



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA
D O P O R T O

Adriana Gomes Xavier

Flow e Bem-Estar na Utilização das Redes Sociais: Realidade ou Ficção?

Trabalho realizado sob a orientação da

Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira

Novembro, 2018



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA
DO PORTO

Adriana Gomes Xavier

Flow e Bem-Estar na Utilização das Redes Sociais: Realidade ou Ficção?

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do Porto no dia 23/11/2018, perante o júri seguinte:

Presidente: Professora Doutora Inês Martins Jongenelen

Arguente: Professora Doutora Carla Fonte (Faculdade Fernando Pessoa)

Orientadora: Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira

Novembro / 2018

É autorizada a reprodução integral desta tese/dissertação apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado que a tal se compromete.

Agradecimentos

Na realização da presente dissertação contei com o apoio direto e indireto de múltiplas pessoas, às quais estou profundamente grata.

À Professora Doutora Maria José Pereira Ferreira, agradeço pela orientação prestada, incentivo, disponibilidade e apoio que sempre demonstrou. Aqui lhe exprimo a minha eterna gratidão.

A todos os amigos e colegas, e também à família ICBrasa que se dispuseram a responder ao inquérito e que, de uma forma direta ou indireta, contribuíram ou auxiliaram na elaboração do presente estudo pela atenção, paciência e força, desde já os meus sinceros agradecimentos.

Não poderia deixar de agradecer à minha família, meu marido por todo o apoio financeiro, minhas filhas pela força e pelo carinho que sempre me prestaram ao longo de toda a minha vida académica.

Em especial ao meu marido por ter caminhado ao meu lado e por toda a sua paciência e compreensão principalmente quando sacrificava os dias, as noites, os fins de semana e os feriados em prol da realização deste estudo.

Nos últimos dias de vida do meu Pai, prometi-lhe que concluiria o Mestrado. Mesmo em momentos difíceis lembrei do que o havia prometido, por isso fazes parte dessa conquista Pai.

Deus, muito obrigada por cada desafio enfrentado nestes anos académicos, por sempre estar ao meu lado. Pelas lágrimas derramadas e pelas orações que sempre foram ouvidas. És o meu tudo. Sem a tua ajuda nada seria possível, amo-te! Minha eterna gratidão ...

***Flow* e Bem-Estar na Utilização das Redes Sociais: Realidade ou Ficção?**

Resumo

Na contemporaneidade, temos presenciado à importância crescente da *internet* na vida dos indivíduos. As redes sociais, desde a sua criação, têm aumentado o número de utilizadores, estando a tornar-se numa das mais frequentes ferramentas de interação social. No entanto, não é ainda claro o impacto que estas plataformas têm na qualidade da experiência subjetiva e no bem-estar dos indivíduos.

O presente estudo tem assim como objetivo principal analisar as experiências de *flow* na utilização das redes sociais e compreender o impacto que essas experiências têm no afeto, na satisfação e no bem-estar dos seus utilizadores.

Participaram neste estudo 150 indivíduos adultos, 75 de cada sexo, com idades que variam desde os 18 aos 65 anos, com uma média das idades de 27,51 anos. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e às versões portuguesas do Questionário de *Flow*, à Escala de Satisfação com a Vida, ao PANAS - *Positive and Negative Affect Schedule*, e à versão reduzida das Escalas de Bem-Estar Psicológico.

Os resultados obtidos, de modo geral, confirmam as hipóteses formuladas. Verificou-se que os níveis de *flow* associam-se e têm um efeito significativo quer no bem-estar psicológico, quer no bem-estar subjetivo. Os preditores significativos da experiência de *flow* na utilização das redes sociais são a frequência de utilização das redes e o bem-estar psicológico. Já o bem-estar subjetivo, que inclui a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo, não surge como preditor significativo da experiência de *flow*.

Este estudo permitiu-nos avaliar as dimensões do *Flow*, a qualidade da experiência subjetiva e os níveis de bem-estar associados à utilização das redes sociais num grupo de indivíduos adultos.

Palavras-chave: Bem-Estar, Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico, *Flow*, Redes Sociais.

Flow and Well-Being in the Use of Social Networks: Reality or Fiction?

Abstract

In modern times, we have witnessed an increasing importance in individuals' lives. Social networks since their inception, have increased the number of users, becoming one of the most common tools of social interaction. However, it is not yet clear what impact these platforms have on the quality of subjective experience and the well-being of the individuals.

The main purpose of this study is to analyze the experiences of flow in the uses of social networks and to understand the impact that these experiences have on the affection, satisfaction and well-being of its users.

In this study, took part 150 adults, 75 of each gender, between the ages of 18 to 65 years, with a mean age of 27,51 of age. Participants completed a sociodemographic questionnaire and the Portuguese versions of the Flow Questionnaire, Satisfaction With Life Scale, the PANAS – Positive and Negative Affect of Schedule and a reduced version of the Psychological Well-Being Scales.

In general, the results obtained confirm the assumptions made. It has found out that the levels of flow are associated and have a significant effect on both psychological well-being and subjective well-being. The significant predictors of the flow experience in the use of social networks are the frequency of network used and the psychological well-being. On the other hand, subjective well-being, which includes life satisfaction, the positive and negative affect does not appear as a significant predictor of the flow experience.

This study enabled us to evaluate the dimensions of Flow, the quality of the subjective experience and the levels of well-being associated with the use of the social networks in a group of adults individuals.

Keywords: Well-Being, Subjective Well- Being, Psychological Being, Flow, Social Networks.

Índice

	Páginas
Agradecimentos	iv
Resumo	v
<i>Abstract</i>	vi
Introdução	1
Método.....	10
Participantes	10
Procedimento	11
Instrumentos	11
Análise de Dados	14
Resultados	15
Discussão/Conclusão.....	20
Referências Bibliográficas	23

Índice de Tabelas / Figuras

	Páginas
Figura 1: Modelo original de <i>Flow</i>	4
Figura 2: Modelo hierárquico da felicidade	6
Tabela 1: Características Sociodemográficas da amostra total (N=150)	15
Tabela 2: Diferenças no Bem-Estar Psicológico, Bem-Estar Subjetivo, Afeto Positivo, Afeto Negativo e <i>Flow</i> em função do sexo	16
Tabela 3: Análises descritivas das escalas de Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida, Afeto Positivo, Afeto Negativo e <i>Flow</i>	17
Tabela 4: Associações entre as variáveis envolvidas no estudo	18
Tabela 5: Diferenças nos níveis de <i>Flow</i> em função do Bem-Estar Subjetivo, Afeto Positivo e Afeto Negativo	18
Tabela 6: Valor preditivo da satisfação com a vida, do afeto, do BEP e da frequência de utilização das redes sociais na experiência de <i>flow</i>	19

***Flow* e Bem-Estar na Utilização das Redes Sociais: Realidade ou Ficção?**

Enquadramento Teórico

1 - Enquadramento da Psicologia Positiva

A ciência psicológica, nos últimos anos, tem se preocupado em alargar os limites de investigação, realizando estudos inovadores com recurso a conceitos antigos (e.g. altruísmo, felicidade, prazer, esperança) com o objetivo de encontrar novas formas de compreensão para estes fenómenos psicológicos. Este movimento, designado de Psicologia Positiva, propõe-se a estudar cientificamente as dimensões positivas do funcionamento humano e tem-se demonstrado fundamental para perceber que estas dimensões são tão relevantes como o estudo dos aspetos negativos e desadaptativos da experiência humana (e.g., ansiedade, baixo autoestima, depressão ou comportamentos disruptivos) (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Yunes, 2003; Seligman, 2002; Seligman, 2006; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Esta mudança de paradigma deixa, assim, de enfatizar os aspetos negativos em que o foco é a patologia, e a intervenção terapêutica centrada em planear estratégias para a reverter o panorama psicológico disfuncional, para privilegiar a compreensão das virtudes, forças e potencialidades dos indivíduos, dimensões promotoras de uma vida saudável (Seligman, Parks & Steen, 2006; Sheldon & King, 2001).

Ao estimar-se que cerca de 70% da população, aparentemente, não sofre de qualquer perturbação mental, verifica-se que não é a doença que domina o percurso de vida de uma pessoa, tornando-se central perceber, então, quais são os fatores preditores de bem-estar e de felicidade (Diener & Lucas, 2000), descobrir o que dá sentido à vida das pessoas, quais são as atividades que tornam a vida mais preenchida, que experiências subjetivas são promotoras de um funcionamento mais positivo e mais adaptado. As teorias do bem-estar e a teoria do *flow* têm procurado responder a algumas destas questões, sendo estas algumas das variáveis psicológicas que mais extensivamente têm sido estudadas nas últimas décadas fruto deste crescente interesse pelas dimensões positivas do funcionamento humano.

2- Teoria do *Flow*

A teoria do *Flow*, desenvolvida por Mihaly Csikszentmihalyi (1975-2014), tem por base algumas questões formuladas de forma a direcionar e orientar a investigação, tais como “*Porque é tão difícil ser feliz?*” e “*Qual é o significado da vida?*”. Esta teoria baseia-se em mais de 30 anos de extensa investigação, onde participaram indivíduos de diferentes áreas profissionais (e.g., executivos, artistas, bailarinas, músicos, escritores). Um alpinista que fez parte dos estudos iniciais de Csikszentmihalyi descreveu a experiência de *flow* da seguinte forma:

“You're so involved in what you're doing you aren't thinking about yourself as separate from the immediate activity. You're no longer a participant observer, only a participant. You're moving in harmony with something else you're part of” (Csikszentmihalyi, 1975, p.86).

Durante o estado de *flow*, ainda de acordo com os relatos dos primeiros participantes, o indivíduo sente um forte envolvimento e uma agradável interação com a atividade, a sua energia flui muito suavemente, sente-se comodo e cheio de potencial, a concentração na tarefa acontece de forma natural e todas as distrações são minimizadas (e.g., quando o jogo começa, a mente do jogador de basquetebol esquece todos os outros problemas, o campo é, naquele momento, o mais importante, isso mostra-nos que o foco e os desafios estão muito presentes na mente do jogador) (Csikszentmihalyi, 1975).

A experiência de *flow*, assim designada pelo autor, após analisar os relatos de diversos participantes, corresponde a um estado subjetivo caracterizado por (a) uma concentração e um foco profundo na tarefa, não existindo espaço para distrações; (b) um total envolvimento na atividade, o indivíduo sente uma fusão com a tarefa que está a realizar; (c) um sentimento de perda de consciência de si, o indivíduo durante a execução da atividade não sente fome ou sede; (d) um sentimento de grande controlo perante a situação; (e) perda de consciência do tempo, o tempo parece passar muito rápido; (f) uma experiência autotélica, isto é, a tarefa é intrinsecamente gratificante (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Csikszentmihalyi, 2014). São necessárias, no entanto, algumas pré-condições para que esta experiência ocorra, isto é, há três condições que precisam estar presentes para que seja possível atingir um estado de *flow*: (a) é necessário que o indivíduo perceçione a tarefa como muito desafiante, e que sinta possuir

as competências necessárias para lidar com esse desafio, isto é, tem que estar presente uma elevada percepção de desafio acompanhado por uma elevada percepção de competência; (b) a atividade deve apresentar metas claras e definidas com o objetivo de direcionar a ação do indivíduo; (c) deve ser possível obter um *feedback* claro e imediato acerca do desempenho na atividade para que o indivíduo possa direcionar o comportamento no sentido de uma melhor eficiência (Csikszentmihalyi, 1997; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1992; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Csikszentmihalyi 2014; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

A experiência de *flow* é, segundo o autor, determinada em primeira linha pelo equilíbrio entre desafios e competências, mas para que o indivíduo alcance o estado de *flow* é necessário que os níveis da relação entre a percepção de desafios e a percepção de competências estejam elevadas, isto é, acima da média habitual. Segundo o modelo original de *flow* (ver figura 1), o equilíbrio entre as competências e os desafios do indivíduo são o elemento central desta teoria. Quando o desafio estiver num nível mais elevado e as capacidades num nível inferior, o indivíduo vai experimentar ansiedade, e quando o desafio estiver em nível inferior e as capacidades em um nível superior o indivíduo experimentará aborrecimento. Segundo esta teoria, a experiência de *flow* acontece com indivíduos altamente qualificados para tal desafio. Pelo contrário, em indivíduos com competências pouco desenvolvidas, poderá ser gerado um estado de frustração devido a não conseguirem alcançar os seus objetivos, incluindo insegurança ou insatisfação (Teng & Lin, 2009).

Como o estado de *flow*, ou experiência ótima, remete para uma experiência inerentemente positiva, levará a um desejo de repetição. A base deste modelo assenta, deste modo, em dois processos de otimização básicos: 1º) quando o indivíduo começa a perceber, num determinado momento, que os desafios são inferiores ao que estava à espera ele irá procurar uma atividade mais desafiante o que lhe proporcionará um equilíbrio; 2º) se o indivíduo perceber que está a acontecer o oposto, certamente irá procurar investir os seus esforços para adquirir e desenvolver as suas competências para superar o desafio (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996, 1999).

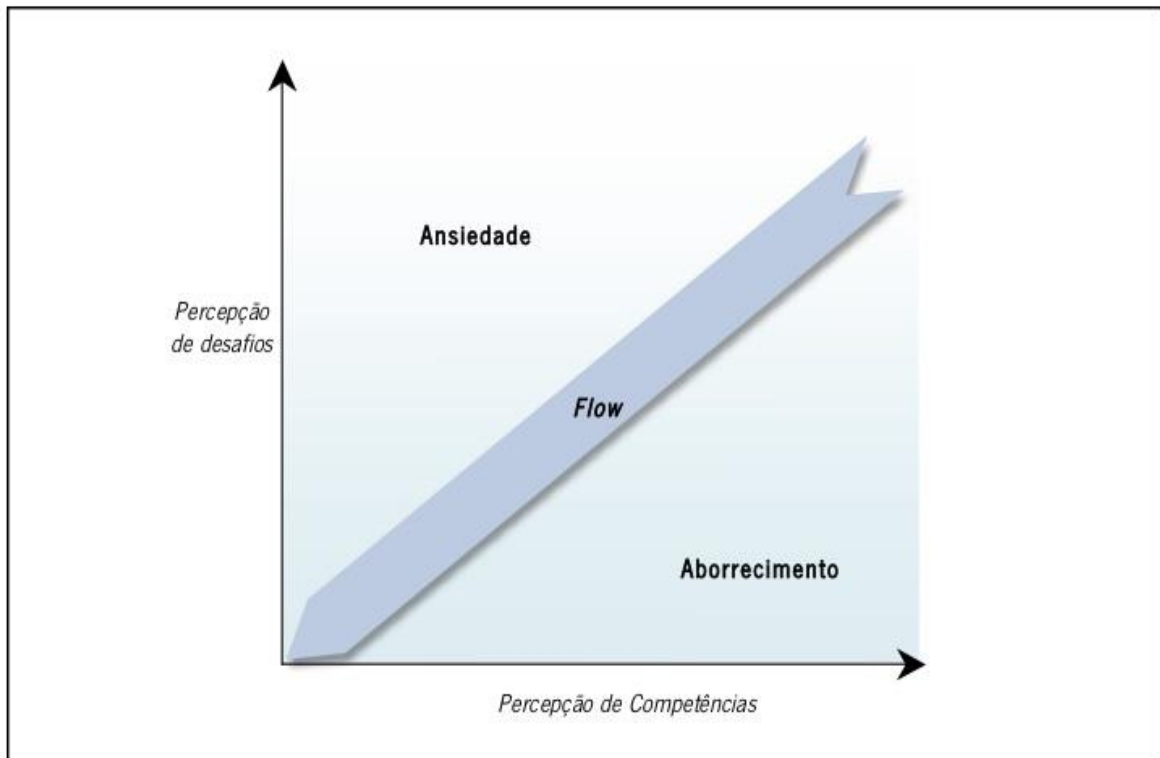


Figura 1. Modelo original de Flow (Adaptado de M. Csikszentmihalyi, 1997, p. 31)

Por meio deste processo dinâmico e da relação entre a complexificação de competências e o aumento de desafios, a experiência ótima modela o desenvolvimento do indivíduo e a sua seleção psicológica (Massimini & Delle Fave, 2000). Isto é, o indivíduo vai envolver-se preferencialmente e cultivar atividades e interesses que lhe proporcionaram e que lhes possibilite no futuro aceder a novos estados de *flow* (Massimini, Fave & Csikszentmihalyi, 1988).

“É essa característica dinâmica que explica porque as atividades que fluem levam ao crescimento e à descoberta. Não se pode gostar de fazer a mesma coisa, no mesmo nível, durante muito tempo. Ficamos entediados ou frustrados; então, o desejo de nos sentirmos satisfeitos novamente nos leva a ampliar nossas aptidões, ou a descobrir novas oportunidades de utilizá-las” (Csikszentmihalyi, 1992, p. 114-115).

Segundo Csikszentmihalyi (1997), quando os três conteúdos da consciência (os pensamentos, sentimentos e as intenções), ocorrem em simultâneo poderão ser designados

como experiência ótima, autotélica ou *flow*. Porém, quando isso não ocorre ou não se encontram em harmonia, o efeito é pautado por entropia psíquica, condição oposta ao *flow*.

3 - Bem-Estar

Desde a antiguidade que os filósofos estudam e procuram compreender a essência de uma vida feliz, onde a satisfação e a felicidade predominem. Estudos recentes têm sugerido que a felicidade dos indivíduos não está apenas relacionada com o seu nível financeiro ou com o seu conforto (Csikszentmihalyi, 1999; Ryan & Deci, 2001). O bem-estar a partir da década de 60, passa a ser visto de uma forma mais geral, baseando-se em outras áreas da vida dos indivíduos (Novo, 2003).

Os investigadores têm vindo a defender que o bem-estar é uma das condições centrais para uma realização positiva e para a saúde mental dos indivíduos (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Em relação ao bem-estar podemos falar de dois tipos: o bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo, ambos relacionados com a qualidade de vida, interligados com os aspetos ambientais e os aspetos internos relativos de cada pessoa (Veenhoven, 2005).

Estas duas correntes teóricas acerca do bem-estar foram formadas a partir de perspetivas filosóficas diferentes. O modelo do bem-estar psicológico (BEP) tem por base a tradição eudaimónica que está direcionada para a realização do nosso verdadeiro “daimon”, da nossa autêntica natureza. Já o bem-estar subjetivo (BES) segue uma tradição mais hedónica, mais relacionada com a busca do prazer e o evitamento da dor (Ryan & Deci, 2001).

3.1 Bem-Estar Subjetivo

Percebemos então, que o modelo do BES enuncia o bem-estar segundo uma tradição hedónica, levando em conta os termos afetos positivos e felicidade, de satisfação com a vida, de prazer e de conforto. O bem-estar subjetivo BES, pode ser definido como uma entidade multidimensional que integra uma componente cognitiva que, por sua vez, está relacionada com as avaliações que os indivíduos fazem acerca da satisfação com as suas vidas, e uma componente afetiva (positiva e negativa). Um BES elevado abarca, deste

modo, a experiência de emoções positivas e baixos níveis de estados de emoções negativas, associada a uma intensa satisfação com a vida (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

O bem-estar subjetivo é fundamentado em três características centrais (Diener 2009): 1ª). Intrínseco e subjetivo, é afetado pelas condições subjetivas (e.g. o conforto, a saúde, situação financeira), como as pessoas pensam e como elas se sentem na sua vida e está relacionado a critérios externos. 2ª). No afeto positivo é necessário que haja um índice elevado de dimensões positivas que levam os indivíduos a estimarem suas vidas em termos positivos. 3ª) A aparência da vida do indivíduo como forma de uma estimativa. O BES possui dois integrantes fundamentais, que são: o afeto e a cognição. O cognitivo está relacionado com os aspetos intelectuais e racionais, enquanto que o componente afetivo está relacionado com os elementos que estão ligadas às emoções. A figura 2 apresenta o modelo hierárquico da felicidade, BES, e as diferentes integrantes que estão implícitas nos múltiplos níveis de particularidade da vida do indivíduo.

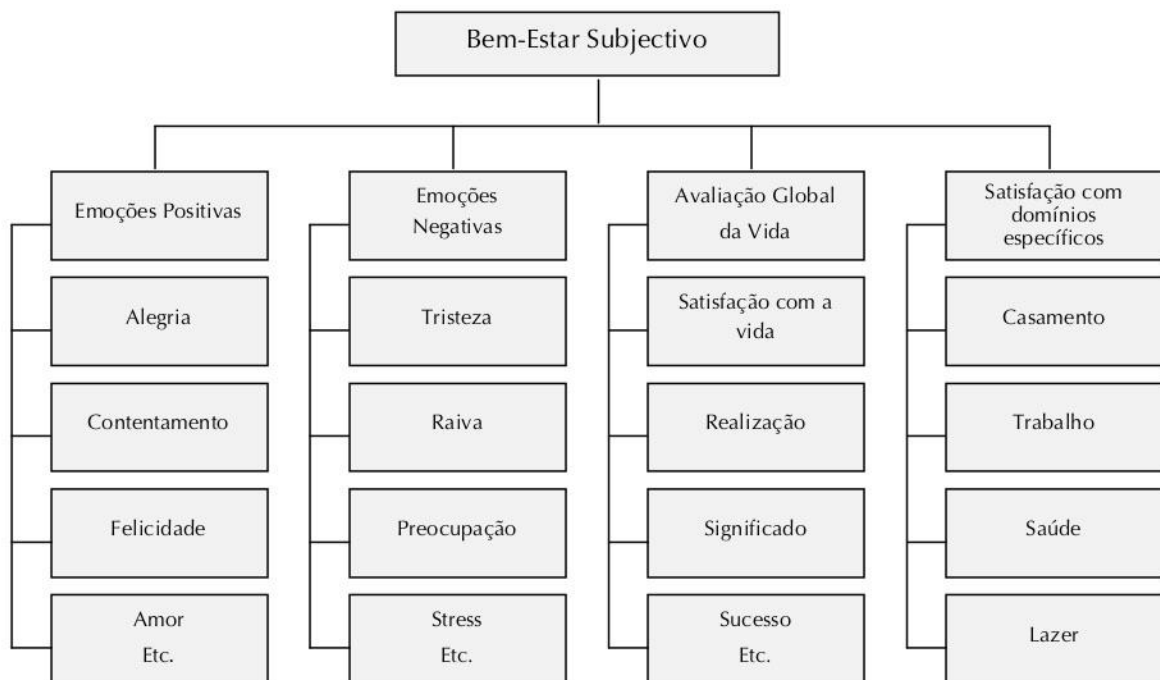


Figura 2. Modelo hierárquico da felicidade (Adaptado de E. Diener *et al.*, 2003).

O BES, está em primeiro lugar, hierarquicamente, e podemos classificá-lo como sendo a avaliação geral da vida da pessoa. As outras integrantes do modelo estão hierarquicamente mais a baixo e revelam um quadro abrangente, que engloba o bem-estar

do indivíduo. As demais componentes estabelecem uma relação da mesma natureza, subministra e esclarece sobre a qualidade de vida subjetiva de cada pessoa (Diener *et al.*, 2003).

Segundo (Seligman 2004; Diener & Suh, 2000), indivíduos que possuem BES, e felicidade em níveis mais elevados são os que desenvolvem o maior número de relacionamentos amorosos, estão sempre acompanhados na maior parte do tempo de suas vidas e por isso são mais sociáveis. São também mais religiosos e ostentam bons hábitos relacionados à saúde, boa autoestima e apresentam maiores taxas de experiências de *flow*.

3.2 Bem-Estar Psicológico

O modelo do bem-estar psicológico desenvolvido por Carol Ryff (1989), baseia-se na interpretação pessoal do ajustamento emocional e social em relação aos desafios de vida.

Existem seis componentes que fazem parte do modelo do BEP que englobam integrações da teoria de saúde mental com a perspectiva *life-span* do desenvolvimento humano: 1ª) autoaceitação: quando temos maturidade para aceitarmos o nosso corpo, os nossos sentimentos e as nossas emoções; 2ª) as relações com os outros: quando temos mais empatia e capacidade para mantermos relações interpessoais; 3ª) a autonomia: implica uma determinação para resistirmos à pressão social e aos próprios impulsos; 4ª) o domínio do meio: quando temos capacidade para nos adaptarmos a um ambiente difícil e quando geramos capacidade de nos adaptarmos às condições opostas; 5ª) os objetivos de vida: capacidade de encontrarmos um propósito para dar sentido à nossa vida; 6ª) o crescimento pessoal: quando somos desafiados a enfrentar novas e desafiadoras experiências. Este modelo foi fundamentado com abordagens conceituais e perspectivas do desenvolvimento humano, sabendo que o mesmo está alicerçado num crescimento progressivo no decorrer da vida (Ryff, 1995).

4 - Redes Sociais

Uma das maiores necessidades do ser humano é de se relacionar com outras pessoas. O termo “redes sociais” significa interação social ou troca social. Na contemporaneidade temos assistido à evolução da *internet* na vida das pessoas, e à

importância crescente que esta tem assumido no seu quotidiano. O uso da *internet* e das suas aplicações, tem sido a forma mais usada para que as mesmas mantenham as suas relações pessoais e profissionais, investindo assim grande parte do seu tempo na sua utilização. As redes sociais, em específico, têm aumentado progressivamente o número de membros, que utilizam e se adaptam a este meio tecnológico cada vez mais cedo, tendo vindo a tornar-se numa das mais importantes e frequentes ferramentas de interações sociais, de troca de informações e de partilhas diversas. Vários estudos começam a tentar compreender o impacto que esta utilização massiva e precoce tem na vida das pessoas, quer em termos desenvolvimentais, quer em termos de impacto no bem-estar e saúde mental.

No entanto, os resultados da investigação não são ainda claros em relação aos efeitos da utilização das redes sociais. Por exemplo, a utilização do *Facebook*, uma das redes sociais mais populares, parece contribuir para reduzir os níveis de depressão pois a sensação de estar ligado a muitas pessoas gera experiências positivas. Isto, no entanto, parece ocorrer mais frequentemente em pessoas extrovertidas uma vez que estão mais abertas a novos relacionamentos (Grieve & Kemp, 2015). Quando um indivíduo publica um *status*, por exemplo no *Facebook* (e.g. tristeza) e logo após, recebe comentários da sua rede social, isso proporciona-lhe a perceção de apoio social, causando um bem-estar temporário (Tromholt, 2016).

Em relação aos efeitos a nível da solidão, quando as redes sociais são usadas para desenvolver relacionamentos ou para os adquirir, parece ser uma ferramenta positiva que tem diminuído a solidão de muitas pessoas. Todavia, quando é usada para evitar o mundo social real, os níveis de ansiedade social e os sentimentos de solidão aumentam (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018). “A evidência indica que as pessoas podem usar as tecnologias sociais de forma a que isso simule a existência de novas amizades, mas o importante, é que o mundo *online* seja uma extensão do mundo *offline* e não uma substituição” (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018, p.78). O isolamento social também parece ser potenciado pela comparação social. Indivíduos que usam as redes para comparar a sua vida com a de outras pessoas, experienciam sentimentos de frustração o que poderá aumentar o sentimento de solidão, afetando a autoestima e os níveis de depressão (Clark, Algoe & Green, 2018).

O tempo de utilização da *internet* e das redes sociais também parece ter efeitos significativos. Mais de duas horas de uso de *internet* por dia parece ter efeitos nefastos para a saúde dos indivíduos (Kanyinga & Lewis, 2015).

No final dos anos 90 houve uma recessão no meio informático, porém os vídeos-jogos obtiveram um crescimento lucrativo com o aumento do uso da *internet*. Atualmente, os jogos *online* são cada vez mais populares entre os seus utilizadores. Eles atraem a atenção como forma de entretenimento permitindo que haja diversão e fantasia, com grandes efeitos multimédia através de operações gráficas. Os estudos revelam que os jovens e os adolescentes são os maiores utilizadores dos jogos *online* (Wan & Chiou, 2006). Estes jogos, pelo desafio crescente que estimulam nos seus utilizadores, acompanhado pela perceção de competência, começam por proporcionar experiência positivas e de *flow*, mas, com o decorrer do tempo, ao aumentar a dependência relacionada com o seu uso, os níveis de afeto positivo começam a diminuir. No entanto, nem todos os jogadores parecem ter experiência de *flow*, alguns demonstram uma maior predisposição para que isso aconteça. Em jogos educativos, os alunos mais envolvidos e intrinsecamente mais motivados são os que apresentam níveis de satisfação mais elevados relacionados com o jogo e um maior impacto positivo na aprendizagem (Hamari, et al, 2016).

Quando estamos intrinsecamente motivados, a execução da atividade torna-se provavelmente mais fácil, pois estamos envolvidos internamente com a tarefa a que nos propomos realizar. Os videojogos, de uma forma geral, possuem características adequadas para produzirem motivação intrínseca nos seus jogadores uma vez que estão sempre a desenvolver estratégias para que os desafios sejam aumentados, dando uma resposta imediata a cada troca de nível. Porém, quando o jogo passa a ser uma prioridade na vida do indivíduo, gera sintomas de ansiedade, modifica o humor e a tolerância (irritabilidade, dores de cabeça), tendo um impacto negativo nas atividades do dia a dia (estudar, vida pessoal, trabalho, relacionamento social) e, muitas das vezes, leva à perda de controle que pode originar interiormente um sentimento de culpa (Hull, Williams & Griffiths, 2013).

A diminuição dos níveis de felicidade também parece prever a adição aos jogos. Uma das características da experiência de *flow* que mais parece contribuir para a adição aos jogos parece ser a distorção temporal, isto é, a perda de perceção da passagem do tempo durante o jogo (Hull, Williams & Griffiths, 2013).

Como é possível verificar, a literatura em torno do *flow* e da utilização das ferramentas tecnológicas, tem-se centrado na compreensão da experiência de *flow* na utilização dos videojogos e dos jogos *online*. Em relação à utilização das redes sociais, a investigação tem-se debruçado mais sobre os efeitos da utilização destas aplicações no bem-estar e nos sentimentos de solidão. Não existem ainda estudos que relacionem a

utilização das redes sociais com as experiências de *flow* e com o bem-estar. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo principal analisar as experiências de *flow* na utilização das redes sociais e compreender o impacto que essas experiências têm no afeto, na satisfação e no bem-estar dos seus utilizadores. Estabelecemos como hipóteses:

Espera-se que os níveis de *flow* se associem positiva e significativamente com os níveis de bem-estar subjetivo e com os níveis de bem-estar psicológico.

Espera-se que os indivíduos que relatam níveis de *flow* mais elevados na utilização de redes sociais tenham níveis mais elevados de bem-estar psicológico e subjetivo.

Espera-se que o afeto, a satisfação com a vida, a frequência de utilização das redes sociais e o bem-estar psicológico sejam preditores significativos de *flow* na utilização das redes sociais.

Método

Descrição dos participantes

Participaram neste estudo 150 indivíduos adultos, 75 do sexo masculino e 75 do sexo feminino, com idades que variam desde os 18 aos 65 anos, com uma média das idades de 27,51 (DP = 11,71). Quanto ao estado civil dos participantes: cento e dez são solteiros (73,3%), vinte e nove são casados (19,3%), seis são divorciados (4,0%), três em união de facto (2,0%) e dois são viúvos (1,3%). Destes participantes, um possui o primeiro ciclo de escolaridade (0,7%), cinco o segundo ciclo (3,3%), treze o terceiro ciclo (8,7%), setenta e seis décimo segundo ano (50,7%), quarenta e três são licenciados (28,7%), quatro tem pós-graduação (2,7%) e oito tem mestrado (5,3%). Em relação a profissão: noventa são estudantes (60%), e o restante (40%) de diferentes profissões. Quanto a frequência do uso das redes sociais, cento e dezoito participantes usam todos os dias (78,7%), vinte e cinco algumas vezes durante a semana (16,7%) e sete algumas vezes ao mês (4,7%). Em relação ao tempo que os utilizadores usam as redes sociais: dezanove a maior parte do dia (12,7%), sessenta e quatro algumas horas do dia (42,7%) e sessenta e sete alguns minutos do dia (44,7%). Para qual o fim os participantes utilizam as redes sociais: sessenta e três para conversar com os amigos (42,0%), vinte e nove para ver as notícias e entretenimento (30,7%), vinte e quatro para passar o tempo (16%), dezassete para ver as novidades e comunicar, nove para lazer e a nível profissional (6,0%) e oito para conectar com os amigos e familiares (5,3%). Quanto as redes sociais mais utilizadas pelos participantes:

cento e vinte e três o *Facebook* (82,0%), cento e três o *Instagram* (68,7%), vinte e oito o *WhatsApp* (18,7%), vinte o *Twitter* (13,3%), dez o *Messenger* (6,7%), seis o *Snapchat* (4,0%), quatro o *Pinterest* (2,7%), três o *Linkedin* (2,0%), um o *Skype* (0,7%), e um *Sites* (0,7%). Em relação ao estado mental dos participantes: cinquenta e seis, tem estado mental muito bom (37,3%), setenta e um bom (47,3%), vinte e dois nem bom nem mal (14,7%) e um mau (0,7%). Quanto ao nível financeiro dos participantes: cinco muito bom (3,3%), setenta e um bom (47,3), sessenta e um nem bom nem mau (40,7%), doze mau (8,0%) e um muito mau (0,7%).

Procedimentos

Todos os adultos participaram deste estudo voluntariamente. Como critério de inclusão, incluímos indivíduos maiores, que utilizam a *internet* e as redes sociais.

Os dados foram recolhidos presencialmente, onde depois de obtido o consentimento informado e asseguradas as condições de confidencialidade dos resultados os participantes responderam ao questionário sociodemográfico. Em seguida os participantes foram instruídos para responderem os questionários estandardizados sobre o estado de *flow* (*Flow Questionnaire* - Questionário de *Flow*; Bem-Estar Subjetivo (SWLS e PANAS) e Bem-Estar Psicológico; Escalas de Bem-Estar Psicológico - EBEP.

Instrumentos

a) Questionário Sociodemográfico:

Neste questionário foram formuladas algumas questões no sentido de permitir a caracterização dos participantes no que diz respeito à idade, sexo, estado civil e escolaridade. Em relação ao uso das redes sociais foram enunciadas cinco questões em relação a: frequência de utilização, duração da utilização, o tipo de rede mais utilizada e os principais objetivos para a sua utilização.

b) “*Flow Questionnaire*” (Delle Fave & Massimini, 1988); **Questionário de *Flow*** (Freire, 2004).

O Questionário de *Flow*, está em forma de autorrelato e tem com o objetivo avaliar a experiência de *flow* em determinada(s) atividade(s) (Csikszentmihalyi, 1975). No

questionário utilizado os participantes foram questionados especificamente acerca da qualidade da sua experiência quando estão a usar as redes sociais e ainda, acerca da frequência com realizam essa atividade. Em seguida devem responder a uma sequência de itens que avaliam as suas características cognitivas, afetivas e motivacionais da atividade, apresentadas numa escala tipo *Likert* de 9 pontos (1 = quase nunca; 9 = muitas vezes). Os itens estão todos organizados num mesmo sentido, isto é, avaliam o envolvimento, a concentração, o interesse, o controle sobre a situação, a descentração de si próprio, o prazer em realizar a atividade, a percepção do tempo os desafios que a situação proporciona e as competências para lhe fazer face num crescendo de intensidade.

Baseado na “Teoria do *Flow*”, os indivíduos devem relatar a sua experiência no sentido de uma profunda concentração na atividade, onde a noção que temos do tempo sofre uma alteração, não existindo distrações, mas sim um grande foco na atividade que está sendo realizada., elevados desafios e competências. O resultado do somatório destes 14 itens dá o “*score*” total da experiência de *flow*, quanto maior for o somatório mais intensa será a experiência de *flow* do individuo (Delle Fave & Massimini, 1988).

c) “*Scales of Psychological Well-Being*” (Ryff, 1989); Escalas de Bem-Estar Psicológico (Novo, Silva & Peralta, 2004).

Ryff em 1989, desenvolveu a versão original da escala do bem-estar psicológico, formada por seis dimensões (multidimensional), aceitação pessoal (AP), autonomia (AU), relações positivas com os outros (RP), crescimento pessoal (CP), domínio do ambiente (DA) e sentido da vida (SV). Os números de itens negativos e positivos são iguais, composta por vinte itens, atingindo um total de cento e vinte itens. As escalas são do tipo *Likert*, com seis pontos desde “completamente em desacordo” a “completamente de acordo”. Para cada escala foi atribuído um valor para a consistência interna: .93 aceitação de si, .91 relações positivas com os outros, .86 autonomia, .90 domínio do meio, .90 objetivos de vida, .87 crescimento pessoal.

Seguidamente, foram desenvolvidas formas reduzidas das escalas originais, uma com catorze (dos vinte itens) instrumento único de oitenta itens, (Ryff & Essex, 1992) e posteriormente uma outra mais reduzida com dezoito itens, com três itens a representar cada subescala (Ryff & Keyes, 1995). Os coeficientes alfa foram moderados nessa versão de dezoito itens, variando de .33 para a subescala “objetivos de vida”, a .56 para as “relações positivas com os outros”. Os autores concedem que estes indicadores de

fidelidade modestos ao baixo número de itens por dimensão e por esses itens terem sido selecionados por simbolizarem o conteúdo conceptual de cada dimensão.

As escalas do bem-estar psicológico de Ryff (EBEP) encontram-se validadas para a população portuguesa. Novo, Silva & Peralta (1997) adequaram a população portuguesa a versão que contia oitenta e quatro itens formulada por Ryff & Essex (1992), com uma amostra de trezentos e quarenta e seis indivíduos (cento e trinta e oito jovens, cento e quatro adultos e cento e quatro idosos) foi validada e apresentou valores convenientes de fidelidade (valores de consistência interna entre os .74 e os .86). O valor total da escala teve um valor de Alfa de *Cronbach* .94. No estudo presente foi utilizada a versão reduzida de dezoito itens (Novo, Silva & Peralta, 2004) formada a partir da versão reduzida de Ryff, & Essex (1992) que obteve um valor de Alfa de *Cronbach* .85.

d) “*Satisfaction with Life Scale*” (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen & Griffins, 1985)

Escala de Satisfação com a Vida (Simões, 1992)

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) *Satisfaction with Life Scale*, foi desenvolvida e validada por Diener, Emmons, Larsen & Griffins (1985). Pretende avaliar a componente cognitiva do BES, a satisfação com a vida. O instrumento é formado por cinco itens com sete respostas possíveis 1- discordo muito, 2- discordo, 3- discordo um pouco, 4- não concordo e nem discordo, 5- concordo um pouco, 6- concordo e o 7- concordo muito. Com uma amostra de cento e setenta e seis alunos universitários, o estudo de validação teve uma pontuação média de 23,0 valores e um desvio padrão de 6,43 (coeficiente Alfa de *Cronbach* de .87), revelou uma boa consistência interna e foi confirmado que (SWLS) estabelecia uma relação negativa com medidas clínicas de neuroticismo, depressão e positivamente com a extroversão.

A primeira validação efetuada por Neto, Barros & Barros (1990) para a população portuguesa, teve uma amostra com trezentos e oito professores do ensino básico e secundário. Atingiu um (coeficiente Alfa de *Cronbach* de .78) que mostrou vários índices de validade (Neto, Barros & Barros, 1990). A escala foi validada num estudo posterior onde Simões (1992) reformulou o instrumento, diminuindo o número de respostas de sete itens para cinco itens, 1- discordo muito, 2- discordo um pouco, 3- nem concordo e nem discordo, 4- concordo um pouco, 5- concordo muito. Atingiu uma boa consistência interna 0,77 e uma boa validade convergente, um resultado que julgaria uma elevada satisfação com a vida. Participaram neste estudo setenta e quatro alunos da Faculdade de Psicologia e

Ciências da Educação de Coimbra e cento e trinta adultos de diversas idades, classes sociais e profissões. Neste estudo utilizamos a versão de Simões (1992), por ser de uma compreensão e preenchimento mais acessível. O coeficiente Alfa de *Cronbach* para esta escala, no presente estudo, é de .83.

e) “*PANAS*” - *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988), (Simões, 1993).

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) - A Lista de Afetos Positivos e Negativos (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988; Tradução e Adaptação: Simões, 1993) foi concebida por (Watson, Clark & Tellegen, 1988), tem o propósito de avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. Composta por vinte itens, escala original propõe-se em avaliar o afeto positivo que é composta por (dez itens) e o afeto negativo composta por (dez itens), numa escala de *Likert* que é diversificada entre (muito pouco ou nada - 1 e muitíssimo - 5), a componente positiva (e.g. entusiasmo, inspiração e interesse) e a componente negativa (e.g. irritação, medo e nervosismo) (Watson, Clark & Tellegen, 1988). O PANAS na versão portuguesa (Simões, 1993) contém mais dois itens em relação ao original, sendo onze itens para avaliar o afeto positivo e onze itens para avaliar o afeto negativo. Simões (1993), obteve um (Alfa de *Cronbach* de .82), para a subescala do afeto positivo e .85 para a subescala do afeto negativo. No presente estudo obtivemos um valor de .82 para a subescala de afeto positivo e de .84 para a subescala de afeto negativo.

Análise de dados

Recorreu-se ao programa IBM® SPSS® versão 25.0 para realizar as análises estatísticas. No sentido de se testarem as hipóteses e determinar os testes a usar, procedeu-se à avaliação da normalidade das distribuições e homogeneidade da variância. Assim, após verifica que os pressupostos para utilização de testes paramétricos estavam presentes e recorreu-se à sua utilização. Para analisar as diferenças nas variáveis psicológicas, será utilizado o teste t para amostras das diferenças no bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo, afeto positivo, afeto negativo e *Flow* em função do sexo, análises descritivas das escalas de Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida, Afeto Positivo, Afeto Negativo e *Flow*. O teste de Correlação de *Pearson* será usado para perceber as associações entre as variáveis (idade, EBEP, SWLS, afeto positivo e afeto negativo). O teste da Manova será

usado para as diferenças nos níveis de *flow* em função do bem-estar subjetivo (afeto positivo e afeto negativo e satisfação com a vida) e bem-estar psicológico, e a análise de regressão linear múltipla para testar a hipótese de predição.

Resultados

Análises descritivas

Tabela 1

Características Sociodemográficas da amostra total (N=150)

Variáveis	<i>n</i>	%	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
	150	100.00	27.51	11.72	18-65
Idade					
Gosto de utilizar as redes sociais	150	100.00	6.03	2.00	1-9
Com que frequência usa as redes sociais	150	100.00	5.99	2.05	1-9
Sexo					
Feminino	75	50.00			
Masculino	75	50.00			
Estado Civil					
Solteiro	110	73.3			
Casado	29	19.3			
Viúvo	2	1.3			
Divorciado	6	4.0			
União de Facto	3	2.0			
Grau de Escolaridade					
1º ciclo	1	0.7			
2º ciclo	5	3.3			
3º ciclo	13	8.7			
12º ano	76	50.7			
Licenciatura	43	28.7			
Pós-Graduação	4	2.7			
Mestrado	8	5.3			
Estado Mental					
Muito Bom	56	37.3			
Bom	71	47.3			
Nem bom nem mau	22	14.7			
Mau	1	0.7			
Nível Financeiro					
Muito bom	5	3.3			
Bom	71	47.3			
Nem bom nem mau	61	40.7			
Mau	12	8.0			
Muito mau	1	0.7			
Utilizadores das redes sociais					
Sim	150	100.00			
Frequência do uso das redes sociais					
Todos os dias	118	78.7			
Algumas vezes durante a semana	25	16.7			
Algumas vezes durante o mês	7	4.7			

Tempo que passa nas redes sociais		
A maior parte do dia	19	12.7
Algumas horas	64	42.7
Alguns minutos	67	44.7
Para que objetivo utiliza as redes sociais		
Entretenimento	50	33.4
Comunicação	76	50.7
Notícias	24	15.9
Tipo de redes sociais utilizadas		
Facebook	123	82.0
Instagram	103	68.7
Messenger	10	6.7
Twitter	20	13.3
Pinterest	4	2.7
Linkedin	3	2.0
WhatsApp	28	18.7
Snapchat	6	4.0

Análises preliminares e análises descritivas dos instrumentos

Análises preliminares, recorrendo a testes de diferenças univariadas (*t-test*) para testar a existência de diferenças significativas nas variáveis em estudo em função do sexo, evidenciaram não existir qualquer diferença significativa em função do sexo no EBEP, ($t(148) = 1.67, p = .097$), no SWLS, ($t(148) = .13, p = .897$), no PANAS (Afeto Positivo), ($t(148) = 1.91, p = .059$), no PANAS (Afeto Negativo) ($t(148) = 1.53, p = .128$) e no *Flow*, ($t(148) = .779, p = .437$). Estando assim garantido que a variável sexo não produz um efeito significativo, todos os participantes foram incluídos nas análises seguintes.

Tabela 2

Diferenças no Bem-Estar Psicológico, Bem-Estar Subjetivo, Afeto Positivo, Afeto Negativo e Flow em função do sexo

	Sexo		<i>t</i> (148)
	Feminino <i>Média (DP)</i>	Masculino <i>Média (DP)</i>	
EBEP	<i>n</i> =75 84.47 (11.43)	<i>n</i> =75 81.17 (12.98)	1.67
SWLS	<i>n</i> =75 17.57 (3.83)	<i>n</i> =75 17.49 (3.76)	.13
PANAS Afeto Positivo	<i>n</i> =75 40.57 (5.81)	<i>n</i> =75 38.56 (7.08)	1.91
Afeto Negativo	<i>n</i> =75 23.15 (6.83)	<i>n</i> =75 22.07 (7.38)	1.53
<i>Flow</i>	<i>n</i> =75	<i>n</i> =75	.78

	76.55 (12.91)	74.96 (12.01)
--	---------------	---------------

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

A estatística descritiva das diferentes variáveis psicológicas envolvidas no estudo encontra-se descrita na Tabela 3.

Tabela 3
Análises descritivas das escalas de Bem-Estar Psicológico, Satisfação com a Vida, Afeto Positivo, Afeto Negativo e Flow

	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
	150		82.80	12.30	47-108
EBEP					
Autonomia	150		12.79	2.88	6-18
Domínio do Meio	150		12.13	3.03	5-18
Crescimento Pessoal	150		15.07	2.39	7-18
Relações Positivas	150		13.41	3.25	4-18
Objetivos de vida	150		15.02	3.06	5-18
Aceitação de si	150		14.38	2.63	6-18
SWLS	150		17.53	3.78	5-25
Afeto Positivo	150		39.57	6.53	18-55
Afeto Negativo	150		25.65	7.56	12-45
<i>Flow</i>	150		75.75	12.45	46-107

Associações entre as variáveis em estudo

Foram calculadas através do coeficiente de Correlação de *Pearson* as correlações entre os diferentes construtos psicológicos envolvidos neste estudo, nomeadamente entre a satisfação com a vida, o afeto positivo e negativo, o bem-estar psicológico, e o total de *flow* (score total da escala), e ainda a variável sociodemográfica idade. Como podemos observar na Tabela 4, a idade apenas se associa significativamente com o afeto positivo ($r = .20, p = .017$), indicando que à medida que a idade aumenta os níveis de afeto positivo também aumentam.

Em relação à nossa hipótese “*espera-se que os níveis de flow se associem positiva e significativamente com os níveis de bem-estar subjetivo e com os níveis de bem-estar psicológico*” esta confirma-se. Observa-se que os níveis de *flow* associam-se positiva e

significativamente com o bem-estar psicológico (EBEP) ($r = .39, p = .000$), com a satisfação com a vida (SWLS) ($r = .27, p = .001$) e com o afeto positivo ($r = .23, p = .004$), e associam-se negativamente com o afeto negativo ($r = .20, p = .016$) indicando que níveis mais elevados de *flow* estão significativamente associados a níveis mais elevados quer de bem-estar psicológico, quer de bem-estar subjetivo.

Tabela 4
Associações entre as variáveis envolvidas no estudo

Variáveis	Idade	EBEP	SWLS	A.P.	A.N.	FLOW
Idade	_____	.10	-.04	.20*	.06	-.01
EBEP		_____	.57***	.48***	-.43***	.39***
SWLS			_____	.42***	-.30***	.27**
Afeto Positivo				_____	-.12	.23**
Afeto Negativo					_____	-.20*
Flow						_____

Nota: A.P. (afeto positivo); A.N. (afeto negativo); * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

O impacto da experiência de *flow* no bem-estar psicológico e no bem-estar subjetivo.

Com o objetivo de analisar as relações entre a experiência de *flow* e as duas medidas de bem-estar envolvidas neste estudo, foram efetuadas análises de variância multivariada (MANOVA). Nesse sentido foi testado o efeito da intensidade da experiência de *flow* nas medidas de bem-estar. Para tal, foram criados dois grupos um primeiro grupo que denominámos de “*flow baixo*” ($n=81$) e um outro de “*flow elevado*” ($n=69$). Esta divisão foi efetuada com base no valor da mediana dos *scores* da escala de *flow* ($Mdn = 76$). Os valores descritivos destas variáveis estão explicitados na Tabela 5.

Tabela 5
Diferenças nos níveis de Flow em função do Bem-Estar Subjetivo, Afeto Positivo e Afeto Negativo

	Grupo de Flow baixo ($n=81$) Média (DP)	Grupo de Flow elevado ($n=69$) Média (DP)	F (4,145)
SWLS	16.62 (3.95)	18.61 (3.30)	11.01**
Afeto Positivo	37.88 (6.66)	41.55 (5.82)	12.72***
Afeto Negativo	26.59 (7.01)	24.54 (8.06)	2.79
EBEP	79.05 (11.28)	87.20 (12.05)	11.01***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Em relação à nossa hipótese “*espera-se que os indivíduos que relatam níveis de flow mais elevados na utilização de redes sociais tenham níveis mais elevados de bem-estar psicológico e subjetivo*”, os resultados da MANOVA, destinada a analisar as diferenças nas medidas de bem-estar em função da intensidade da experiência de *flow* através dos grupos de alto e baixo *flow*, revelaram um efeito multivariado significativo com um valor $F(3,145) = 5.58, p = .000, Wilk's Lambda = .87$, confirmando a hipótese. Quando os resultados das variáveis dependentes são analisados separadamente, apenas não foi encontrada uma diferença significativa nos níveis de afeto negativo, $p = .097$, considerando um nível de significância ajustado de 0.0125 com correção de Bonferroni. Estes resultados indicam que o grupo de “*flow elevado*” apresenta um índice de bem-estar psicológico, de satisfação com a vida e de afeto positivo significativamente mais elevado que o grupo de “*baixo flow*” (ver Tabela 5).

Preditores de *flow* na utilização das redes sociais

De seguida, foi efetuada uma análise de regressão linear múltipla para testar a última hipótese: “*espera-se o afeto, a satisfação com a vida, a frequência de utilização das redes sociais e o bem-estar psicológico sejam preditores significativos de flow na utilização das redes sociais*”. Como podemos verificar na Tabela 6 o modelo de regressão realizado com estes preditores é significativo $F(5,149) = 11.88, p = .000$, e explica 29% da variância ($R^{2ajustado} = .27$) dos níveis de *flow* experienciados na utilização das redes sociais. Os preditores significativos são a frequência na utilização das redes sociais, $p = .000$ e o bem-estar psicológico, $p = .000$, já a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo não são preditores significativos da experiência de *flow*.

Tabela 6
Valor preditivo da satisfação com a vida, do afeto, do BEP e da frequência de utilização das redes sociais na experiência de *flow*

Variáveis	β	SE	Beta Stand.	t
Frequência de utilização	2.23	.44	.368	5.13***
Afeto positivo	.133	.17	.065	.80
Afeto negativo	-.045	.14	-.026	-.33
Satisfação com a vida	-.074	.29	-.022	-.25
BEP	.403	.10	.398	4.10***
Df	5, 149			

<i>F</i>	11.88***
<i>R</i> ²	.29,2

* *p* < .05 ***p* < .01 ****p* < .001

Discussão e Conclusão

O presente estudo analisou as relações entre a experiência de *Flow* na utilização das redes sociais e o bem-estar, nas suas dimensões mais hedônicas e eudaimônicas, no sentido de compreender o impacto que esta experiência tem no afeto, na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico dos utilizadores de redes sociais.

Os resultados obtidos, de modo geral, confirmam as hipóteses formuladas. Verificou-se que os níveis de *flow* associam-se positiva e significativamente quer com o bem-estar psicológico, quer com o bem-estar subjetivo, correlacionando-se significativamente com a satisfação com a vida, com o afeto positivo e negativamente com o afeto negativo, indicando que níveis mais elevados de *flow* estão significativamente associados a níveis mais elevados quer de bem-estar psicológico, quer de bem-estar subjetivo.

Os resultados sugerem ainda que o *flow* tem um efeito significativo no bem-estar, isto é, indivíduos que relatam níveis de *flow* mais elevados na utilização de redes sociais apresentam níveis mais elevados quer de bem-estar psicológico, quer de subjetivo, quando comparados com aqueles que relatam níveis mais baixos de *flow*. No entanto, verificou-se que, o afeto negativo parece não ser significativamente distinto nestes dois grupos. Este resultado poderá indicar que a experiência de *flow* poderá potenciar estados positivos, mas não parece ter um impacto significativo nos estados negativos.

Finalmente, em relação à última hipótese onde foi testado o efeito preditor do afeto, da satisfação com a vida, e da frequência de utilização das redes sociais e do bem-estar psicológico na experiência de *flow*, verificou-se que os preditores significativos são a frequência na utilização das redes sociais e o bem-estar psicológico. Já o bem-estar subjetivo, que inclui a satisfação com a vida, o afeto positivo e o afeto negativo, não são um preditor significativo da experiência de *flow*. Estes resultados são consistentes com estudos prévios onde também não foram encontradas associações entre a experiência de *flow*, o afeto e a satisfação com a vida (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2009). Pelo

contrário, o bem-estar eudaimônico, perspectivado numa lógica de autorrealização, de crescimento, complexificação e atualização do potencial humano parece contribuir significativamente para a experiência de *flow*, enquanto estado de concentração e envolvimento profundo em atividades intrinsecamente motivadas e desafiantes para o indivíduo. Em relação ao facto de a frequência da utilização das redes sociais ser um preditor significativo da experiência de *flow*, poderá ser explicado pela dimensão desenvolvimental da própria experiência. Isto é, segundo o modelo do *flow*, o indivíduo vai envolver-se e cultivar atividades e interesses que lhe proporcionaram no passado e que lhes possibilite no futuro aceder a novos estados de *flow* (Massimini, Fave & Csikzentmihalyi, 1988). Neste sentido, quando os indivíduos têm experiências de *flow* durante o uso das redes sociais, vão querer aceder novamente a esse estado, aumentando assim a frequência da atividade. Ao fazê-lo mais frequentemente, aumentam a probabilidade de ter novas experiências de *flow* neste contexto, e assim sucessivamente. É exatamente através deste processo dinâmico que a experiência ótima ou de *flow* modela o desenvolvimento do indivíduo e a sua seleção psicológica (Massimini & Delle Fave, 2000). No entanto, esta atividade não pode ser sempre igual, nem com o mesmo nível de desafio. Serão os indivíduos que descobrem desafios crescentes na utilização das redes sociais que terão experiências subjetivas gratificantes nesta atividade. Os outros poderão, pelo contrário, sentir-se aborrecidos ou frustrados (Csikszentmihalyi, 1992). Os objetivos e a forma como as redes sociais são utilizadas parece ser determinante para a qualidade desta experiência. Clark e colaboradores muito recentemente perceberam que, quando as redes sociais são utilizadas para estabelecer ligações sociais significativas, têm um impacto positivo, mas quando, pelo contrário, são utilizadas, por exemplo, para efeitos de comparação social, podem conduzir à depressão e ter efeitos negativos na autoestima do indivíduo.

Uma das limitações deste estudo prende-se com a forma como a experiência de *flow* foi medida. Optamos por medir esta experiência através de uma medida retrospectiva (*Flow Questionnaire*), contudo, medir o *flow* retrospectivamente é complexo, uma vez que, quando os indivíduos experienciam este estado psicológico, estão tão envolvidos na atividade que ficam desatentos aos seus estados internos, tornando-se mais difícil relatarem o estado retrospectivamente (Rheinberg, 2008). Para além disso, sabe-se que as medidas retrospectivas dependem da representação mental de cada indivíduo: ele seleciona, replica e transmite apenas parte da sua experiência – seleção psicológica (Delle Fave & Massimini, 2005) e, embora, esta seja uma medida eficiente, há evidência de que os relatos

retrospectivos estão sujeitos a enviesamentos (Gorin & Stone, 2001). Os indivíduos têm uma maior probabilidade de lembrar ou relatar experiências pessoais relevantes, que ocorreram recentemente ou que sejam consistentes com seu estado de humor atual (Gorin & Stone, 2001). Para estudos futuros sugere-se a utilização de medidas em tempo real, por exemplo através do *Experience Sampling Method* (ESM), que foi desenvolvido exatamente para medir a experiência de *flow* (Hektner, Schmidt & Csikszentmihalyi, 2007), e que atualmente já é utilizado para medir muitas outras experiências internas.

O presente estudo trouxe várias contribuições para uma melhor compreensão acerca da experiência de *flow* e do bem-estar na utilização das redes sociais. A grande maioria dos estudos relacionados com o *flow* estavam direcionados para os videojogos e para os jogos *online*. Com efeito, o uso da *internet* e das redes sociais é uma realidade cada vez mais presente na vida das pessoas, desde a adolescência à idade avançada (Kemp & Grieve, 2015). Relacionar-se com os outros através deste mundo virtual pode trazer diversos benefícios, mas também riscos associados para a saúde mental. Este conhecimento mais profundo acerca da experiência associada à utilização das redes sociais, poderá ser muito útil para a intervenção com grupos específicos. Quando é uma atividade mecanizada, fruto do hábito e pouco desafiante, poderá tornar-se numa experiência de aborrecimento; quando é uma atividade desencadeadora de estados de frustração e de comparação social, pode efetivamente constituir um risco. O efeito da frequência da utilização, por si só, também parece não ser positivo ou negativo. Já a qualidade da experiência subjetiva parece ser determinante para o impacto que o uso das redes sociais tem no bem-estar dos seus utilizadores. Se consistir numa atividade desafiadora, intrinsecamente motivada e gratificante, poderá ter resultados predominantemente positivos, e ser utilizada para promover o desenvolvimento de competências nos indivíduos.

Referências Bibliográficas

- Albuquerque, I., & Lima, M. (2007). *Personalidade e bem-estar subjetivo: Uma abordagem com projetos pessoais* [PDF]. Retrieved from <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0373.pdf>
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154. doi: [10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89](https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035915.97836.89)
- Costa, A. B. D. O. (2013). *Bem-estar Subjetivo: validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses institucionalizados* (Master's thesis, ISMT).
- Clark, J., Algoe, S., & Green, M. (2018). Social network sites and well-being: The role of social connection. *Psychological Science*, 24, 32-37.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Bossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir = (Flow): una psicología de la felicidad* (1ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Flow and the psychology of discovery and invention. *HarperPerennial, New York*, 39.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, what aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821– 827.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge university press.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht: Springer.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2000). The quality of experience in adolescents' daily lives: Developmental perspectives. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 126(3), 347-367.

- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2009). Great experience and human evolution. In C. Vasques & G. Hervas (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 209-230). Madrid: Alianza Editorial.
- Delle Fave, A., Massimini, M., & Bassi, M. (2011). Psychological selection and optimal experience across cultures (Vol. 2). New York: Springer.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy: Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist*, 10(4), 264-274.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. doi: [10.1037/0003-066X.55.1.34](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34)
- Diener, E. (2009). Introduction-The science of well-being: Reviews and theoretical articles by Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, 37, 1-10. doi: [10.1007/978-90-481-2350-6_1](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_1)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Grifflins, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. & Suh, E. M. (2000). Culture and subjective wellbeing. Cambridge: MIT
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective wellbeing: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Personality and Subjective Well-Being Across the Life Span. In *Temperament and Personality Development Across the Life Span* (pp. 221-244). Psychology Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship? *Psychological Topics*, 18, 285-302. doi: [159.9.019.9916.6:159.922.2](https://doi.org/159.9.019.9916.6:159.922.2)
- Ferreira, M. J. (2011). *A qualidade da experiência subjetiva e o envelhecimento: Relações com o bem-estar e solidão*. (Tese de Doutoramento). Universidade do Minho, Braga.
- Freire, T. (2004). *Questionário de Flow* (versão para a investigação – Traduzido de Delle Fave & Massimini, 1988).

- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II-Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, 23(2), 219-227.
- Gorin, A. A., & Stone, A. A. (2001). Recall biases and cognitive errors in retrospective self-reports: A call for momentary assessments. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 405–413). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Grieve, R., & Kemp, N. (2015). Individual differences predicting social connectedness derivei from Facebook Some unexpected findings. *Computers in Human Behavior*, 51, 239-243.
- Hamari, J., Shernoff, D. J., Rowe, E., Coller, B., Asbell-Clarke, J., & Edwards, T. (2016). Challenging games help students learn: An empirical study on engagement, flow and immersion in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 54, 170-179.
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling methods: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hsu, CL., & Lu, HP. (2004). Why do people play on-line games? An extended TAM with social influences and flow experience. *Information & Management*, 41, 853-868. doi: [10.1016/j.im.2003.08.014](https://doi.org/10.1016/j.im.2003.08.014)
- Hull, D. C., Williams, G. A., & Griffiths, M. D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *Journal of behavioral addictions*, 2(3), 145-152.
- 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. *PLoS one*, 8(8), e69841.
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331
- Lyumobirsky, S., Sheldon, K. M, & Schkade, D. (2005). Pursing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111 – 131.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). Oxford, UK: Oxford University Press.

- Marujo, H., Neto, L., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução positiva: Psicologia positiva e práticas apreciativas em contextos organizacionais. *Comportamento Organizacional e Gestão*, 13,115-136.
- Massimini, F., & Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33. doi: [10.1037//0003-066X.55.1.24](https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.24)
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266-287). Cambridge: Cambridge University Press.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). Optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121. doi: [10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5](https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5)
- Novo, R. F., Duarte - Silva, E. & Peralta, E. (2004). Escalas de bem-estar psicológico (versão experimental reduzida, construída a partir das *Scales of Psychological Well – Being*, Ryff, 1989).
- Novo, R. (2003). Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Nowland, R., Necka, E., & Cacioppo, J. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Psychological Science*, 13, 70-87.
- Paludo, S., & Koller, S. (2007). Psicologia positiva: Uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17, 9-20. doi: [10.1590/S0103-863X2007000100002](https://doi.org/10.1590/S0103-863X2007000100002)
- Pfützenreuter, A. C. (2013). Tocar/jogar Rocksmith: as experiências de flow de jovens guitarristas que jogam games de música.
- Rheinberg, F. (2008). Intrinsic motivation and flow-experience. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 323–348). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- Ryff, C., D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. doi: [1111/1467-8721.ep10772395](https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M.E.P., Park, A. C., & Steen, T. & Peterson, C. (2006). A balanced psychology and a full life. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne. *The science of well-being* (pp. 285-304). Oxford: Oxford University Press (2nd Edition).
- Seligman, M.E.P. (2006). Breaking the 65 Percent Barrier. In M. Csikszentmihalyi, M., & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: contributions to positive psychology* (pp. 230-236). New York: Oxford University Press.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503 – 515.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Teixeira, R. (2014). *Fatores pessoais e contextuais associados ao desenvolvimento da excelência desportiva: Estudo exploratório com atletas nacionais*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Minho, Braga.
- Teng, C., & Lin, S. (2009, Novembro). *Examination of four channels of flow*. International Conference on Electronic Business, Macau.

- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior, 24*, 2236-22542. doi: [10.1016/j.chb.2007.10.008](https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008)
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 19*(11), 661-666.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist, 10*, 330 – 343.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274-302.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 9*(3), 317-324.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- Yunes, M. (2003). Psicologia positiva e resiliência: O foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo, 8*, 75-84. doi: [10.1590/S1413-73722003000300010](https://doi.org/10.1590/S1413-73722003000300010)