conjugar o conjunto de fatores que conduzem o indivíduo a utilizar a “Internet” e os serviços “Web” em geral. Uma vez que são abordados temas como comunicação e interação, é de todo o interesse clarificar o conceito de comunicação mediada por computador (*Computer-mediated communication* ou *CMC*) que é a comunicação que ocorre entre seres humanos mediada através de computadores como o nome indica.

O surgimento da Web2.0 veio potenciar novas formas de interação entre os indivíduos, pelo que o conceito das comunidades locais foi alargado para comunidades de indivíduos geograficamente dispersos. A comunicação “online” veio eliminar barreiras geográficas permitindo que as comunidades se estabelecessem no mundo virtual. Este fenómeno do estabelecimento de comunidades “online” é conhecido como a criação de uma rede social online. A possibilidade de expressão e socialização através de ferramentas de comunicação mediadas por computador (CMC) é a mais significativa. A interação mediada por computador permite a criação e gestão de relações sociais que, por sua vez, vão criar laços sociais. A Internet, enquanto veículo de expansão das redes sociais de um indivíduo, disponibiliza um conjunto de plataformas que possibilitam a interação com outros, um exemplo disso são os “websites” de redes sociais. Nestas plataformas são disponibilizados espaços privados para aos indivíduos com um conjunto de ferramentas que lhes permitem interagir com outros na

Internet. Com o auxílio destas ferramentas, os utilizadores podem pesquisar indivíduos com os mesmos interesses, estabelecer discussões, trocar ligações, informações e outros elementos.

O que define a rede social é a existência de um conjunto de nós ou atores (indivíduos ou organizações) ligados pelas suas relações sociais, ou um determinado tipo Determinantes para a Participação nas Redes Sociais de laços. Um laço ou uma relação entre dois indivíduos caracteriza-se pelo tipo de interação, a intensidade ligação e o conteúdo da relação, onde o nível de confiança é fundamental. O conteúdo pode incluir informação, aconselhamento, ou amizade, interesse comum ou associação e, normalmente, algum nível de confiança (Castilla et al., (2000). Nesse sentido, Haythornthwaite (2005) refere que um tipo de troca ou interação pode ser definida como relação de rede social (*social network relation*). Os indivíduos que mantêm essas relações estabelecem laços ou ligações entre si. A força dessas ligações pode variar consoante um conjunto de fatores como a frequência de contacto, intimidade e duração da relação com os outros. Com base nestes fatores, Granovetter (1793), conceptualiza os laços como fortes (*strong ties*) e fracos (*weak ties*).

De um modo geral, os laços fortes caracterizam-se por um relacionamento social baseado num elevado nível de confiança e intimidade, geralmente são relações mantidas entre amigos e familiares. A força das relações baseadas em laços fortes provém da vontade de trabalhar em conjunto, partilhar a informação e os recursos de que dispõem e aceder aos contactos dos outros. Quanto aos laços fracos Granovetter (1973) considera que estes são potencialmente mais vantajosos para os indivíduos. Através dos laços fracos os indivíduos podem obter novas informações e, estes podem, ainda, servir de ponte para o estabelecimento de ponte para novas ligações.

De acordo com Haythornthwaite (2005) a presença ou introdução de um determinado meio de comunicação proporciona a criação de laços latentes a partir dos quais os laços fortes e fracos podem mais tarde evoluir. Segundo a teoria dos laços latentes, a introdução de um novo meio de comunicação num grupo potencia a (1) cria laços latente, (2) a reformulação de laços fracos (na medida em que cria novos laços e interrompe associações existentes) e (3) tem um impacto mínimo sobre os laços fortes. Quando é introduzido um novo meio, ou novas práticas de comunicação, é criada a possibilidade de se estabelecerem conexões, como laços fracos, onde não existiam antes. Haythornthwaite (2005) esclarece que o poder da Internet está na forma como esta forja novas ligações entre indivíduos. Para além de disponibilizar o

acesso a fontes de informação, as redes sociais, proporcionam ligações, incorporando as relações pessoais e profissionais.

A Internet tem vindo a constituir-se como um meio de expansão da rede social do indivíduo através dos seus serviços, como são exemplo os “*websites*” de redes sociais online (SNS). Os serviços disponibilizados pelas redes sociais incentivam a realização de atividades “*online*” que não podem ser facilmente imitadas na vida real. As SNS proporcionam um espaço online privado onde os indivíduos têm ao seu dispor um conjunto de ferramentas através das quais podem interagir com outros na Internet.

Numa perspectiva sociológica, de onde se colhe o termo de “redes sociais”, pode afirmar-se que existem várias definições que comungam dos mesmos princípios: confiança, partilha e reciprocidade. Barker (2003) caracteriza as redes sociais como indivíduos ou grupos ligados por algo em comum: a partilha de um estatuto social; a similaridade dos cargos que ocupam e a cultura ou proximidade geográfica. Huberman et al. (2008) apresentam uma caracterização genérica destas redes onde incorporam a noção de que todas as pessoas compartilham uma relação social, onde na realidade estas interagem com poucas daquelas que se podem “listar” como parte da sua rede. Estes autores reforçam que uma razão para a fraca interação pode explicada pelo facto da atenção ser um recurso escasso na era da Web. Os utilizadores são confrontados com tarefas diárias para um largo número de ligações na sua rede e destas, poucas interessam e são poucas as que retribuem a atenção dispensada. No contexto das “*redes sociais online*” importa referir características mais particulares deste tipo de redes. “As redes sociais na “*Web*” emergem das práticas de interação orientadas para a partilha e formação de grupos de interesse que estão na origem das narrativas digitais da Sociedade do Conhecimento.”

De acordo com Panteli, o Facebook é uma rede social com um tipo de participação massiva, uma característica relacionada como número de membros registados (Panteli, 2009). Quando esse número é muito elevado provoca um efeito de aglomerado, formando um grupo muito sólido que tende a agir de uma forma homogénea e consistente. Segundo Panteli, as pesquisas efectuadas demonstram que o tempo que os utilizadores passam nessas comunidades proporciona o desenvolvimento de laços emocionais levando ao aumento da frequência das visitas destes utilizadores neste tipo de comunidades (Panteli, 2009).

São as relações entre os indivíduos na comunicação mediada por computador. Esses sistemas funcionam através da interação social, buscando conectar pessoas e proporcionar sua comunicação. As pessoas levam em conta diversos fatores ao escolher conectar-se ou não a alguém. As organizações sociais geradas pela comunicação mediada por computador podem atuar também de forma a manter comunidades de suporte que, sem a mediação da máquina, não seriam possíveis porque são socialmente não-aceitas. O conceito de laço social passa pela ideia de interação social, sendo denominado laço relacional, em contraposição ao laço associativo, aquele relacionado unicamente ao pertencer (a algum lugar, por exemplo). Os laços associativos constituem-se em meras conexões formais, que dependem do ato de vontade do indivíduo, bem como de custo e investimento. Os laços sociais também podem ser fortes e fracos. Laços fortes são aqueles que se caracterizam pela intimidade, pela proximidade e pela intencionalidade em criar e manter uma conexão entre duas pessoas. Os laços fracos, por outro lado, caracterizam-se por relações esparsas, que não traduzem proximidade e intimidade. As interações sociais que ocorrem na Internet constituem efetivamente laços fortes. Declarações de amor, amizade e suporte são frequentes, demonstrando intimidade. Recebem também a definição de "Redes Sociais Virtuais", que são os agrupamentos, por meio de "*softwares*" específicos (aplicativos *Web 2.0*) que permitem a gravação de perfis, com dados e informações de caráter geral e específico, das mais diversas formas e tipos (textos, arquivos, imagens, fotos, vídeos, etc.), os quais podem ser acedidos e visualizados por outras pessoas. Há também a formação de grupos por afinidade, com ou sem autorização, e de espaços específicos para discussões, debates e apresentação de temas variados (comunidades, com seus fóruns).

O mais recente estudo da Universal McCann revela um pormenor curioso: no domínio da Internet, os "*blogs*" estão a perder terreno no que respeita à partilha de informação e de conteúdos multimédia, que tem vindo a crescer progressivamente nas redes sociais. As redes sociais actualmente permitem aos utilizadores fazerem o mesmo que fariam num blogue e mais ainda. Estas plataformas continuam a crescer, enquanto outros elementos dos "*media*" estagnam ou entram em declínio.



### ***1.3 - Sites de redes sociais***

Sites de redes sociais online são serviços que permitem aos utilizadores em primeiro lugar construir um perfil público ou semipúblico dentro de um sistema fechado, em segundo lugar criar uma lista de utilizadores que partilhem determinada conexão e em terceiro lugar navegar e observar a sua lista de conexões bem como as conexões de outros utilizadores dentro daquele sistema (Boyd & Ellison, 2007).

O que torna estes sites únicos não é a possibilidade de conhecer pessoas desconhecidas mas o de tornar visível a rede social de um indivíduo. Isto pode resultar em conexões que de outra maneira seriam muito improváveis, se bem que isto raramente acontece e os indivíduos tendem a criar conexões com indivíduos que partilhem certas características offline com o sujeito. Em vários destes sites os utilizadores não procuram tanto conhecer novas pessoas mas sim comunicar com aquelas que já fazem parte da sua extensa rede social.

Apesar de haver várias distinções técnicas entre os vários SNS, existe um ponto em comum que é uma lista de perfis visíveis que representa os amigos do sujeito que estão presentes nesse sistema.

Ao inscrever-se num destes sites, é pedido ao utilizador que responda a certas questões, sendo o perfil criado através das respostas a essas perguntas. As perguntas geralmente incluem descritores como idade, localização, interesses, uma parte em que o utilizador é convidado a dizer algo sobre si (About me), e muitos destes sites encorajam também o utilizador a colocar uma foto de perfil. A visibilidade de um perfil varia de acordo com o site e as definições de visualização do perfil do utilizador. Por exemplo enquanto os perfis do Friendster e Tribe.net aparecem numa simples pesquisa num motor de busca e são visíveis até para utilizadores que não tenham uma conta nesse sistema, a rede social LinkedIn controla o que cada pessoa pode ver tendo em conta o facto de esse utilizador ter uma conta paga ou não. Outros sites como por exemplo o Myspace têm definições que permitem ao utilizador escolher entre ter um perfil visível ao público ou apenas pelas suas conexões. Recentemente sites como o facebook e o Google+ permitem ao utilizador personalizar totalmente a sua lista de conexões, dividindo as suas conexões em vários grupos distintos e escolhendo o que partilhar com cada um desses grupos.

O nome dado às conexões difere consoante os sites, como por exemplo podem ser chamados de contatos, fãs, seguidores ou mesmo amigos. Geralmente é necessária a confirmação de ambos os utilizadores para a conexão se realizar, ou seja, o utilizador que adiciona a conexão tem que esperar depois a confirmação do outro utilizador para esta ficar ativa.

Uma componente crucial destes sites é como já referido a visibilidade das listas de conexões dos utilizadores, estas listas contêm links que ligam aos perfis desses utilizadores permitindo assim ao individuo que as visualiza explorar a rede social da sua conexão. Salvo raras exceções estas listas são visíveis para os utilizadores que estão conectados entre si.

A grande maioria destes sites dispõe também de uma ferramenta que permite aos utilizadores deixarem mensagens públicas (geralmente chamadas de comentários) no perfil, existindo também uma forma de o fazer de forma privada á imagem do webmail.

Para além de perfis, amigos, comentários e mensagens privadas, estes sites variam bastante nas ferramentas que apresentam como por exemplo a partilha de fotos ou vídeos. Estes sites variam também bastante em relação à proveniência dos seus utilizadores, muitos destes sites procuram mesmo atrair indivíduos de certas zonas geográficas ou grupos linguísticos. O Orkut por exemplo apesar de ser um site norte-americano e de ter uma interface exclusivamente em inglês tem uma base de utilizadores de língua portuguesa especialmente de comunidade brasileira.

## CAPITULO II – PERSONALIDADE

### 2.1 – *Personalidade*

O termo personalidade (que deriva do grego *persona* = máscara) agrega inúmeros significados que são, em maior ou menor grau, influenciados pelo aspecto particular que se pretende focalizar da pessoa como entidade dotada de propriedades individuais (Cabral, 2006).

Os conceitos de personalidade derivam de várias escolas de pensamento cujas doutrinas divergem entre si. Com bases teóricas e epistemológicas bastante diferenciadas, porém, um aspecto é consenso entre todas: a personalidade é tudo aquilo que distingue um indivíduo dos demais, ou seja, é o conjunto de características psicológicas que determina a unicidade pessoal e social dos indivíduos. Este conjunto é construído gradualmente a partir de itens herdados geneticamente, informações extraídas do ambiente e experiências quotidianas internalizadas e exerce grande influência sobre o *modus vivendi* do sujeito (Friedman, 2004).

Os primórdios das pesquisas sobre os diversos tipos de personalidade datam do início do século XX, embora Aristóteles, Platão e outros filósofos do século V a.C. já refletissem sobre temas como aprendizagem, memória, motivação, percepção, atividade onírica e comportamento anormal (Schultz, 1981).

O estudo de teorias da personalidade recebeu grande impulso com as publicações de Sigmund Freud a partir de 1900. Segundo a teoria psicanalítica, a personalidade tem como fatores propulsores os instintos - de vida, que remete à autopreservação e de morte, que é uma força destrutiva. Estes por sua vez, agregam aspectos conscientes e inconscientes (Id, Ego e Superego), que formam o arcabouço da estrutura psíquica. Associadas a estes aspectos, tem-se ainda as experiências gratificantes ou traumáticas experimentadas durante o desenvolvimento infantil (nas fases oral, anal, fálico e genital, passando pelo complexo de Édipo) que completam a estrutura psíquica que se manifestará na personalidade (Freud, 1939).

Vários outros autores devem ser citados por suas contribuições ao estudo das diferenças individuais que permeiam a personalidade, agregando conhecimento à ciência mesmo que sob enfoques distintos. Dentre eles, Carl G. Jung - para quem a personalidade (ao que ele chamou *psique*) é formada por vários sistemas distintos, porém, integrados. Estes sistemas são constituídos pelo ego, o inconsciente pessoal e seus complexos, o inconsciente coletivo e os arquétipos (anima, animus e a sombra), as atitudes (íntroversão e extroversão), as funções do pensamento, do sentimento, da sensação e da intuição e por fim o self, considerado o centro da personalidade (Fadiman, 1976); Alfred Adler - que postulava que o comportamento humano era determinado por forças sociais e que o indivíduo estava conscientemente envolvido no processo de formação de sua personalidade e Karen Horney - que concebia a construção da personalidade sob a influência do que ela denominou “ansiedade básica”; esta, gerada pelo sentimento de desamparo da criança em relação ao mundo (Hall, 2000).

Henry Murray (1938) pesquisou a personalidade em sujeitos normais, contemplando os estudos longitudinais. Adepto ao sistema freudiano, delegou mais funções psíquicas ao id, ego e superego, sendo que este último continuaria se desenvolvendo no decorrer da vida (Hall, 2000).

A motivação também tem grande destaque na teoria de Murray. Baseando-se em princípios fisiológicos, acreditava que as necessidades envolvem uma força química no cérebro que organiza o funcionamento intelectual e perceptivo. Tais forças elevariam os níveis de tensão no interior do organismo que somente seriam reduzidos pela satisfação das necessidades. Assim, as necessidades ativarão o comportamento, orientando-o de forma a trazer a satisfação e a redução da tensão. A pesquisa de Murray identificou vinte necessidades principais, dentre elas a realização, a afiliação, a agressão, a autonomia e o domínio. A classificação das necessidades foi base para a formulação do Teste de Apercepção Temática - Thematic Apperception Test-TAT (Schultz, 1981). Friedman (2004) demonstra que a partir dos anos de 1930, a moderna teoria da personalidade começou a se configurar, embora suas raízes estejam nos primórdios da história humana.

Kurt Lewin (1975), criador da teoria de campo, dedicou-se à investigação da motivação humana. Para ele, as atividades psicológicas da pessoa ocorrem em um campo psicológico, ao qual chamou espaço vital que está inserido no campo total, que compreende

todos os eventos passados, presentes e futuros que possam influenciar uma pessoa. Do ponto de vista psicológico, cada um desses eventos pode determinar o comportamento numa dada situação. Quando é quebrado o equilíbrio existente entre o indivíduo e o ambiente onde está inserido, surge um estado de tensão que gera a motivação de buscar recursos estabilizadores. Desta forma o comportamento é influenciado pela circunstância e muda com o passar do tempo (Lewin, 1975).

Hutz (1998) lembra que na década de 1930, McDougall sugeria analisar a personalidade a partir de cinco fatores independentes que, na época, foram denominados intelecto, caráter, temperamento, disposição, e humor. Menciona ainda que, nessa mesma época na Alemanha, também foram realizados estudos sobre análise da linguagem com a finalidade de examinar os termos utilizados para descrever traços de personalidade em alemão.

Cattell (1975), citando a pesquisa de Allport e Odbert, menciona que estes encontraram mais de 3.000 palavras designativas de traços de personalidade. O trabalho destes pesquisadores foi muito influente no estudo da personalidade a partir da década de 1940, inclusive nas investigações do próprio Cattell que mantinha postura muito crítica em relação às definições de traço que não tivessem uma base teórica analisada estatisticamente (Cattell, 1975).

Gordon Allport (1937) utilizou-se do ambiente clínico para estruturar o estudo sobre a personalidade, levando-o posteriormente para a universidade. Após um encontro seu com Freud, concluiu “que a psicanálise se concentrava em demasia no inconsciente, negligenciando os motivos conscientes” (Schultz, 1981, pág.377). Para ele, a personalidade é “a organização dinâmica dos sistemas psicofísicos dentro do indivíduo, que determinam sua adaptação pessoal ao respectivo ambiente” (Friedman, 2004, pág.269 ).

Na sua teoria, Allport (1973) sustenta que uma pessoa comporta-se de maneiras diferentes em situações diferentes, em função dos seus traços de personalidade e esta variação de comportamento não implica em desajuste, mas antes, são variantes adaptativas de um mesmo traço característico.

Hans Eysenck, psicólogo britânico que desenvolveu um modelo divergente de Allport (1973) ao agregar o sistema biológico aos traços de personalidade, faz distinção também entre

os termos Tipo -grupo de traços correlacionados e Traço - grupo de atos correlacionados do comportamento ou tendência para a ação (Hall, 2000).

A teoria de Eysenck (1959) referenciada por Friedman (2004) postula que o comportamento humano é resultado da interação de suas tendências biológicas pessoais aliadas às forças ambientais a que está exposto. Assim, a personalidade seria expressa sob a forma de um dentre três tipos distintos: o neuroticismo (cujos traços são ansioso, deprimido, sentimento de culpa, baixa auto-estima, tenso, irracional, tímido, melancólico e emotivo), a extroversão (cujos traços são sociável, animado, ativo, assertivo, busca sensações, despreocupado, dominante, cordial e aventureiro) e psicoticismo (cujos traços são agressivo, frio, egocêntrico, impessoal, impulsivo, anti-social, não-empático, obstinado). Os demais traços derivam destes três sistemas (Friedman, 2004).

A participação do sistema nervoso no temperamento, conforme enunciado por Eysenck diz respeito ao grau de excitação cerebral (Martins, 2004). Para Eysenck, se um indivíduo é introvertido provavelmente seu cérebro está submetido a alto grau de excitação, o que o leva a buscar ambientes e situações pouco estimulantes. Inversamente, o indivíduo extrovertido possui baixa estimulação cerebral, por isto busca sempre ambientes e situações estimulantes (Hall, 2000).

## ***2.2 - Modelo dos Cinco Factores***

No início do século XX os psicólogos iniciaram uma série de estudos para medir as principais dimensões da personalidade. As investigações revelaram a extroversão como a principal da personalidade, ao mesmo tempo existiu uma convergência de pontos de vista de psicólogos acerca da estrutura e conceitos da personalidade, que deram origem à existência de um modelo com base em cinco dimensões básicas da personalidade. Esta representação do modelo dos cinco fatores básicos foi inicialmente proposta por Tupes and Christal, em 1964, com base nas variáveis bipolares apresentadas por Cattell em 1957.

Os cinco fatores inicialmente descobertos foram definidos como sendo: 1) dominante (*Surgeny*) que pode se um traço semelhante à extroversão; 2) Amabilidade (*Agreeableness*);

3) Conscienciosidade (*Conscientiousness*); 4) Estabilidade Emocional versus Neuroticismo (*Emotional Stability*) e; 5) Cultura (*Culture*), Intelecto (*Intellect*) ou Abertura à Experiência (*Openness*), (Goldberg, 1992). Com base neste modelo, foi apresentado por McCrae e Costa (1992) o *Five Factor Model* (FFM), que, também, indica a extroversão como dimensão principal da personalidade.

Este modelo é composto pelas cinco dimensões com uma hierarquia bem definida: em primeiro lugar temos a Extroversão (*Extraversion*), segundo a Amabilidade (*Agreeableness*), em terceiro a Conscienciosidade (*Conscientiousness*), em quinto o Neuroticismo (*Neuroticism*) e por último a Abertura para Experiência (*Openness*). Na década de 80 com a multiplicação dos processos metodológicos e empíricos, os autores divulgam um Inquérito de Personalidade NEO-PI-R que operacionaliza o modelo FFM (Goldberg, 1992).

As dimensões da personalidade têm vindo a ser empregados no campo da investigação para determinar muitos dos comportamentos dos indivíduos, o caso da utilização da Internet não foi exceção, pelo que existem estudos que relacionam os traços da personalidade com a utilização da Internet.

### ***2.3 - Traços de personalidade e Internet***

Landers e Lounsbury (2006), com o intuito de identificar os traços de personalidade que estão relacionados com a utilização da Internet, elaboraram um estudo com uma amostra de 117 estudantes com base no modelo fatorial da personalidade Five Factor Model (McCrae & Costa, 1992). Os investigadores revelam no seu estudo três traços de personalidade que estão relacionados com a utilização da Internet, a Amabilidade, Conscienciosidade e Extroversão. Verificaram que os indivíduos introvertidos, com menor grau de Amabilidade e Conscienciosidade são os que mais utilizam a Internet.

Para Landers e Lounsbury (2006), a explicação reside no facto destes estudantes terem mais tempo livre disponível e, nesse sentido a Internet apresenta-se como um mundo onde podem focar as suas atenções e que podem explorar enquanto os estudantes mais extrovertidos usam mais o seu tempo com atividades sociais que não envolvem tanto a

utilização da Internet. Os resultados desta investigação demonstraram, ainda, a relação entre a utilização da Internet com traços de personalidade restritos, como o otimismo (Optimism), raciocínio (Tough-Mindedness) e disposição para trabalhar (Work Drive). Os resultados demonstraram que a disposição para o trabalho é um determinante significativo para a utilização da Internet, que se chega a sobrepor aos cinco traços da personalidade.

Correa, Hinsley e Zúñiga (2009) apresentam um estudo onde relacionam a personalidade de um indivíduo com a sua utilização das redes sociais, bem como a sua relação com o género e da idade. A sua investigação teve como base estudos anteriores que estabeleciam como três os traços centrais para a utilização das aplicações sociais, a Extroversão, o Neuroticismo e a Abertura à Experiência (Ross et al., 2009; Zywicki & Danowski 2008). Os investigadores realizam um estudo a uma amostra de Americanos adultos, com o qual corroboram algumas hipóteses existentes. Os indivíduos mais extrovertidos utilizam aplicações sociais mais frequentemente, são indivíduos predispostos a novas experiências, enquanto pessoas emocionalmente estáveis tendem a utilizá-los com menor frequência. A relação entre os traços de personalidade e a utilização da média social é influenciada pelo género. Para o sexo masculino a Extroversão mostrou-se positivamente relacionada com a sua utilização. Os homens mais extrovertidos e ansiosos revelaram-se como mais propensos às interações sociais através de ferramentas Web. Para o sexo feminino, a Extroversão e a Abertura para novas Experiências demonstrou-se significativa. Mulheres extrovertidas e predispostas a novas experiências tendem a utilizar mais frequentemente os meios sociais online.

A relação entre Extroversão e Neuroticismo é a mais frequente para identificar os serviços Web mais utilizados por um indivíduo, uma vez que diferentes indivíduos tendem a utilizar diferentes serviços disponíveis na Internet.

Hamburger e Artzi (2000) apresentam um estudo onde examinam esta relação entre personalidade e diferentes utilizações da Internet. Com a sua investigação, os autores pretendiam comprovar que os indivíduos mais extrovertidos e menos neuróticos, bem como os introvertidos e altamente neuróticos, utilizam com mais frequência as aplicações sociais disponibilizadas pela Internet. Para determinar o grau de Extroversão e Neuroticismo dos indivíduos foi utilizado o inventário de Personalidade de Eysenck. Os resultados obtidos vieram suportar a hipótese dos investigadores, diferentes utilizações dos serviços



disponibilizados pela Internet dependem da tendência da personalidade do indivíduo para a Extroversão ou Neuroticismo. Indivíduos do sexo feminino apresentam, uma relação entre o Neuroticismo e a utilização de serviços na Internet. Nos indivíduos do sexo masculino a Extroversão está relacionada com a utilização de serviços de lazer, enquanto o Neuroticismo está negativamente associado a utilização de serviços de informação (Hamburger & Artzi, 2000). Os investigadores conhecem as limitações deste estudo pelos dados demográficos selecionados, no entanto, conseguem transmitir o conceito de que a Internet deve ser encarada como um conjunto de serviços rico e complexo e a sua utilização está relacionada com o tipo de personalidade de cada indivíduo.

Nos modelos e teorias apresentados, é comumente aceite que a extroversão é a dimensão básica fundamental da personalidade. Existe um conjunto de estudos que pretendem relacionar o comportamento do indivíduo online com o traço de personalidade dominante. A necessidade de compreensão dos motivos que levam os indivíduos a partilharem informações em comunidades online e o tipo de comportamento que adotam online, conduziram ao desenvolvimento de um conjunto de estudos que pretendem compreender a relação entre as características da personalidade de cada um e a forma como utilizam a Internet e se comportam nesse meio. Um dos aspetos identificados como determinante para a utilização da Internet e dos seus serviços é o tipo psicológico de cada indivíduo. Esta característica pessoal influencia, ainda, o comportamento dos indivíduos na Internet, conforme a investigação de Correa, Hinsley e Zúñiga (2009) o tipo psicológico é um motivador para a utilização das redes sociais por partes dos indivíduos.

A extroversão surge como determinante na adoção de redes sociais por parte dos jovens adultos. Por outro lado, indivíduos introvertidos ou que sofram com situações de ansiedade social ou solidão utilizam a Internet para se libertarem de situações de isolamento. Estes utilizadores usam estas redes sociais como ferramentas de coping para lidar com o isolamento, criando no indivíduo um sentimento de pertença e conexão, apesar disto uma pessoa que sofra no mundo social real provavelmente não conseguirá resolver o seu problema usando esta ferramenta (Kim et al., 2009) pois este uso não resolve os problemas que dificultam a sua interação e conexão no mundo social offline.

Apesar de alguns estudos, identificarem o anonimato como um determinante para a utilização da Internet, outros estudos conseguiram determinar que este não está relacionado

com a utilização das redes sociais e que adesão às mesmas não é promovida pelo anonimato (Correa, Hinsley & Zúñiga, 2009; Ross et al., 2009), o que indica que a motivação é baseada nas características e necessidades do indivíduo. Amichai-Hamburger (2002) evidencia a influência do tipo psicológico na utilização da internet, defendendo que é necessária a cooperação entre os psicólogos e os responsáveis pelos desenvolvimentos Web. O resultado deste trabalho em equipa será a obtenção de um ambiente mais user-friendly que terá em consideração as diferenças individuais dos utilizadores, no entanto, é uma questão que deve ser explorada a longo prazo.

Por todas as questões apresentadas torna-se importante identificar quais as características das redes sociais e que outros fatores de motivação possam estar relacionados com a utilização da Internet pelos indivíduos, nomeadamente com a sua participação nas redes sociais.

## **CAPITULO III – AJUSTAMENTO EMOCIONAL**

### ***3.1 – Ansiedade***

A ansiedade é um estado emocional que apresenta componentes psicológicos e fisiológicos, que fazem parte do espectro normal da experiência humana. É considerada como uma reação natural e fundamental para a auto-preservação, sendo responsável pela adaptação do organismo face a situações de perigo. Contudo, esta também pode ter repercussões negativas para o indivíduo, se for excessiva e prolongada no tempo, pois em vez de contribuir para o confronto com a situação que causa ansiedade, limita ou impossibilita a sua capacidade de adaptação.

Segundo Baptista, Carvalho & Lory (2005) a fenomenologia da ansiedade é variável e pode alternar ao longo do tempo ou de acordo com as situações que a desencadeiam. Para estes autores, a ansiedade é um estado emocional aversivo, sem desencadeadores claros, que não podem ser evitados. É uma emoção que se baseia na avaliação pessoal de um indivíduo a determinada ameaça (Lazarus & Averill, 1972). Os principais sintomas podem incluir, por um lado, a tristeza, a vergonha, a culpa e, por outro, a cólera, a curiosidade, o interesse ou a excitação (Baptista et. al., 2005).

May (1980) considera que a ansiedade é uma experiência subjetiva que surge na medida em que o indivíduo, perante uma situação, não pode fazer face às suas exigências e sente uma ameaça à sua existência ou aos valores que considera essenciais.

Quando uma situação stressante é percebida como uma ameaça/perigo, a pessoa experimenta mudanças fisiológicas e comportamentais. Estas mudanças resultam da ativação do sistema nervoso autónomo, que incluem sintomas fisiológicos, como, tremores, palpitações, falta de ar, tonturas, entre outros (May, 1996; Spielberger, 1979), bem como sintomas comportamentais, tais como, sentimentos de tensão, apreensão e preocupação (Lader, 1984; Spielberger, 1979).

Estados de ansiedade são vivenciados de maneira diferente em termos de intensidade e duração. Níveis moderados de ansiedade são caracterizados por sentimentos de tensão, apreensão e nervosismo. Altos níveis de ansiedade estão associados com intensos sentimentos de medo e pavor, e a pessoa apresenta um comportamento de pânico. A intensidade e duração dos estados de ansiedade dependem da percepção do agente estressor pela pessoa. Mesmo quando a situação é objetivamente não ameaçadora, pode resultar um estado de ansiedade intensa, porque uma pessoa interpreta a situação como uma ameaça à sua auto-estima e bem-estar (Spielberger, 1966; 1979). Deve-se ter em consideração que a mesma situação pode ser percebida por algumas pessoas como uma ameaça e, por outras, como não ameaçadora (Gaudry & Spielberger, 1971; Laux e Vossel, 1982). A avaliação pessoal da situação e a experiência passada da pessoa determinam se é ou não uma situação de ameaça (Gaudry & Spielberger, 1971).

A ansiedade é um fenómeno natural, sendo a sua intensidade a determinar a diferença entre o normal e o patológico (Bauer, 2002). Quando a ansiedade é um modo habitual e consistente de reação designa-se por “ansiedade traço”, quando é uma reação episódica ou situacional designa-se por “ansiedade estado” (Spielberger, 1985). Spielberger (1966) refere que os indivíduos com maior nível de ansiedade traço têm maior tendência para perceberem as situações como mais ameaçadoras.

A ansiedade encontra-se classificada no DSM-IV-T/R, agrupando um conjunto de perturbações (APA, 2006). A perturbação generalizada da ansiedade apresenta duas características essenciais, que são a ansiedade e a preocupação constante e exagerada acerca de um conjunto de acontecimentos que perduram por, pelo menos, seis meses (APA, 2006). As preocupações são de difícil controlo e interferem no quotidiano do sujeito (Baptista, Pereira, Carvalho, Lory & Santos, 2001). Segundo a APA (2006) o sujeito deverá apresentar, além de preocupação e ansiedade, três ou mais dos seguintes sintomas: agitação, nervosismo ou tensão interior; fadiga fácil; dificuldades de concentração ou mente vazia; irritabilidade; tensão muscular; perturbações do sono, manifestando dificuldades em adormecer ou manter o sono, ou sono agitado e pouco satisfatório. Na perturbação generalizada da ansiedade os sujeitos nem sempre classificam as suas preocupações como excessivas, embora possam descrever um mal-estar subjetivo devido a um constante desassossego, assim como

apresentam dificuldade em controlar as suas inquietações e podem evidenciar deficiências no funcionamento social, ocupacional ou noutras áreas importantes (APA, 2006). Os sintomas de ansiedade também não são provocados pelos efeitos fisiológicos de uma substância tóxica ou de estado físico geral e não ocorrem exclusivamente durante uma perturbação do humor (APA, 2006).

### **3.2 - Depressão**

A depressão é um transtorno psiquiátrico que afeta cerca de 121 milhões de pessoas no mundo inteiro, estima-se que uma em cada quatro pessoas do mundo sofre, sofreu, ou vai sofrer de depressão (WHO, 2009). Os custos pessoais e sociais desta doença são muito elevados, sendo uma das principais causas mundiais de incapacidade. Pode ser diagnosticada e tratada em cuidados de saúde primários, contudo menos de 25% dos que padecem de depressão têm acesso a tratamentos eficazes (WHO, 2007).

A depressão é um transtorno multifatorial e, por isso, as variáveis que desencadeiam ou mantêm a sintomatologia depressiva, variam de pessoa para pessoa, bem como os fatores de risco que estão implicados, tais como o género, aspetos neuroendocrinológicos, indicadores familiares e sociais e estratégias de *coping*, entre outros (Baptista, 2004). A pessoa que sofre de depressão é afetada no seu todo, com repercussões psicológicas, biológicas e sociais sobre o próprio (Serra, 2011).

De entre os principais sintomas emocionais manifestados no indivíduo com depressão está a tristeza e o abatimento, que ocasionam um sentimento de desesperança em relação à vida futura, perdendo o interesse e a vontade em qualquer atividade que antes dava prazer (Baptista, 2004). Os sintomas podem ser subdivididos em quatro categorias: emocionais, cognitivos, físicos e motivacionais. Os emocionais caracterizam-se pela tristeza, abatimento e diminuição ou perda total de prazer nas atividades de vida que antes eram executadas com satisfação; os cognitivos, são pensamentos negativos de si próprio, que causam uma baixa auto-estima, desesperança sobre a vida futura, diminuição da concentração e memória; os físicos, referem-se a um cansaço excessivo, mudança no apetite e no sono e mal-estar geral causado por aumento de dores, e por último, os motivacionais que têm como característica principal a falta de iniciativa e total inércia perante a situação (Atkinson, 2002).

É a intensidade destes sintomas e o prejuízo por eles causados no funcionamento global do indivíduo, que determinam se a pessoa apresenta um diagnóstico deste transtorno ou se apresenta apenas alguns sintomas.

A depressão, como fenómeno clínico, continua a apresentar dificuldades na sua concetualização, podendo ser visto sob diferentes ângulos e analisado em níveis concetuais diferentes (Campos, 2009). Deste modo, a depressão como fenómeno clínico, encontra-se descrita e classificada segundo duas classificações e nosologias independentes, a ICD (Classificação Internacional de Doenças) e DSM-IV-TR (Diagnostic Statistical Manual). Optamos por uma abordagem estrutural pelo que recorremos ao DSM-IV-TR (APA, 2006).

Segundo o DSM-IV-TR, a depressão é uma Perturbação do Humor e a sua sintomatologia caracteriza-se por humor depressivo, diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as actividades diárias; perda ou aumento de peso significativos num curto espaço de tempo; insónia ou hipersónia; fadiga ou perda de energia; sentimentos de desvalorização ou culpabilidade excessiva ou inapropriada; diminuição das capacidades de pensamento, concentração ou indecisão e, por último, pensamentos recorrentes acerca da morte, ideação suicida recorrente, ou até mesmo, tentativa ou plano para cometer suicídio. Todas estas características deverão estar presentes nos indivíduos, em todos ou quase todos os dias. Para que seja diagnosticada uma depressão será necessária a presença de pelo menos cinco destes sintomas durante duas semanas.

A APA (2006) estabeleceu como critérios de diagnóstico de Episódio Depressivo Major apenas os previamente referidos. No entanto, importa perceber se se trata de um Episódio misto. Para se diagnosticar um Episódio Depressivo Major importa o sujeito manifestar mal-estar clinicamente significativo, ou deficiências no funcionamento social, ocupacional, ou em qualquer outra área relevante. Os sintomas não podem ser causados por efeitos fisiológicos diretos de uma substância de abuso ou de um estado físico geral, como por exemplo o hipotiroidismo (APA, 2006). Em relação à prevalência na população, observa-se que o sexo feminino apresenta maior risco, comparativamente ao masculino, principalmente na Europa e Estados Unidos da América (APA, 2006).

Em relação ao diagnóstico diferencial, o Episódio Depressivo Major deverá ser distinguido de Perturbação do Humor Secundária a um estado físico geral, considerado, neste

caso, como consequência fisiológica direta de um estado físico específico. A Perturbação do Humor induzida por substâncias tóxicas difere do Humor Depressivo, na medida em que o sujeito, neste caso, consome substâncias ilícitas. Também se pode verificar, nos idosos, confusão entre a Perturbação do Humor e um estado demencial, visto existir elevada comorbilidade e semelhança de sintomas (APA, 2006).

Relativamente à distractibilidade e baixa tolerância à frustração, que são sintomas que ocorrem, simultaneamente, na Perturbação Hiperactiva com défice de atenção e no Episódio Depressivo Major, quando se preencherem critérios para as duas perturbações, estas poderão ser diagnosticadas em conjunto. Um Episódio Depressivo Major que ocorra em resposta a um acontecimento psicossocial, distingue-se da Perturbação da Adaptação com Humor Depressivo. Em última análise, o diagnóstico de Perturbação Depressiva, sem outra especificação, poderá ser apropriado para os quadros clínicos com humor depressivo e deficiência clinicamente significativa, que não preencham os critérios de duração ou intensidade (APA, 2006).

### **3.3 - *Stresse***

Segundo Schaffer (1982, cit. por Serra, 2011), o termo *stresse* tem recebido, ao longo da história, diversas atribuições. A palavra *stresse* provém do verbo latino, *stringo*, *stringere*, *strinxi*, *strictum* que significa apertar, comprimir, restringir, sendo utilizada desde o século XIV, para exprimir pressão ou constrição de natureza física, passando mais tarde a referir-se, também, a pressões que incidem sobre um órgão corporal ou sobre a mente humana (Serra, 2011). No século XX, dá-se a transição da palavra *stresse*, da física para a medicina, por via dos estudos de Seyle (1936). No âmbito da psicologia o conceito de *stresse* teve o seu grande desenvolvimento com os estudos de Lazarus e Folkman (1984). O *stresse*, sendo uma temática muito debatida atualmente, não é um fenómeno novo, na medida em que estímulos que exigem adaptações humanas são intrínsecos à própria vida e, desde sempre, o ser humano teve de interagir com o seu ambiente (físico e social), encontrando-se, por isso, exposto às pressões deste (Frasquilho, 2005).

O *stresse* pode ser definido como um processo através do qual, eventos ambientais ou psicológicos – fontes de *stresse* – funcionam como potenciais ameaças à segurança e bem-

estar do organismo (Baum, Grunberg & Singer, 1982). Não obstante a tendência para enfatizar os aspetos negativos do stresse, em situações intermédias, este pode considerar-se útil e adaptativo ao tornar-se propulsivo, impulsionando a tomada de decisões e a resolução de problemas, incentivando a melhoria das funcionalidades e das aptidões. Podem as situações stressantes constituírem-se como oportunidade de aprendizagem (Serra, 2011). Aos aspetos positivos do stresse denomina-se “eustresse”, os quais podem ser um fator protetor para a saúde. Pelo contrário, os aspetos negativos do stresse, denominados por “distresse”, são perigosos para o sujeito e nocivos ao organismo (Lazarus, 1999). Deste modo, surgirá stresse, sempre que algo de positivo ou negativo ocorra na vida do indivíduo, originando nele uma necessidade de adaptação (Keefe, 1988; Everly, 1989).

Adotando uma perspetiva do stresse como um processo interativo ou transaccional entre estímulos ambientais e respostas do indivíduo, destaca-se a existência das diferenças individuais, da especificidade dos mecanismos psicológicos, nomeadamente dos processos de avaliação cognitiva de cada um, bem como o modo como lidar com o stresse (Lazarus & Folkman, 1984; Gomes, Cruz & Melo, 2000; Serra, 2011). Deste modo, quando se desenvolve a percepção, que pode ser real ou distorcida, de falta de controlo sobre uma ocorrência ou circunstância, surge o stresse e, face a isso, desenvolve-se um conjunto de ações ou estratégias com a finalidade de resolver ou atenuar o problema. O stresse é um conceito transaccional, que congrega a situação, as respostas humanas e a vivência desta, integrando a relação entre o biológico e o social. Trata-se de uma construção mental, que representa a relação do sujeito com as circunstâncias do seu quotidiano (Frasquilho, 2009).

Segundo Serra (2011), todos os fatores de stresse reproduzem no ser humano vários tipos de resposta, podendo estas ser de natureza biológica, de comportamento observável, cognitiva e emocional, que ocorrem de forma simultânea, influenciando-se mutuamente, sendo estas respostas tanto mais acentuadas quanto mais intensa, frequente e prolongada for a exposição ao stresse. A resposta ao stresse é uma reação global do organismo a uma agente stressor.

O processo de stresse pode culminar em reações psicológicas como ansiedade, depressão, alterações cognitivas, reações fisiológicas, podendo originar doenças e alterações comportamentais indesejáveis (Frasquilho, 2005). Embora o stresse possa estar na origem de



diversas patologias, por si só, não pode considerar-se como uma doença (Serra, 2011).

### **3.4 - Modelo tripartido para a depressão, ansiedade e stresse**

Ao longo dos tempos as relações entre as dimensões afetivas negativas, nomeadamente a ansiedade e a depressão, têm vindo a suscitar grande interesse teórico e clínico. Fenomenologicamente, a ansiedade e a depressão são definidas e classificadas de forma distinta. A ansiedade está mais relacionada com emoções como o medo, envolvendo sentimentos de apreensão e tensão, enquanto a depressão é dominada por emoções como a tristeza, sentimentos de pena e desesperança (Burns & Edelson, 1998; Lang e Craske, 1997; Luten, Raphl & Mineka, 1997; MacLeod & Byrne, 1996; Taylor, Koch, Woody & McLean, 1996; Watson, Clark, Weber, Assenheimer, Strauss & McCormick, 1995). No entanto, reconhece-se que existe uma sobreposição entre ambas. Diversos estudos têm revelado que as medidas de auto-relato de ansiedade e depressão estão altamente correlacionadas (Clark et. al., 1995).

Segundo o modelo tripartido, a ansiedade e a depressão apresentam características, tanto comuns, como específicas. A depressão é caracterizada exclusivamente pelo afeto positivo baixo e anedonia, enquanto a ansiedade é caracterizada por manifestações somáticas e ambas apresentam um fator não específico, denominado por distresse ou afeto negativo, sendo deste modo experimentados, tanto por indivíduos deprimidos, como ansiosos, e incluem ainda humor deprimido e ansioso, assim como insónia, desconforto ou insatisfação, irritabilidade e dificuldade de concentração. Estes sintomas inespecíficos são responsáveis pela forte associação que existe entre os instrumentos de ansiedade e depressão (Ribeiro et. al., 2004). A ansiedade costuma estar estreitamente correlacionada aos sintomas de depressão (Clark & Watson, 1991; Clark et. al., 1995; Watson, et.al., 1995).

A operacionalização do modelo tripartido para a depressão, ansiedade e stresse (DASS-42) levou à elaboração de diversos instrumentos, entre os quais, o *Depression Anxiety Stresse Scale* (Lovibond & Lovibond, 1995), traduzido e validado para a população portuguesa por Baptista, Santos, Silva e Baptista (1999). Lovibond e Lovibond (1995) caracterizam as escalas do seguinte modo: a depressão, principalmente pela perda de auto-

estima e de motivação, está associada com a baixa percepção de alcançar objetivos de vida que sejam significativos para a pessoa. A ansiedade salienta as ligações entre os estados ansiosos persistentes e respostas intensas de medo, e o stress está associado a estados de excitação e tensão persistentes, com baixo nível de resistência à frustração e desilusão. Assim, como Ribeiro et al. (2004) afirmaram, a capacidade para distinguir os três construtos que formam o modelo, permite distinguir o locus de perturbação emocional.

A EADS assume que as perturbações psicológicas são dimensionais e não categoriais, ou seja assume que as diferenças na depressão, ansiedade e stress experimentadas por sujeitos normais e com perturbações, são essencialmente diferenças de grau. Os autores propõem uma classificação dimensional em cinco posições entre “normal” e “muito grave”.

Lovibond e Lovibond (1995) caracterizam as escalas do seguinte modo: a depressão principalmente pela perda de auto-estima e de motivação, e está associada com a percepção de baixa probabilidade de alcançar objetivos de vida que sejam significativos para o indivíduo enquanto pessoa. A ansiedade salienta as ligações entre os estados persistentes de ansiedade e respostas intensas de medo. O stress sugere estados de excitação e tensão persistentes, com baixo nível de resistência à frustração e desilusão.

### ***3.5 - Depressão, Ansiedade e Stress nas redes sociais***

Um estudo realizado por Kross et al. (2013), nas Universidades de Michigan e Belgium, teve como objetivo verificar se a utilização do *Facebook* tinha influência nos dois componentes do bem-estar subjetivo dos jovens adultos: como se sentem de momento a momento e o nível de satisfação com a sua vida.

Para este estudo foram selecionados 82 utilizadores do *Facebook* com acesso a um *smartphone*. A média de idades dos participantes foi de 20 anos.

Numa primeira fase, foram aplicados questionários: Questionário de Satisfação com a Vida (SWLS), aplicado antes e depois da experiência, com o objetivo de perceber a influência da utilização do *Facebook* no bem-estar subjetivo (como as pessoas se sentem) e o nível de satisfação com as suas vidas. Responderam também ao Beck Depression Inventory para

medir os níveis de depressão, à Rosenberg Self-Esteem Scale para avaliar a autoestima global dos participantes e à Social Provision Scale para verificar o apoio social percebido, que neste estudo foi adaptada para a utilização do *Facebook*. Também foi avaliada a motivação dos participantes para a utilização desta rede social, pedindo-lhes para indicarem se utilizam o *Facebook*: 1. Para se manterem em contacto com os amigos (98% responderam que sim); 2. Para encontrar novos amigos (23% responderam que sim); 3. Para partilhar coisas boas com os amigos (78% responderam que sim); 4. Para partilhar coisas más com os amigos (36% responderam que sim); 5. Para obter novas informações (62% responderam que sim); 6. Ou outras: por favor, explique (17% responderam que sim), com exemplos como: Para conversar com outras pessoas; Para se manterem em contacto com a família; Para facilitar trabalhos escolares ou negócios.

Na segunda fase, foram enviadas aos participantes mensagens com *links* para uma pesquisa *on-line* através do *smartphone*. Estas eram enviadas em momentos aleatórios, cinco vezes por dia durante duas semanas. As questões eram respondidas numa escala de 0 a 100, com perguntas como: 1. Como se sente neste momento? ( $M = 37.47$ ;  $DP = 25.88$ ); 2. Quão preocupado se sente neste momento? ( $M = 44.04$ ;  $DP = 30.42$ ); 3. Qual o seu nível de solidão neste momento? ( $M = 27.61$ ;  $DP = 26.13$ ); 4. Quanto tempo utilizou o *Facebook* desde a última vez que perguntamos? ( $M = 33.90$ ;  $DP = 30.48$ ); 5. Quanto tempo interagiu diretamente (cara a cara ou pelo telefone) com outras pessoas desde a última vez que perguntamos? ( $M = 64.26$ ;  $DP = 31.11$ ).

Por fim, numa terceira fase, os participantes responderam aos seguintes questionários: SWLS ( $M = 5,13$ ;  $DP = 1,26$ ) e à Escala de Solidão UCLA ( $M = 1,69$ ;  $DP = 0,46$ ). Também foram registados o número de amigos no *Facebook* dos participantes ( $M = 664,25$ ;  $DP = 383,64$ ).

Este estudo concluiu que o sentimento de bem-estar e o nível de satisfação com a vida desce consoante o utilizador passa mais tempo no *Facebook*; em contra partida, as interações diretas melhoram a forma como as pessoas se sentem.

Em relação às outras variáveis, como a motivação pessoal para a utilização da rede social, o número de amigos nessa mesma rede, os níveis de solidão, depressão ou autoestima, pode concluir-se que não tiveram influência no sentimento de bem-estar dos participantes. Embora se tenha constatado que quanto mais sós as pessoas se sentem, mais tendem a utilizar o *Facebook* (Kross et al., 2013).

O estudo de Kraut et al. (1998) revelou que um elevado tempo de utilização da Internet está associada a um aumento da depressão e uma ligeira mas significativa diminuição no envolvimento social. Segundo estes autores, o tempo que as pessoas dedicam ao uso da Internet pode substituir o tempo em que poderiam estar envolvidas em atividades sociais. O uso desta tecnologia pode representar a privatização de entretenimento, que poderá levar ao isolamento social e à diminuição do bem-estar psicológico. Todavia, há que ter em conta que a maior parte do uso da Internet é explicitamente social, existem pessoas que a usam para manter contacto com a família e os amigos.

Contrariamente, LaRose, Eastin e Gregg (2001) demonstraram que a comunicação com pessoas conhecidas na Internet pode aliviar a depressão, pelo menos entre populações isoladas e moderadamente deprimidas, que podem confiar nas tecnologias sociais para obter apoio social. Os resultados revelaram que à medida que o uso da Internet aumenta, assim como o envio de e-mails a conhecidos, o apoio social aumenta, e por sua vez a depressão diminui.

A investigação de Valkenburg e Peter (2007) evidenciou que a comunicação pela Internet teve uma relação positiva com o bem-estar quando a proximidade aos amigos foi introduzida como variável mediadora. Uma possível explicação é que progressivamente a Internet tem sido usada para manter as relações de amizade já existentes, e estas influenciam positivamente o bem-estar. Eles também verificaram que a comunicação online com estranhos teve efeitos negativos no bem-estar. Outro estudo com resultados semelhantes foi o de Bessièrre, Kiesler, Kraut e Boneva (2008), que mostrou que as pessoas que comunicam com amigos e familiares na Internet exibem um menor nível de depressão, enquanto os participantes que comunicam online com pessoas que não conhecem apresentam maior nível de depressão, pois deixam de investir tempo na manutenção das suas relações próximas com amigos e família, importantes para o seu bem-estar.

No âmbito da utilização das redes sociais, um estudo recente verificou que quanto maior o tempo de utilização do Facebook para comunicar, maiores as redes sociais offline de familiares e amigos desses utilizadores e menor a sua solidão. Os estudantes podem utilizar o Facebook para manter as suas relações com os amigos da escola e para construir novos relacionamentos com os seus colegas, o que contribui para uma diminuição da solidão e consequentemente um aumento do bem-estar nesses adolescentes (Lou, Yan, Nickerson &

Mcmorris, 2012). Steinfield, Ellison, e Lempe (2008) também concluíram que o uso das redes sociais aumenta a comunicação, diminuindo assim a solidão e a depressão. Segundo estes investigadores, as redes sociais facilitam a manutenção de amizades próximas e de relacionamentos distantes. A capacidade de articular os amigos das redes sociais offline permite ao utilizador do Facebook manter contacto com um conjunto de conhecidos.

## **CAPITULO IV – MÉTODO**

### ***4.1 – Hipóteses***

Tendo em conta a revisão da literatura efectuada, são colocadas as seguintes hipóteses:  
Hipótese 1 – Diferentes características demográficas e diferentes padrões de utilização das redes sociais justificarão diferenças ao nível da personalidade e ajustamento emocional.

### ***4.2 - Procedimento***

Este estudo é de carácter transversal, os participantes vão ser avaliados uma vez numa única sessão. Será entregue o termo de consentimento informado e explicado de forma geral o objectivo da nossa pesquisa sendo a participação voluntária, anónima e confidencial.

### ***4.2 – Amostra***

A amostra é constituída por 204 indivíduos de uma população de adultos (Maiores de 18 anos), de ambos os sexos e numa amostra não probabilística de utilizadores de redes sociais. A amostra foi recolhida na internet através das ferramentas de elaboração de questionários surveymonkey e google docs.

### ***4.4 - Medidas***

Para avaliar o ajustamento emocional foi utilizada a escala EADS que se organiza em três escalas: Depressão, Ansiedade e Stress, incluindo cada uma delas sete itens correspondendo a um total de 21 itens.

Cada item consiste numa frase, uma afirmação, que remete para sintomas emocionais negativos. Pede-se ao sujeito que responda se a afirmação se lhe aplicou “na semana passada”. Para cada frase existem quatro possibilidades de resposta, apresentadas numa escala tipo Likert. Os sujeitos avaliam a extensão em que experimentaram cada sintoma durante a

última semana, numa escala de 4 pontos de gravidade ou frequência: “não se aplicou nada a mim”, “aplicou-se a mim algumas vezes”, “aplicou-se a mim de muitas vezes”, “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”.

Os resultados de cada escala são determinados pela soma dos resultados dos sete itens. A escala fornece três notas, uma por sub-escala, em que o mínimo é “0” e o máximo “21”. As notas mais elevadas em cada escala correspondem a estados afectivos mais negativos. Os itens da EADS de 21 itens foram seleccionados de modo que possa ser convertida nas notas da escala completa de 42 itens multiplicando a nota por dois. Quanto à consistência interna foi inspeccionada com recurso ao Alfa de Cronbach. Os resultados encontrados para a EADS foram respectivamente de 0,85 (0,93 na versão de 14 itens) para a escala de depressão, de 0,74 para a de ansiedade (0,83 na versão de 14 itens) e de 0,81 para a de stress (0,88 na versão de 14 itens).

Para avaliar a personalidade foi usado o Big Five Inventory (BFI: John, Donahue e Kentle 1991), constituído por 44 itens com formato de resposta tipo Likert de cinco pontos (1. Discordo Fortemente; 2. Discordo um pouco; 3. Nem concordo nem discordo; 4. Concordo um pouco; 5. Concordo Fortemente). Os itens que compõem o BFI estão subdivididos em cinco dimensões: (1) Extroversão (expressa energia, sociabilidade, actividade, assertividade e emoções positivas); (2) Amabilidade (altruísmo, compaixão, confiança e modéstia); (3) Conscienciosidade (propensão para o controlo da impulsividade e comportamentos assertivos); (4) Neuroticismo (abrange características de instabilidade, emoções negativas, ansiedade, irritabilidade, tristeza e tensão nervosa e); e (5) Abertura à Experiência (admite características de diversidade, profundidade, originalidade, complexidades e experiências de vida). A amplitude de resultados varia de acordo com o resultado de cada dimensão, em que valores mais elevados indicam maior pontuação nas dimensões de personalidade, a Extroversão tem oito itens, a Amabilidade com nove itens, a Conscienciosidade tem nove itens, o Neuroticismo com oito itens e finalmente a Abertura à Experiência tem 10 itens.

Quanto às qualidades psicométricas, o estudo revelou valores de consistência interna, avaliado pelo  $\alpha$  de Cronbach, para as cinco dimensões, de .86 (Extroversão), .78 (Amabilidade), .80 (Conscienciosidade), .83 (Neuroticismo) e .85 (Abertura à Experiência). A

medida apresenta valores adequados de validade convergente quando relacionado com medidas TDA e NEO Five Factor Inventory.

#### 4.5 - Participantes e dados demográficos

Tabela 1 - Dados demográficos

		N	Percentagem
Sexo	Masculino	74	36,3
	Feminino	130	63,7
Situação Profissional Actual	Desempregado	26	12,7
	Estudante	28	13,7
	Empregado por conta de outrem	132	64,7
	Empregado por conta própria	15	7,4
	Reformado	3	1,5
Habilitações Académicas	4 Anos de Escolaridade (1º Ciclo do Ensino Básico)	1	0,5
	6 Anos de Escolaridade (2º Ciclo do Ensino Básico)	2	1,0
	9º Ano (3º Ciclo do Ensino Básico)	13	6,4
	11º Ano	4	2,0
	12º Ano (Ensino Secundário)	66	32,4
	Bacharelato	6	2,9
	Licenciatura	57	27,9
	Pós-Graduação	5	2,5
	Mestrado	43	21,1
	Doutoramento	7	3,4



Como se pode observar na tabela 1 estão presentes dados relativos ao sexo dos participantes, situação profissional e habilitações académicas. Temos 74 (36,3%) indivíduos do sexo masculino e 130 do sexo feminino.

Quanto à situação profissional a maior percentagem é de empregados por conta de outrem que corresponde a 64,7% (63,7%) da amostra.

Nas habilitações académicas existem indivíduos entre quatro anos de escolaridade e doutoramento sendo a maior percentagem de indivíduos a dos com o 12º ano com um total de 32,4%, havendo ainda em segundo lugar uma percentagem 27,9% com o grau de licenciatura.

Tabela 2 - Idade

	N	Min	Max	M	DP
Idade	204	18	61	34,80	10,02

Quanto à idade varia entre os 18 e os 61 anos sendo a média de 34,80 (DP =10.02).

**CAPITULO V – RESULTADOS, DISCUSSÃO E CONCLUSÃO****5.1 – Resultados**

Tabela 3 - Redes Sociais Utilizadas

Rede Social		N	%
Facebook	Presente	203	99,5
	Não Presente	1	0,5
Hi5	Presente	19	9,3
	Não Presente	185	90,7
Twitter	Presente	14	6,9
	Não Presente	190	93,1
MySpace	Presente	20	9,8
	Não Presente	184	90,2
Orkut	Presente	6	2,9
	Não Presente	198	97,1
Netblog	Presente	10	4,9
	Não Presente	194	95,1
LinkedIn	Presente	78	38,2
	Não Presente	126	61,8
Outra	Presente	23	11,3
	Não Presente	181	88,7

No que respeita às redes sociais utilizadas, os sujeitos responderam ter *Facebook*, *Hi5*, *Twitter*, *MySpace*, *Orkut*, *Netblog*, *LinkedIn* ou outra. A grande proporção de sujeitos refere

ter *Facebook* com uma percentagem de 99,5%, ou seja, dos 204 participantes 203 estão presentes nesta rede social. As outras redes sociais apresentam proporções mais baixas com excepção do *LinkedIn* com uma percentagem de utilizadores de 38,2%.

Tabela 4 - Idade de começo da utilização das redes sociais

	N	%	%Cum
Entre os 11 e os 16 anos	39	19,1	19,1
Entre os 17 e os 21 anos	51	25,0	44,1
Entre os 22 e os 29 anos	49	24,0	68,1
Depois dos 30 anos	65	31,9	100

Nesta tabela é mostrada a idade em que foi iniciada a utilização das redes sociais sendo dividida em 4 grupos que são: entre os 11 e os 16 anos, entre os 17 e os 21 anos, entre os 22 e os 29 e depois dos 30. A maior proporção encontra-se nos que começaram após os 30 anos com uma percentagem de 31,9% depois entre os 17 e os 21 anos com cerca de 25% e a seguir entre os 22 e os 29 com 24%.

Tabela 5 - Actividades desenvolvidas nas redes sociais

Actividades		N	%
Conhecer pessoas novas	Presente	48	23,5
	Não Presente	156	76,5
Divulgar trabalhos	Presente	67	32,8
	Não Presente	137	67,2
Saber informações acerca do mundo	Presente	139	68,1
	Não Presente	65	31,9
Estabelecer contactos com pessoas interesses em comum	Presente	97	47,5
	Não Presente	107	52,5
Jogar	Presente	55	27
	Não Presente	149	73
Fazer quizzes	Presente	15	7,4
	Não Presente	189	92,6
Estar a par da vida dos amigos	Presente	114	55,9
	Não Presente	90	44,1
Outras	Presente	22	10,8
	Não Presente	182	89,2

Quanto as actividades desenvolvidas nas redes sociais, o que se pode observar é que 139 sujeitos (71,8%) utilizam as redes sociais para saber informações acerca do mundo, 97 indivíduos (47,5%) utiliza para estabelecer contacto com pessoas com interesses em comum, 114 indivíduos (55,9%) utiliza para estar a par da vida dos amigos. Existem ainda pessoas que usam as redes sociais para divulgar trabalhos, jogar, fazer quizzes e para outras actividades.

Tabela 6 - Listas de amigos nas redes sociais

Grupos		N	%
Colegas	Presente	185	90,7
	Não Presente	19	9,3
Professores	Presente	107	52,5
	Não Presente	97	47,5
Pais	Presente	84	41,2
	Não Presente	120	58,8
Outros membros da família	Presente	176	86,3
	Não Presente	28	13,7
Vizinhos	Presente	73	35,8
	Não Presente	131	64,2
Namorado/a	Presente	87	42,6
	Não Presente	117	57,4
Amigos	Presente	191	93,6
	Não Presente	13	6,4
Listas diferentes	Presente	22	10,8
	Não Presente	182	89,2
Outros	Presente	7	3,4
	Não Presente	197	96,6

No que respeita as listas de amigos uma grande parte tem colegas com uma percentagem de 90,7%, 52,5% tem professores, 41,2% tem os pais, 86,3% tem outros membros da família, 35,8% tem vizinhos, 42,6% tem o namorado ou namorada, 93,6% amigos e apenas 10,8% usam listas diferentes.

Tabela 7 - Informação colocada no perfil da rede social

Informação		N	%
Não colocou nenhuma informação	Presente	8	3,9
	Não Presente	196	96,1
Nome completo	Presente	68	33,3
	Não Presente	136	66,7
Primeiro nome	Presente	148	72,5
	Não Presente	56	27,5
Idade real	Presente	120	58,8
	Não Presente	84	41,2
Morada	Presente	16	7,8
	Não Presente	188	92,2
Número de telefone	Presente	11	5,4
	Não Presente	193	94,6
Universidade que frequenta	Presente	93	45,6
	Não Presente	111	54,4
Endereço de e-mail	Presente	31	15,2
	Não Presente	173	84,8
Passatempos	Presente	47	23
	Não Presente	157	77
Data de aniversário	Presente	158	77,5
	Não Presente	46	22,5

Quanto a informação pessoal colocada no perfil pode-se observa na tabela somente 8 pessoas não colocam nenhuma informação pessoal o que corresponde a 3,9%, 33,3% poe o seu nome completo, 72,5% o primeiro nome, 58,8% a idade real, poucas pessoas colocam a morada (7,8%) ou o número de telefone (5,4%). Verifica-se ainda que 45,6% coloca

informação acerca da universidade que frequenta, 15,2% o endereço de email, 23% passatempos e 77,5% a data de aniversário.

Tabela 8 - Comparação de variáveis psicológicas com o tempo de utilização semanal das redes sociais

	Utilização Semanal									
	1-30 min		31-60 min		1-2 horas		+ de 3 horas			F
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Depressão	3,54	5,05	2,81	2,80	2,72	3	4,17	4,98	1,439	
Ansiedade	2,48	4,21	1,51	2,39	2,11	3,26	2,22	3,23	,714	
Stress	4,98	4,73	4,45	3,25	4,66	3,75	5,28	4,52	,398	
Extroversão	27,93a)	3,61	25,57b)	2,81	26,36	3,64	27,24	3,33	4,421**	
Amabilidade	30,89	3,08	30,70	2,76	30,83	3,77	31,69	3,36	,964	
Conscienciosidade	31,46	3,53	30,79a)	3,03	32,79b)	3,47	31,96	3,49	3,106*	
Neuroticismo	24,85	4,19	24,66	3,03	25,09	3,32	26,31	3,46	2,327	
Abertura à experiência	32,96	3,92	34,15	3,52	34,15	4,43	35,13	4,75	2,202	

\*-  $p \leq .05$  \*\*-  $p \leq .01$

Nota: Médias com sobrescritos diferentes são significativamente diferentes segundo teste de tukey ( $p \leq .05$ )

Os sujeitos foram comparados ao nível do tempo de utilização semanal das redes sociais. Verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na variável Extroversão e na variável Conscienciosidade.

Tabela 9 – Comparação de idade de começo de utilização de redes sociais com variáveis psicológicas

	Idade de começo								
	Entre os 11 e os 16 anos		Entre os 17 e os 21 anos		Entre os 22 e os 29 anos		Depois dos 30 anos		
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	F
Depressão	3,72	4,26	3,76	3,96	2,20	3,28	3,38	4,58	1,539
Ansiedade	1,64	2,50	2,49	4,15	1,18	1,76	2,66	3,72	2,419
Stress	5,05	4,29	5,24	4,48	4,33	3,79	4,55	3,92	,529
Extroversão	26,95	3,52	25,92	3,54	26,98	3,41	27,17	3,33	1,422
Amabilidade	30,69	3,29	30,51	2,83	31,76	2,92	31,03	3,73	1,385
Conscienciosidade	32,00	3,10	32,29	3,16	32,12	3,35	31,28	3,97	,991
Neuroticismo	25,92	3,47	25,63	3,31	24,94	3,30	24,86	3,90	1,049
Abertura à experiência	34,79	3,33	34,51	3,83	34,10	4,33	33,31	4,93	1,259

Nesta tabela podemos ver a diferença nas variáveis psicológicas tendo em conta a idade de início de utilização das redes sociais. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para as variáveis psicológicas.



Tabela 10 - Comparação de idade recodificada com factores psicológicos

	Idade Recodificada				
	18-31 anos		33-61 anos		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	3,64	4,11	2,92	3,94	1,244
Ansiedade	2,12	3,49	2,11	3,24	,017
Stress	5,18	4,36	4,51	3,86	1,131
Extroversão	26,21	3,27	27,46	3,51	-2,555*
Amabilidade	30,87	2,99	31,24	3,57	-,772
Conscienciosidade	31,99	3,18	31,83	3,69	,319
Neuroticismo	25,65	3,27	24,95	3,81	1,368
Abertura à experiência	34,41	3,45	34,08	4,71	,571

\*-  $p \leq .05$

Não se tendo verificado diferenças entre a idade optou-se por fazer uma recodificação da idade em dois grupos tendo como factor de divisão a mediana, sendo o primeiro grupo correspondente as idades entre os 18 e os 31 anos e o segundo grupo as idades entre os 33 e os 61 anos. Verificaram-se diferenças ao nível da extroversão, existindo no grupo 2 uma média superior.

Tabela 11 – Comparação de género com factores psicológicos

	Participantes				
	Masculino		Feminino		
	(N=74)		(N=130)		
	M	DP	M	DP	T
Depressão	2,81	3,23	3,52	4,51	-1,292
Ansiedade	1,51	2,41	2,38	3,68	-2,036
Stress	4,22	3,55	5,08	4,36	-1,447
Extroversão	26,54	3,61	26,90	3,36	-,715
Amabilidade	30,38	3,68	31,37	2,95	-1,981
Conscienciosidade	31,69	3,34	31,98	3,55	-,568
Neuroticismo	24,50	3,39	25,72	3,56	-2,386
Abertura à experiência	34,00	3,98	34,13	4,42	-,210

Os sujeitos do sexo masculino e feminino foram comparados, não se tendo verificado diferenças estatisticamente significativas para as variáveis psicológicas.

Tabelas 12 - Comparação de factores psicológicos e de ajustamento emocional com actividades desenvolvidas nas Redes sociais

Foram comparados novamente factores psicológicos com actividades desenvolvidas nas redes sociais.

### 12.1 – Comparação de factores psicológicos com actividade “Conhecer pessoas novas”

	Conhecer pessoas novas				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	3,44	4,21	2,69	3,67	1,108
Ansiedade	2,33	3,54	1,21	2,16	2,667**
Stress	5,06	4,15	3,79	3,79	1,894
Extroversão	26,91	3,33	26,31	3,82	1,050
Amabilidade	31,26	3,26	30,19	3,17	2,013
Conscienciosidade	31,73	3,42	32,33	3,63	-1,052
Neuroticismo	25,38	3,54	24,92	3,54	,801
Abertura à experiência	33,96	4,02	34,48	4,98	-,736

\*\* -  $p \leq 0.01$

Quanto a actividade de conhecer pessoas novas verificou-se diferenças ao nível da ansiedade, sendo que os sujeitos que não usavam as redes sociais para conhecer pessoas novas apresentavam uma média superior de ansiedade.

## 12.2 - Comparação de factores psicológicos com actividade “Divulgar Trabalhos”

	Divulgar Trabalhos				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	2,96	3,58	3,87	4,97	-1,328
Ansiedade	1,88	2,88	2,46	4,02	-1,068
Stress	4,33	3,85	5,66	4,46	-2,195*
Extroversão	26,68	3,61	26,96	3,12	-,536
Amabilidade	30,70	3,12	31,64	3,47	-1,879
Conscienciosidade	31,54	3,50	32,55	3,32	-1,970*
Neuroticismo	25,10	3,47	25,63	3,67	-,995
Abertura à experiência	33,15	3,97	35,99	4,22	-4,688***

\*-  $p \leq .05$ ; \*\*\* -  $p \leq .001$

Quanto à actividade de divulgar trabalhos verificaram-se diferenças entre grupos ao nível do stress sendo que os sujeitos que utilizam esta funcionalidade apresentam uma media superior nesta variável, o mesmo se verificou quanto na variável Conscienciosidade bem como na variável abertura a experiencia.

## 12.3 - Comparação de factores psicológicos com actividade “Saber informações acerca do seu mundo ”

	Saber informações acerca do seu mundo				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	4,18	4,75	2,83	3,69	2,034
Ansiedade	2,25	3,58	1,99	3,17	,524
Stress	5,57	4,52	4,39	3,84	1,931
Extroversão	25,86	3,34	27,19	3,43	-2,607**
Amabilidade	30,43	3,00	31,28	3,35	-1,743
Conscienciosidade	31,23	2,97	32,17	3,65	-1,958
Neuroticismo	25,38	3,29	25,22	3,66	,303
Abertura à experiência	33,35	4,13	34,42	4,29	-1,681

\*\* -  $p \leq .01$

Quanto à actividade saber informações acerca do seu mundo, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas no que respeita a extroversão e foram os sujeitos que utilizam a rede social para este propósito que apresentam uma média superior nesta variável.

## 12.4 - Comparação de factores psicológicos com actividade “Estabelecer contacto com indivíduos com interesses comuns”

	Estabelecer contacto com indivíduos com interesses comuns				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	3,36	4,24	3,14	3,95	,383
Ansiedade	2,08	3,22	2,05	3,41	,070
Stress	5,03	4,26	4,47	3,91	,964
Extroversão	26,71	3,48	26,84	3,44	-,257
Amabilidade	31,24	3,56	30,75	2,90	1,073
Conscienciosidade	31,92	3,77	31,82	3,13	,187
Neuroticismo	25,40	3,77	25,13	3,28	,539
Abertura à experiência	34,07	4,79	34,10	3,60	-,064

## 12.5 - Comparação de factores psicológicos com actividade “Jogar”

	Jogar				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	3,03	4,17	3,87	3,85	-1,301
Ansiedade	1,97	3,32	2,35	3,27	-,727
Stress	4,66	4,04	5,04	4,28	-,574
Extroversão	26,58	3,56	27,27	3,09	-1,267
Amabilidade	31,17	3,00	30,58	3,88	1,014

Conscienciosidade	31,82	3,22	32,02	4,10	-,326
Neuroticismo	25,22	3,50	25,42	3,67	-,352
Abertura à experiência	34,20	3,87	33,76	5,20	,651

Quanto a actividade de estabelecer contacto com indivíduos com interesses em comum, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. O mesmo padrão foi encontrado na actividade jogar.

#### 12.6 - Comparação de factores psicológicos com actividade “Fazer Quizzes”

	Fazer Quizzes				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	3,16	3,94	4,47	5,76	-,861
Ansiedade	2,07	3,36	2,00	2,59	,083
Stress	4,66	4,09	6,13	4,03	-1,347
Extroversão	26,76	3,42	26,87	3,93	-,113
Amabilidade	31,19	3,26	28,80	2,43	2,772**
Conscienciosidade	31,93	3,48	31,20	3,34	,779
Neuroticismo	25,28	3,56	25,27	3,31	-009
Abertura à experiência	34,15	4,11	33,27	5,92	,771

\*\* -  $p \leq .01$

Quanto a actividade de fazer quizzes, o que se verificou foi que a amabilidade apresenta valores significativamente diferentes sendo que os indivíduos que não utilizam esta funcionalidade apresentam um valor superior de amabilidade.

#### 12.7 - Comparação de factores psicológicos com actividade “Estar a par da vida dos seus amigos”

	Estar a par da vida dos seus amigos				
	Não Presente		Presente		T
	M	DP	M	DP	
Depressão	3,17	3,88	3,33	4,27	-,288
Ansiedade	1,83	3,21	2,25	3,38	-,904
Stress	4,69	4,24	4,82	4,00	-,234
Extroversão	27,08	3,37	26,53	3,51	1,134
Amabilidade	31,06	3,39	30,97	3,17	,178
Conscienciosidade	31,80	3,71	31,93	3,29	-,265
Neuroticismo	24,94	3,65	25,54	3,44	-1,185
Abertura à experiência	33,73	4,39	34,36	4,15	-1,044

Quanto à actividade estar a par da vida dos outros dos seus amigos não se verificaram diferenças entre o grupo que efectua esta acção e os que não efectuam.



Tab 13 – Correlação entre factores psicológicos e lista de amigos total, idade e informação pessoal total

	Lista de Amigos Total	Idade	Informação Pessoal Total
Depressão	-,016	-,096	-,004
Ansiedade	-,020	,018	,018
Stress	,063	-,116	,016
Extroversão	,104	,133	,154*
Amabilidade	,166*	-,006	,062
Conscienciosidade	,067	-,014	,017
Neuroticismo	,017	-,115	,171*
Abertura à experiência	,115	-,118	,084

\*-  $p \leq .05$

As variáveis psicológicas foram correlacionadas com a variável da lista de amigos total, com a idade e com a informação pessoal total que colocam no perfil. Pode-se verificar que a Extroversão se associa de forma positiva e significativa com a informação pessoal total, ou seja, quanto maior o valor de informação adicionada ao perfil mais Extroversão. A Amabilidade apresentou uma correlação positiva e significativa com a variável lista de amigos total e o Neuroticismo apresentou-se associado a informação pessoal total.

## 5.2 – *Discussão*

Os resultados obtidos neste estudo pretendem caracterizar as diferentes formas como os utilizadores usam as redes sociais na internet bem como caracterizar os utilizadores das mesmas.

Ao nível dos traços de personalidade dos utilizadores foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas em algumas das comparações de médias.

Verificou-se a existência de diferenças significativas quanto à extroversão e conscienciosidade em relação ao tempo de utilização semanal das redes sociais, isto vai de encontro ao estudo de Landers e Lounsbury (2006) que referem estes traços como tendo influência na utilização das redes sociais bem como da internet. Na variável de idade que foi recodificada em dois grupos (dos 18 aos 31 anos no grupo 1, e dos 33 aos 61 anos no grupo 2) foram encontradas diferenças também ao nível da extroversão. Mais uma vez é possível observar que os indivíduos com valores mais altos de extroversão utilizam as redes sociais para saber informações acerca do seu mundo. Quanto ao traço de personalidade de Abertura à experiência está relacionado com a atividade de divulgar trabalhos e de conhecer pessoas novas.

Quanto à variável de depressão não foram encontradas diferenças significativas em nenhuma das análises efectuadas, ao contrário dos estudos que encontraram diferenças quer positivas (LaRose, Eastin e Gregg (2001)) quer negativas (Kraut et al. (1998)) desta variável ao nível do tempo de utilização das redes sociais e da internet em geral. Da mesma forma, a variável stress não apresenta diferenças significativas em nenhuma das análises efectuadas. Tal como tinha sido referido em estudos mencionados anteriormente o uso das redes sociais para conhecer pessoas novas está relacionado com níveis mais altos de ansiedade dos utilizadores que a usam.

A literatura refere dados contraditórios que não vão todos no mesmo sentido em relação aos perfis dos utilizadores e ao ajustamento emocional dos mesmos, este estudo apresenta dados que vão de encontro a alguns estudos anteriores mas não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas que outros estudos tinham aludido.

## **Conclusão**

Este estudo procurava conhecer e caracterizar os utilizadores das redes sociais na internet. Os resultados obtidos dão nos uma ideia da utilização destes meios bem como dos indivíduos que as utilizam, podendo assim também relacionarmos estes dados com os pressupostos teóricos da personalidade e do ajustamento emocional.

Podemos concluir que existe um uso massificado destas novas aplicações na internet, que apesar de diferenças entre elas têm uma estrutura comum que consiste num perfil e ligações entre as diferentes conexões.

Como podemos concluir em relação aos resultados diferentes traços de personalidade têm influência na forma como as redes sociais são utilizadas bem como ao nível do tempo dispendido nas redes sociais. As redes sociais podem funcionar como um facilitador social para os indivíduos mais introvertidos, ajudando os a relacionar-se num meio diferente e menos causador de ansiedade do que face a face mas parece ser também útil para os indivíduos com maiores níveis de extroversão como uma forma de manter o contacto com as suas várias ligações de amizade.

Não foi permitido concluir através dos resultados diferenças em relação ao ajustamento emocional significativas, excluindo o caso da dimensão de ansiedade que demonstra relevância ao nível da actividade conhecer pessoas novas nas redes sociais que pode ser explicada pela maior facilidade dos indivíduos com maiores níveis de ansiedade de desenvolver novas ligações sociais através de um meio em que tem mais controlo sobre o que partilham sobre eles mesmos.

Em suma existe ainda um longo caminho de investigação nesta área pois existe uma evolução permanente das redes sociais sendo que novas aplicações e ferramentas são desenvolvidas todos os dias que alteram a face destas aplicações. Tentar perceber como estas aplicações influenciam os utilizadores e as nossas ligações sociais torna-se assim essencial e um caminho a ser percorrido cada vez mais no futuro da investigação na área da psicologia clínica.

## Referências Bibliográficas

- Acioli, S. (2007). Redes Sociais e Teoria Social: Revendo os Fundamentos do Conceito. *Inf. , Londrina* , v. 12, n.esp.
- Acquisti, A., & Gross, R. (2006). *Imagined Communities: Awareness, Information Sharing, and Privacy on the Facebook*. Cambridge: Paper presented at the Proceedings of 6th Workshop on Privacy Enhancing Technologies.
- Álvarez, A., & Aguilar, N. (2005). Manual Introductorio al Análisis de Redes Sociales. *Redes* , 1-43.
- Alves, N. A. (2008). Perfis dos utilizadores da internet em Portugal. *Análise Social* , 603-625.
- American Psychiatric Association (2006). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (4.<sup>a</sup> edição). Lisboa: Climepsi.
- Amichai-Hamburger, Y. (2002). Internet and personality. *Computers in Human Behavior* , 1-10.
- Amorim, S. M. M. (2014) Sintomatologia depressiva e ansiosa em utilizadores do facebook. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Porto: Universidade Lusófona.
- Baptista, A., Carvalho, M. & Lory, F. (2005). O medo, a ansiedade e as suas perturbações. *Revista Psicologia*, 19(1/2), 266-277.
- Barker, R. (2003). *The Social Work Dictionary*. Washington: National Association of Social Workers.
- Bauer, S. (2002). *Da Ansiedade à Depressão – da psicofarmacologia à psicoterapia*. São Paulo: Livro Pleno; Beck, A. T.; Rush, A. J.; Shaw, B. F.; Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press.
- Baum, A., Grunberg, N. & Singer, J. E. (1982). The use of psychological and neuroendocrinological measurements in the study of stress. *Health Psychology*, 1, 217-23.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* , 210–230.
- Brandão, W. e. (2007). Redes em Ciência da Informação: evidências comportamentais dos pesquisadores e tendências evolutivas das redes de coautoria. *Informação & Informação* , v.12.
- Castells, M. (2005). A sociedade em rede. In G. Cardoso, *A sociedade em rede em Portugal* (p. capítulo I). Porto: Campo das Letras.
- Clark, L. A. & Watson, D. (1991). A tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100,316-336.

- Clark, L., Assenheimer, J., Weber, K., Strauss, M. & McCormick, R. (1995). Testing a Tripartite Model: II. Exploring the Symptom Structure of Anxiety and Depression in Student, Adult and Patient Samples. In: *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 104, No. 1, 15-25.
- Correa, T., Willard Hinsley, A., & Gil de Zuniga, H. (2010). Who interacts on the web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253.
- Dizard, W. (2000). *A nova mídia: a comunicação de massa na era da informação*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed.
- Dunbar, R. (2008). Cognitive Constraints on the Structure and Dynamics of Social Networks. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* , 7-16.
- Dwyer, C., Hiltz, S. R., & Passerini, K. (2007). Trust and privacy concern within social networking sites: A comparison of Facebook and MySpace. *Thirteenth Americas Conference on Information Systems*. Keystone, Colorado.
- Ferreira, G. C. (2011). Redes Sociais de Informação: uma história e um estudo de caso. *Perspectivas em Ciência da Informação* , 208-231.
- Frasquilho, M. (2009). Stresse. In Filho, H. C. & Borges, C. F. (Coord.). *Stresse, depressão e suicídio – Gestão de Problemas de Saúde em Meio Escolar*, pp. 63-81. Lisboa: Coisas de ler.
- Gangadharbatla, H. (2008). Facebook me: collective self-esteem, need to belong, and internet self-efficacy as predictors of the i-generation's attitudes toward social networking sites. *Journal of Interactive Advertising* , 5-15.
- Gaudry, E. & Spielberger, C. D. (1971). *Anxiety and educational achievement*. New York: Wiley. Vol.3, 174.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, 4,26–42.
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology* , 1360-1380.
- Hamburger, Y.A. and Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16, 441–9.
- Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society* , 125-147.
- Huberman, B., Romero, D., & Wu, F. (2008). Social Networks That Matter: Twitter Under The Microscope. *First Monday* , Vol.14, No.1.

- Hutz, C. S., Nunes, C. H., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M. & Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para a avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. 11, 2, 395-411
- Jackson, L. A., Eye, A. V., Biocca, F. A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E., & Zhao, Y. (2003). Personality, cognitive style, demographic characteristics and Internet use – Findings from the HomeNetToo project. *Swiss Journal of Psychology* , 79-90.
- Jelenchick, L., Eickhoff, J., & Moreno, M. (2012). Facebook depression? Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52, 128-130.
- Kim, A. J. (2000). *Community Building on the Web*. Berkeley: Peachpit Press.
- Krämer, N. C., & Winter, S. (2008). Impression Management 2.0 The Relationship of Self-Esteem, Extraversion, Self-Efficacy, and Self-Presentation Within Social Networking Sites. *Journal of Media Psychology* , 106–116.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukiphadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1011-1031.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013) *Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults*.
- Lader, M. (1984). *Pharmacological methods*. In R. L. Woolfolk, & Paul M. Lehrer (Eds.), Principles and practices of stress management, 306-333. New York: The Guilford Press.
- Landers, R. N., & Lounsbury, J. W., (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22, 283-293.
- LaRose, R., Eastin, M. S., & Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression.
- Laux, L & Vossel, G (1982). Theoretical and methodological issues in achievement related stress and anxiety research. In H. W., Krohne & L. Laux (eds.), *Achievement, stress and anxiety*. Washington, DC; Hemisphere.
- Lazarus, R. S. & Averill, J. R. (1972). Emotions and cognition: With special reference to anxiety. In Spielberger, C. D. (ed.). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Vol. 2. New York : *Academic Press*, 242-283.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lou, L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal Of Educational Computing Research*, 46, 1, 105-117.

- Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Marteleteo, R. M. (2007). Informação, Rede e Redes Sociais - Fundamentos e Transversalidades. *Inf. Inf. Londrina*, V.12, n.esp.
- May, R. (1980). O significado da ansiedade. Rio de Janeiro. Zahar.
- McCrae, R. R., & Costa, P. (1997). Personality trait structures as a human universal. *American Psychologist*, 509-516.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and its Applications. *Journal of Personality*, 175-215.
- Mikami, A. Y., Szewedo, D. E., Allen, J. P., Evans, M. A., & Hare, A. L. (2010). Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*, 45-56.
- Pacheco, A. C. C. L. (2013). Ansiedade, depressão, stresse, estratégias de *coping*, suporte social em enfermeiros que trabalham por turnos e em regime de horário fixo diurno. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde. Lisboa: Universidade Lusófona de humanidades e Tecnologias.
- Panteli, N. (2009). Virtual Social Networks: Mediated, Massive and Multiplayer Sites. Hampshire: Palgrave-Macmillan.
- Papastergiou, M., & Solomonidou, C. (2005). Gender issues in Internet access and favourite Internet activities among Greek high school pupils inside and outside school. *Computers and Education*, 44(4), 377-393.
- Ribeiro J. L., Honrado A. & Leal I. (2004a) Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stresse (EAD. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (2), 229-239.
- Romiszowski, A., & Mason, R. (1996). Computer-Mediated Communication. In D. H. Jonassen, *Handbook of Research for Educational Communications and Technology* (pp. 397-426). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ross, C., Orr, E.S., Mia Sisic, B.A., Arseneault, J.M., Simmering, M.G. & Orr, R.R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behaviour*, 25, 578-586
- Schumacher, P., & Morahan-Martin, J. (2001). Gender, internet and computer attitudes and experiences. *Computers in Human Behavior*, 17(1), 95-110
- Serra, A. V. (2011). *O Stress na vida de todos os dias*. (3ª ed.). Coimbra. Coimbra: Dinalivro Distribuidora Nacional de Livros, Lda.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use, and Connection Rewards It. *Psychology of Popular Media Culture*, Vol. 1(S), 2-15.

- Silva, L. L., Silva, A. M., & Zaidan, F. H. (2011). Reflexões teóricas sobre o comportamento infocomunicacional de utilizadores das redes sociais na internet. *Revista de Informática Aplicada* , Vol. 7 - Nº 02 - Jul/Dez.
- Silveira, M. D. (2004). Efeitos da Globalização e da Sociedade em Rede Via Internet na Formação de Identidades Contemporâneas. *Psicologia, Ciência e Profissão* , 42-51.
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. In C .D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour* (3-20). New York: Academic.
- Spielberger, C. D. (1979). *Understanding stress and anxiety*. New York: Harper & Row.
- Spielberger, C. D. (1985). *Anxiety, cognition and affect: A state trait perspective*. In A. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites:A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology* , 434–445.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology* 29,420–433.
- Taborda, M. J. (2010). *A Utilização de Internet em Portugal*. Lisboa: LINI – Lisbon Internet and Networks International Research Programme.
- Thelwall, M. (2008). Social Networks, Gender, and Friending: An Analysis of MySpace Member Profiles. *Journal Of The American Society For Information Science And Technology* , 59(8):1321–1330.
- Tong, S. T., Van Der Heide, B., Langwell, L., & Walther, J. B. (2008). Too Much of a Good Thing? The Relationship Between Number of Friends and Interpersonal Impressions on Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication* , 531–549.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Internet communication and its relationship to well-being: Identifying some underlying mechanisms.*Media Psychology*, 9, 43-58.
- Van Den Eijnden, R. J., Meerkerk, G.-J., Vermulst, R. S., & Engels, R. C. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, and Psychosocial Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology* , 655-665.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of Being Ignored Over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology* , 748-762.
- 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), 1-34.









