UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Pamela Carvalho da Silva

Bem-estar psicológico no uso de mídias sociais digitais: desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica

Porto Alegre

2024

Pamela Carvalho da Silva

Bem-estar psicológico no uso de mídias sociais digitais: desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre como requisito para a obtenção do grau de Mestre.

Orientadora: Dra. Caroline Tozzi Reppold
Coorientador: Dr. Leandro da Silva Almeida

Porto Alegre
2024

Catalogação na Publicação

Carvalho da Silva, Pamela
Bem-estar psicológico no uso de mídias sociais digitais: : desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica / Pamela Carvalho da Silva. -- 2024.
33 p. : 30 cm.

Dissertação (mestrado) -- Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, 2024.

Orientador(a): Caroline Tozzi Reppold ; coorientador(a): Leandro da Silva Almeida.

1. Psicometria. 2. Bem-estar Psicológico. 3. Mídias Sociais. 4. Eudaimonia. 5. Ciberpsicologia. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bem-estar psicológico no uso de mídias sociais digitais: desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica

BANCA AVALIADORA

_____

Dra. Ana Paula Porto Noronha
Departamento de Psicologia
Universidade São Francisco (USF)

_____

Dr. Josemberg Moura de Andrade
Departamento de Psicologia Social e do Trabalho
Universidade de Brasília (UnB)

_____

Dr. Sílvio César Cazella
Departamento de Ciências Exatas e Sociais Aplicadas
Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA)

Porto Alegre
2024

aos meus pais e aos meus avós, pelo esforço, pela dedicação, mas especialmente, pela vida!

AGRADECIMENTO

Eu não poderia imaginar que o meu não muito tradicional percurso me levaria ao mestrado em Ciências da Saúde, que bom que a vida nos surpreende e que bom que muitas pessoas fazem parte dela. Agradeço a cada uma dessas pessoas, que de alguma forma colaboraram para a realização deste trabalho.

À minha orientadora, Caroline, por aceitar abraçar essa pesquisa quando comecei a desenhá-la e por contribuir para que ela deixasse de ser um esboço. Agradeço a tua orientação, teu apoio, compreensão e incentivo ao longo do projeto.

Aos membros da banca, Dra Ana Paula, Dr. Josemberg e Dr. Silvio, por aceitarem o convite para avaliação.

À Bruna Tochetto, pelas importantes reflexões e definições que contribuíram significativamente para a fundamentação do trabalho.

Ao professor e pesquisador Sérgio Kato, cuja colaboração foi fundamental para o resultado final.

Aos pesquisadores que atuaram como juízes: Bruno, Luiza, Flávia, Monalisa, Prisla e Vanessa.

A minha família: meus pais e meus avós, pelo amor, pela vida e pelo incentivo e encorajamento constante para os estudos. E à minha irmã por me inspirar, me apoiar e segurar a vida ao meu lado, desde o primeiro momento no qual fomos apresentadas ao mundo!

Ao Leandro, que chegou quando eu desenhava o início do fim desse trabalho e cujo apoio, cuidado e incentivo são um privilégio na vida.

Aos meus amigos e amigas, Jéssica, Maria e Pedro, Alessandra, Bruna, Dani e Paula, por serem espaços de energia, motivação, compreensão e lazer.

Ao Maximiliano Bier, cuja presença fez e faz imensa diferença na minha existência ao longo desses anos e me dá suporte para seguir.

Ao Leonardo Lemes, cuja orientação no passado me permitiu compreender o significado de fazer pesquisa e cujo apoio profissional e oportunidades me permitiram um dia chegar à Psicologia.

Aos meus colegas do NTI, em especial a Cris, pelo apoio, compreensão e suporte sempre que necessário.

Agradeço ainda aos participantes da pesquisa e ao Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da UFCSPA.

“Quando partires de regresso a Ítaca,
deves orar por uma viagem longa,
plena de aventuras e de experiências.
Ciclopes, Lestregónios, e mais monstros,
um Poseidon irado – não os temas,
jamais encontrarás tais coisas no caminho,
se o teu pensar for puro, e se um sentir sublime
teu corpo toca e o espírito te habita.
Ciclopes, Lestregónios, e outros monstros,
Poseidon em fúria – nunca encontrarás,
se não é na tua alma que os transportas,
ou ela os não erguer perante ti.
(...)
Terás sempre Ítaca no teu espírito,
que lá chegar é o teu destino último.
Mas não te apresses nunca na viagem.
É melhor que ela dure muitos anos,
que sejas velho já ao ancorar na ilha,
rico do que foi teu pelo caminho,
e sem esperar que Ítaca te dê riquezas.
Ítaca deu-te essa viagem esplêndida.
(...)”

Konstantínos Kaváfis
Tradução de Jorge de Sena

RESUMO

A presença das mídias sociais no cotidiano e o seu papel como componente da experiência contemporânea, despertam o interesse de pesquisadores e motivam o desenvolvimento de pesquisas psicológicas sobre a relação entre o bem-estar e mídias sociais. Aspectos metodológicos são importantes fatores na compreensão destes fenômenos. Desta forma, a partir da perspectiva multidimensional do bem-estar e do paradigma eudaimônico, esta pesquisa concentra-se no desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica para avaliar as orientações ao bem-estar psicológico no uso dessas tecnologias por adultos brasileiros. O total de 420 adultos brasileiros usuários de mídias sociais participaram do estudo para desenvolver e validar a EBPMS. A metodologia e os procedimentos adotados se fundamentam no *Standards da American Educational Research Association*, considerando diferentes fontes de evidência de validade. Para etapa de validação baseada em conteúdo foi calculado o coeficiente de validade de conteúdo (CVC) para cada item candidato a compor a escala a partir de duas amostras em duas etapas, validade baseada em conteúdo por especialistas do campo da psicologia e bem-estar (n=6) e por público-alvo (n=15). A Análise fatorial (AF) e modelagem por equações estruturais (SEM) foram utilizadas para avaliar a validade baseada na estrutura interna e validade baseada em medidas externas. A consistência interna da EBPMS foi analisada a partir de confiabilidade composta e do alfa de *Cronbach*. Também foram obtidas as variâncias médias extraídas (AVE). Obteve-se um instrumento com propriedades psicométricas adequadas, composto 25 itens que operacionalizam as seis dimensões do BEP na categoria de análise de orientação e elaborados para refletir as especificidades do uso de mídias sociais. Os itens são divididos em seis subescalas de auto-relato, que funcionam como indicadores das orientações ao bem-estar psicológico no contexto das mídias sociais. Os seis fatores são (F1) Autonomia e Autoexpressão no Ambiente Digital; (F2) Autoaceitação e Autoapresentação no Ambiente Digital; (F3) Abertura e Aprendizado no Ambiente Digital; (F4) Integração e Domínio no Ambiente Online e Offline; (F5) Significado e Coletividade no Ambiente Digital; e (F6) Relacionamentos e Suporte Social no Ambiente Digital. A escala apresentou CVC ≥ 0,85, validade de estrutura interna com CFI = 0,957; TLI 0,950; SRMR

0.065 e RMSEA 0,071. Foram identificadas associações significativas entre as orientações e as dimensões do bem-estar psicológico, indicando impactos nas dimensões de autonomia, domínio sobre o ambiente e relacionamentos positivos. Espera-se que o instrumento possa preencher lacunas metodológicas e contribuir com pesquisas futuras que buscam compreender as relações entre o uso das mídias sociais e o bem-estar.

Palavras-chaves: Bem-estar Psicológico, Mídias Sociais, Escala Psicométrica, Eudaimonia, Ciberpsicologia.

ABSTRACT

The presence of social media in daily life and its role as a component of contemporary experience have sparked interest among researchers and motivated the development of psychological research on the relationship between well-being and social media. Methodological aspects are important factors in understanding these phenomena. Thus, from the multidimensional perspective of well-being and the eudaimonic paradigm, this research focuses on the development and validation of a psychometric scale to assess psychological well-being orientations in the use of these technologies by Brazilian adults. A total of 420 Brazilian adult social media users participated in the study to develop and validate the EBPMS. The methodology and procedures adopted are based on the Standards of the American Educational Research Association, considering different sources of validity evidence. For the content validation stage, the content validity coefficient (CVC) was calculated for each item candidate to compose the scale from two samples in two stages: content validity by experts in the field of psychology and well-being (n=6) and by the target audience (n=15). Factor analysis (FA) and structural equation modeling (SEM) were used to assess internal structure-based validity and external measure-based validity. The internal consistency of the EBPMS was analyzed through composite reliability and Cronbach's alpha. Average variance extracted (AVE) was also obtained. A tool with adequate psychometric properties was obtained, consisting of 25 items that operationalize the six dimensions of BEP in the orientation analysis category and designed to reflect the specifics of social media use. The items are divided into six self-report subscales, which function as indicators of psychological well-being orientations in the context of social media. The six factors are (F1) Autonomy and Self-Expression in the Digital Environment; (F2) Self-acceptance and Self-presentation in the Digital Environment; (F3) Openness and Learning in the Digital Environment; (F4) Integration and Domain in the Online and Offline Environment; (F5) Meaning and Collectiveness in the Digital Environment; and (F6) Relationships and Social Support in the Digital Environment. The scale presented CVC ≥ 0.85, internal structure validity with CFI = 0.957; TLI 0.950; SRMR 0.065 and RMSEA 0.071. Significant associations were identified between the guidelines and the dimensions of psychological well-being, indicating impacts

on the dimensions of autonomy, mastery over the environment and positive relationships. It is expected that the instrument can fill methodological gaps and contribute to future research that seeks to understand the relationships between the use of social media and well-being.

Keywords: Psychological Well-being, Social Media, Psychometric Scale, Eudaimonia, Cyberpsychology.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Análise fatorial
AFC	Análise fatorial confirmatória
AVE	Variância média extraída
BEP	Bem-estar psicológico
BES	Bem-estar subjetivo
CFI	*Comparative Fit Index*
CVC	Coeficiente de validade de conteúdo
EBEP	Escala de bem-estar psicológico
EBPMS	Escala bem-estar psicológico no uso de mídias socias
RMSEA	*Root Mean Square Error of Aproximation*
SEM	*Structural Equation Model*
TLI	*Tucker-Lewis Index*

SUMÁRIO

1 REFERENCIAL TEÓRICO 16
1.1. BEM-ESTAR E EUDAIMONIA 17
1.2. MÍDIAS SOCIAIS 21
1.3. MÍDIAS SOCIAIS E BEM-ESTAR 22
2 OBJETIVOS 24
2.1. OBJETIVOS GERAIS 24
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 24
3 REFERÊNCIAS 25
4 ARTIGO 1 PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SOCIAL MEDIA: A SYSTEMATIC REVIEW 29
4 ARTIGO 2 BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO USO DE MÍDIAS SOCIAIS DIGITAIS: DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE UMA ESCALA PSICOMÉTRICA 30
ANEXOS 31
ANEXO A - PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA 31

1 REFERENCIAL TEÓRICO

Torna-se cada vez mais evidente o quanto as tecnologias, em especial a internet, modificaram a forma como vivemos, as nossas noções de espaço, de tempo, assim como nossas relações. Assim previa Manuel Castells no início dos anos 2000, quando propôs o conceito de “virtualidade real”, marcando o quanto a virtualidade faria parte das nossas realidades, tornando-se cada vez mais difícil pensarmos nossas vidas em sociedade desconsiderando essa dimensão. O termo também expressa que não haveria uma oposição entre o real e o virtual (Castells, 2002). No mesmo propósito - de que desfaçamos essa visão que separa o online e o *off-line* em termos de real e virtual -, mais recentemente, o italiano Stefano Quintarelli (2019) nomeou uma “dimensão imaterial” ou “realidade imaterial”, uma dimensão na qual “as pessoas se engajam em relações econômicas e sociais por meio das tecnologias digitais” (Quintarelli, 2019). Segundo o autor, a realidade imaterial surgiu de fato no início de 2001 com a implantação das primeiras tecnologias de rede que permitiam maior velocidade nas conexões. Essa mudança na forma de abordar as tecnologias, bem como os hábitos digitais e as nossas relações mediadas, além de modificar a forma como nos relacionamos com as tecnologias, oferece possibilidades de mudanças no desenvolvimento de pesquisas e estudos no campo.

Neste cenário complexo, no qual a internet torna-se cada vez mais intricada nas nossas vidas, o desenvolvimento tecnológico segue a ritmo exponencial (Quintarelli, 2019) e a presença das redes sociais digitais compõe a realidade de uma grande parcela da população (Sinanan et al., 2016), tornam-se necessárias pesquisas que abordem as tecnologias, incluindo na discussão as formas de uso ou os hábitos digitais (Erfani & Abedin, 2018) em relação com determinados aspectos psicológicos, ao invés de uma discussão cujo objeto seja apenas tecnologia em si.

Para apresentar os conceitos e teorias que fundamentam esta pesquisa, as subseções a seguir exploram o construto de bem-estar e suas diferentes perspectivas, bem como o conceito de mídias sociais e sua definição. Além disso, são apresentadas lacunas identificadas em revisões de literatura sobre o tema, com o objetivo de justificar a relevância do estudo.

1.1. Bem-estar e eudaimonia

O interesse pelo bem-estar associa-se ao debate acerca da busca pela boa vida, tema de muitas teorias filosóficas (Delle Fave et al., 2011; Machado & Bandeira, 2012; Vittersø, 2016; A. Waterman, 1993). No campo das pesquisas em psicologia, desde a inserção do construto como objeto de pesquisas científicas, são diversos e crescentes os estudos acerca do bem-estar. As particularidades do contexto social do final da década de 1950 e dos anos 1960, caracterizado por transformações sociais e pelo interesse em mensurar qualidade de vida, fomentaram a abertura do campo à inserção (Keyes, 2006; Ryff, Boylan & Kirsch, 2021a). Tal inserção associa-se também à constatação de pesquisadores do período, acerca da lacuna quanto aos aspectos psicológicos positivos.

Um dos trabalhos que inaugura o debate sobre uma perspectiva positiva e aborda o bem-estar é o trabalho The Psychological Meaning of Various Criteria for Positive Mental Health (Jahonda, 1958). O debate se expandiu nos anos seguintes, ampliando a compreensão dos aspectos psicológicos, ao mesmo tempo em que buscava identificar aspectos positivos, bem como formas de promoção, desenvolvimento e manutenção. Essa compreensão antecipava o movimento da psicologia positiva, consolidado em meados da década de 1990.

Nos anos seguintes, décadas de pesquisas precursoras acerca do funcionamento positivo (Ryff, 2022), ampliaram a compreensão do construto a partir de indicadores mais positivos. Atualmente, a definição de bem-estar é multidimensional e não restrita à presença de emoções e afetos positivos (Adler & Seligman, 2016; Diener, Scollon & Lucas, 2003). Inclui também aspectos relacionados a fatores como família, relações, trabalho, entre outros (Ryff, 2023b).

A partir do caráter multidimensional do construto, pesquisadores identificam dois paradigmas com perspectivas diversas, que oferecem aspectos complementares para a compreensão dialética do bem-estar (Adler & Seligman, 2016; Delle Fave et al., 2011; Huta, 2017; Ryff et al., 2021a): a) hedônico: relacionado às experiências emocionais e afetos positivos, ao sentir-se bem e a satisfação com a vida (Delle Fave et al., 2011; Ryff et al., 2021a). Pode ser representado pelo bem-estar subjetivo (BES) (Diener, 1984; Diener et al., 2003),

composto pelas dimensões: satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos (Diener, 1984); b) eudaimônico: relacionado a um senso de agência, ao bom funcionamento em diversos domínios da vida (Adler & Seligman, 2016; Delle Fave et al., 2011; Vittersø, 2016) e ao desenvolvimento e realização de objetivos significativos. Pode ser representado pela teoria de identidade eudaimônica (Waterman, 1993), pela teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2001) e pelo bem-estar psicológico (BEP) (Ryff, 1989, 2018, 2023b).

No paradigma eudaimônico, o bem-estar é considerado um processo dinâmico e contínuo relacionado ao envolvimento em atividades e experiências significativas (Vittersø, 2016). De acordo com Vittersø (2016) a perspectiva psicológica da eudaimonia pode ser expressa em "atividades e experiências incluídas no, ou resultantes do, desenvolvimento de valiosos potenciais individuais e relações sociais" (Vittersø, 2016, p. 19)

O BEP (Ryff, 1989, 2023b) é um modelo eudaimônico e multidimensional do bem-estar, fundamentado na pesquisa e na literatura relacionados a aspectos positivos da psicologia clínica e do desenvolvimento, da psicologia existencial e da psicologia humanista (Ryff, 2022, 2023a). É caracterizado por seis dimensões, refletidas em medidas psicométricas (Ryff, 1989, 2018, 2023a) descritas a seguir. No Brasil, a escala EBEP foi validada pelas pesquisas de Machado & Bandeira, (2012).

As dimensões do BEP (Ryff, 1989; 2023a) são:

1. Autonomia: refere-se aos atributos de autodeterminação, independência, autorregulação e à capacidade de avaliar as experiências pessoais com base em critérios próprios (Ryff, 1989; 2023a).
2. Domínio sobre o ambiente: relaciona-se às competências para manejo, ação e modificação dos ambientes externos, e está associado à habilidade de ajuste e integração entre os domínios externo e interno (Ryff, 1989; 2023a).
3. Crescimento pessoal: reflete a característica dinâmica do funcionamento positivo. Refere-se à autorrealização e à percepção de um desenvolvimento pessoal contínuo, bem como à abertura para novas experiências em diferentes estágios da vida (Ryff, 1989; 2023a).
4. Relacionamentos positivos: envolve habilidades para estabelecer e

manter relacionamentos empáticos, acolhedores, afetuosos, seguros e íntimos com outras pessoas (Ryff, 1989; 2023a).

5. Propósito na vida: dimensão associada à presença de um senso de propósito e significado na vida, que permite orientar e direcionar a vida considerando seus diferentes estágios e as adversidades (Ryff, 1989; 2023a).
6. Autoaceitação: envolve a consciência e a aceitação dos múltiplos aspectos de si mesmo, incluindo pontos fortes e vulnerabilidades, aspectos positivos e negativos (Ryff, 1989; 2023a).

Desde a conceituação do BES e do BEP, pesquisadores têm reconhecido a centralidade dos conceitos de hedonia e eudaimonia para compreensão do bem-estar (Delle Fave et al., 2011; Huta, 2017; Huta & Waterman, 2014; Martela & Sheldon, 2019; Vittersø, 2016). De formas distintas, ambos paradigmas exploram como processos do desenvolvimento e dinâmicas sociais associam-se ao bem-estar (Ryan & Deci, 2001). Em conjunto, essas abordagens aprofundam a compreensão dos fatores e componentes do bem-estar.

No entanto, os mais de 40 anos de pesquisas empíricas acerca do paradigma hedônico permitiram avanços em termos de conceituação e metodologia (Huta & Waterman, 2014). Em contrapartida as pesquisas empíricas sobre eudaimonia apresentam pouco mais de 20 anos (Huta & Waterman, 2014).

Nos esforços para ampliar a compreensão acerca da eudaimonia, observa-se uma multiplicidade de abordagens quanto à operacionalização e à definição do conceito (Delle Fave et al., 2011; Huta, 2016; Huta & Waterman, 2014; Vittersø, 2016). A fim de organizar as diferentes abordagens para os conceitos de eudaimonia e hedonia aplicados nas pesquisas em psicologia, Huta e Waterman (2014) propuseram uma classificação das definições. A proposta organiza-se em três fatores e permite que pesquisadores possam compreender semelhanças e diferenças, além de identificar e selecionar definições para o desenvolvimento de pesquisas (Huta & Waterman, 2014):

1. Grau de centralidade: permite identificar e diferenciar elementos centrais à definição, daqueles considerados menos centrais e dos considerados correlatos (Huta & Waterman, 2014).
2. Nível de mensuração: o grau de eudaimonia ou hedonia de uma pessoa

pode ser avaliado em dois níveis de mensuração - de traço e/ou de estado. Nível de traço é considerado relativamente mais estável em um período de tempo, ainda que não seja permanente, e o nível de estado é a representação de um período de tempo definido ou de uma atividade ou circunstância específica (Huta & Waterman, 2014);

3. Categoria de análise: refere-se à forma de abordar eudaimonia e hedonia no desenvolvimento de pesquisas. São enumeradas quatro possíveis categorias de análise, e os autores reforçam a complementariedade das catergorias para compreensão de eudaimonia e hedonia (Huta, 2016; Huta & Waterman, 2014). Cada uma das categorias é brevemente descrita abaixo:
    a. Orientações: abordagem com foco nas variáveis que direcionam comportamentos, variáveis de natureza subjetiva, comumente, avaliadas a partir de autorrelato (Huta & Waterman, 2014). Representa razões pessoais, motivos, valores e critérios, objetivos e prioridades que orientam um comportamento (Huta, 2016, 2017; Huta & Waterman, 2014).
    b. Comportamentos: categoria que aborda “o quê” de um comportamento autorrelato (Huta & Waterman, 2014). Inclui o as ações e pensamentos relacionados (Huta, 2017). Estas variáveis podem ser de natureza subjetiva e objetiva. Podem ser avaliadas por meio de autorrelatos ou por métodos de observação (Huta & Waterman, 2014).
    c. Experiências: inclui as experiências subjetivas, os afetos e as avaliações cognitivas (Huta & Waterman, 2014). É uma categoria subjetiva, na qual a avaliação se dá por autorrelato (Huta & Waterman, 2014).
    d. Funcionamento: pode ser considerada uma categoria mais abrangente (Huta, 2017). Refere-se a habilidades, realizações e hábitos saudáveis (Huta, 2016). Associado há períodos prolongados de orientação e comportamento (Huta, 2016, Huta & Waterman, 2014).

As categorias orientações e comportamentos representam pontos de intervenção mais diretos quando comparadas às outras duas categorias - funcionamento e experiências, vistas como resultados de determinados modos de vida (Huta, 2016, 2017; Huta & Waterman, 2014). A distinção entre as duas categorias se deve ao fato de que duas pessoas podem exibir um mesmo comportamento por diferentes e múltiplas razões (Huta, 2016).

1.2. Mídias Sociais

Uma rápida observação de nossas interações mediadas pela tecnologia revela a presença das mídias sociais como parte do cotidiano (Sinanan et al., 2016) e como integrantes da experiência humana na contemporaneidade (Bayer et al., 2020). Diversamente à fácil constatação da sua presença, a definição de mídia social não é simples. Como afirmam Bayer et al. (2020), não existe uma definição acadêmica trivialmente aceita. As dificuldades associam-se às características destas mídias, que divergem de mídias anteriores por apresentarem tanto aspectos de mídias de comunicação em massa quanto de mídias de comunicação interpessoal (Bayer et al., 2020). E ao caráter dinâmico das tecnologias digitais, que dificulta o estabelecimento de uma definição (Bayer et al., 2020). As divergências quanto às definições de mídia social, influenciam o desenvolvimento de pesquisas psicológicas relacionadas ao fenômeno das mídias sociais, principalmente quanto às formas de abordagem e mensuração Bayer et al. (2020). As pesquisas psicológicas também tendem a concentrar-se em plataformas específicas, muitas vezes associadas a marcas, e no uso de sites de redes sociais (Bayer et al., 2020).

Sites de rede social representam uma categoria de mídia social. O termo foi definido por Boyd e Ellison (2007) para referir-se aos serviços baseados em internet que permitiam aos usuários construir um perfil público ou semi-público dentro de um sistema, articular uma lista de outros usuários com os quais compartilham conexões e visualizar suas conexões e aquelas feitas por outras pessoas dentro do mesmo sistema (Boyd & Ellison, 2007). Em 2013, as autoras apresentaram uma atualização da definição, destacando a comunicação em rede, o fluxo de transmissão das informações e a característica de construção conjunta dos perfis, a partir do conteúdo fornecido pelo usuário, por outros

usuários e por dados do sistema, definindo assim a presença de três elementos: perfil, rede e *stream* (Bayer et al., 2020; Ellison & Boyd, 2013). A partir dos três elementos descritos por Ellison e Boyd (2013), Bayer et al. (2020) incorporaram o elemento mensagem e propuseram uma abordagem de pesquisa em psicologia para mídias sociais, apoiada em quatro elementos.

Os elementos permitem aos pesquisadores conceituar as mídias sociais sem concentrar-se em aspectos de design ou funcionalidades relacionadas plataformas especificas. Além de possibilitar a adoção e o desenvolvimento de medidas que não se relacionem apenas com o tempo de uso (Bayer et al., 2020). Outro benefício de pesquisas em psicologia centradas nos elementos seria oferecer uma base mais duradoura para observar os efeitos das mídias sociais (Bayer et al., 2020) do que o tempo em que uma plataforma se mantém ativa.

Desta forma, mídias sociais são definidas como canais de comunicação online, que permitem aos usuários a interação social com públicos amplos e restritos, de forma assíncrona ou em tempo real (Bayer et al., 2020; Carr & Hayes, 2015). E que apresentam quatro elementos comuns, que possibilitam essas interações:

1. Perfil: elemento que possibilita aos usuários manter conjuntos exclusivos de atributos pessoais, os quais podem ser criados pelo próprio usuário, pelos usuários de sua rede e/ou pela plataforma (Bayer et al., 2020);
2. Rede: elemento que representa conexões sociais e pode ser entendido como o conjunto de contatos estabelecidos por meio de "amizade" mútua ou de "seguir" unilateralmente (Bayer et al., 2020);
3. *Stream*: refere-se ao fluxo de conteúdo e permite ao usuário consumir e/ou interagir com *feeds* de conteúdo gerado por outros usuários da sua rede ou da plataforma (Bayer et al., 2020);
4. Mensagem: elemento que possibilita aos usuários participar de interações sociais direcionadas por meio de texto, vídeo, foto ou qualquer outro tipo de mídia suportada pela plataforma utilizada (Bayer et al., 2020).

1.3. Mídias Sociais e Bem-estar

O fenômeno do uso das mídias sociais, também interessa a pesquisadores e expressa-se no crescente número de pesquisas sobre o tema (Pertegal-Vega,

Oliva-Delgado & Rodríguez-Meirinhos, 2019). Na relação entre bem-estar e mídias sociais, há um crescente interesse, motivando o desenvolvimento de estudos (Ellison et al., 2022; Valkenburg et al., 2022).

A partir de revisões de literatura, autores têm apontado lacunas importantes. Das quais, destacam-se aspectos conceituais e metodológicos dos estudos. Observa-se a necessidade de abordagens multidimensionais do bem-estar (Erfani & Abedin, 2018). Bem como de pesquisas que explorem o bem-estar eudaimônico (Meier & Reinecke, 2020). Atualmente há uma predominância de pesquisas voltadas ao bem-estar hedônico (Meier & Reinecke, 2020).

A perspectiva patológica também é predominante, com pesquisas priorizando aspectos patológicos do uso de mídias sociais (Meier & Reinecke, 2020; Schønning et al., 2020). No âmbito das pesquisas interessadas especificamente no bem-estar psicológico, a mesma tendência é observada, tanto na compreensão do bem-estar quanto nas medidas de uso de mídias sociais utilizadas (Carvalho da Silva et al., 2022). Pesquisas frequentemente mensuram o bem-estar psicológico com base em estresse, depressão e ansiedade e as mídias sociais com base em vício, ansiedade e frequência de uso (Carvalho da Silva et al., 2022).

São apontadas também, lacunas quanto os tipos de uso (Orben, 2020) e a necessidade de considerar as diferentes formas de interação nestes contextos (Erfani & Abedin, 2018; Schønning et al., 2020). Diferentes formas de uso poderiam estar associadas a diferentes desfechos de bem-estar (Orben, 2020; Schønning et al., 2020). Além de estudos que considerem o nível de interatividade e as posturas dos usuários em relação ao conteúdo, coo uso ativo ou passivo (Schønning et al., 2020).

Relacionado aos aspectos de mensuração em estudos que investigam o bem-estar e mídias sociais, predominam medidas de intensidade, frequência e tempo de uso de uma tecnologia (Ellison et al., 2022; Orben, 2020; Valkenburg et al., 2022). Para ampliar a compreensão do fenômeno (Orben, 2020) e evitar possíveis vieses, sugere-se aplicação de abordagens focadas nos aspectos de interação do usuário com as mídias sociais, como motivações e razões (Ellison et al., 2022). O que pode ser propiciado a partir da adoção de medidas não restritas a intensidade e frequência. Segundo Orben (2020), melhorar as

medidas e utilizar ferramentas psicométricas adequadas pode levar a uma melhor compreensão da relação entre bem-estar e uso de tecnologias digitais.

Diante do exposto, a pesquisa assume a seguinte pergunta: existe relação entre a orientação eudaimônica no uso de mídias sociais por adultos brasileiros e os níveis de bem-estar psicológico?

2 OBJETIVOS

2.1. Objetivos gerais

Para responder a questão de pesquisa, objetiva-se desenvolver e apresentar evidências de validade de um instrumento, para avaliar a orientação ao bem-estar psicológico no uso de mídias sociais por adultos brasileiros.

2.2. Objetivos específicos:

a) elaborar os itens do instrumento, aplicados ao contexto de mídias sociais;
b) investigar e apresentar as evidências de validade baseadas no conteúdo do instrumento;
c) investigar a apresentar as evidências de validade baseadas na estrutura interna do instrumento;
d) investigar e apresentar as evidências de validade baseadas na relação com variáveis externas;
e) apresentar dados acerca da estimativa de precisão do instrumento; e
f) apresentar a relação entre o bem-estar psicológico com a orientação eudaimônica no uso de mídias sociais digitais.

3 REFERÊNCIAS

Adler, A., & Seligman, M. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement, and recommendations. *International Journal of Wellbeing*, 6(1), 1–35. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.429

Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, *71* (1), 471–497. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944

Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of computer-mediated Communication, 13(1), 210– 230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Carr, C. T. & Hayes, R. A. (2015). Social media: defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication, 23*(1):46–65

Carvalho da Silva, P., Camargo, V. A., Kaiser, V., Itimura, G. B. D., Noronha, A. P., Tocchetto, B., Almeida, L., Calvetti, P. Ü., & Reppold, C., (2022). Social media use and psychological well-being: a systematic review. PROSPERO. https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42022377845

Castells, M. (2002). *A sociedade em rede*. Editora Paz e Terra.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207. https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. Em J. A. Vincent & M. G. Johnston (Eds.), *Advances in cell aging and gerontology* (pp. 187–219). Elsevier. https://doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9

Ellison, N. B. & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199589074.013.0008

Ellison, N. B., Pyle, C., & Vitak, J. (2022). Scholarship on well-being and social media: A sociotechnical perspective. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101340. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101340

Erfani, E., & Abedin, B. (2018). Impacts of the use of social network sites on users' psychological wellbeing: A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology*. https://doi.org/10.1002/asi.24015

Huta, V. (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research Findings. Em J. Vittersø (Ed.), Handbook of Eudaimonic Well-Being (pp. 215– 232). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15

Huta, V. (2017). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. Em L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects (pp. 14–33). Routledge/Taylor & Francis Group.

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. Journal of Happiness Studies, 15(6), 1425–1456. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0

Jahoda, M. (1958). The Psychological Meaning of Various Criteria for Positive Mental Health. In M. Jahoda, *Current concepts of positive mental health* (pp. 22–64). Basic Books. https://doi.org/10.1037/11258-003

Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, *77*(1), 1–10. doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3

Machado, W., & Bandeira, D. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas), 29*. https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013

Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23 (4), 458–474. https: //doi.org/10.1177/1089268019880886

Meier, A., & Reinecke, L. (2020). Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review. Communication Research. https://doi.org/10.1177/0093650220958224

Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of

reviews and key studies. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55(4), 407– 414. https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4

Pertegal-Vega, M.-Á., Oliva-Delgado, A., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Systematic review of the current state of research on Online Social Networks: Taxonomy on experience of use. Comunicar, 27(60), 81–91. https://doi.org/10.3916/C60-2019-08

Quintarelli, S. (2019). *Instruções para um futuro imaterial*. Editora Elefante.

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(1), 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony - Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375–395). John Wiley & Sons Ltd. https://doi.org/10.1002/9781119362081.ch20

Ryff, C. D. (2022). Positive psychology: Looking back and looking forward. Frontiers in Psychology, 13, 840062. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840062

Ryff, C. D. (2023a). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. Mental Health and Social Inclusion, 27(4), 276–293. https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091

Ryff, C. D. (2023b). The integrative science of eudaimonic wellbeing: Past progress and the road ahead. Em E. Rieger, R. Costanza, I. Kubiszewski, & P. Dugdale (Orgs.), Toward an Integrated Science of Wellbeing (1o ed, p. 19–48). Oxford University PressNew York. https://doi.org/10.1093/oso/9780197567579.003.0002

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021a). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele

(Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92–135). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021b). Response to response: Growing the field of well-being. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 546–554). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0021

Sinanan, J., Miller, D., & Wang, X. (2016). How the world changed social media [OCLC: 1250401300]. https://openresearchlibrary.org/content/f35c02ef-841f-4dad-92d7-0ea79f1a099b

Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949

Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. M. P. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. Current Opinion in Psychology, 47, 101357. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101357

Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world: An introduction. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 1–24). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_1

Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

4 ARTIGO 1 -

Psychological well-being and social media: a systematic review

(Submetido ao Health Psychology Review – *Qualis A1, Fator de Impacto 9.1)*

Suprimido por motivos de confidencialidade de dados ainda não publicados.

4 ARTIGO 2

Bem-estar psicológico no uso de mídias sociais digitais: desenvolvimento e validação de uma escala psicométrica

(Formatado conforme normas do periódico Journal of Happiness Studies – *Qualis A1, Fator de Impacto 4.5)*

Suprimido por motivos de confidencialidade de dados ainda não publicados.

ANEXOS

ANEXO A

Parecer de aprovação do comitê de ética em pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Orientação Eudaimônica no Uso de Redes Sociais Digitais: Proposta de uma escala

Pesquisador: Caroline Reppold
Área Temática:
Versão: 3
CAAE: 46002921.0.0000.5345
Instituição Proponente: Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre
Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.700.449

Apresentação do Projeto:
. A metodologia e os procedimentos para o desenvolvimento da escala proposta se fundamentam no Standards da American Educational Research Association, considerando diferentes fontes de evidência de validade. Os participantes previstos serão de dois grupos, cada qual associado a etapas distintas do processo de construção da escala: adultos usuários de redes sociais na faixa etária de 18 a 50 anos, para análise da compreensão dos itens do instrumento (para etapa de validade de conteúdo) e preenchimento da escala para etapa de validade baseada em estrutura interna e relacionada a variáveis externas; e juízes especializados no tema de bem-estar para avaliarem os itens do instrumento em relação à teoria (para validade de conteúdo). Além de realizar as definições operacionais de orientação eudaimônica, aplicada ao contexto de uso de redes sociais digitais para elaboração do instrumento, buscam-se investigar e apresentar evidências de validade baseadas no conteúdo do instrumento, evidências de validade baseadas na estrutura interna do instrumento e evidências de validade baseadas na relação com variáveis externas, bem como apresentar dados acerca da estimativa de precisão do instrumento.

Objetivo da Pesquisa:
Objetivo Primário:
Desenvolver um instrumento para avaliar medidas de bem-estar relacionadas à orientação eudaimônica no uso de redes sociais digitais por adultos brasileiros e apresentar evidências de

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 605
Bairro: Sarmento **CEP:** 90.050-170
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8804 **E-mail:** cep@ufcspa.edu.br

validade e estimativa de precisão do instrumento.

Objetivo Secundário:

(a) realizar as definições operacionais de orientação eudaimônica, aplicada ao contexto de uso de redes sociais digitais para elaboração dos itens do instrumento; (b) investigar e apresentar as evidências de validade baseadas no conteúdo do instrumento; (c) investigar e apresentar as evidências de validade baseadas na estrutura interna do instrumento;(d) investigar e apresentar as evidências de validade baseadas na relação com variáveis
externas;(e) apresentar dados acerca da estimativa de precisão do instrumento; e (f) apresentar a relação entre o bem-estar psicológico com a orientação eudaimônica no uso de redes sociais digitais.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Quanto aos riscos associados a participação na pesquisa, estes estimam-se como leves no âmbito psicológico, em função de fadiga ou de algum mal-estar gerado pelo processo de resposta. Desta forma, se o participante se sentir prejudicado, pode relatar a ocorrência à equipe da pesquisa, a qual fornecerá uma lista de serviços psicológicos gratuitos que podem ser acessados.

Benefícios:

Quanto aos benefícios, a participação na pesquisa oportuniza a possibilidade de os respondentes refletirem acerca do próprio uso de redes sociais digitais. No caso de danos comprovados decorrentes da participação na pesquisa, há garantia de indenização pelos pesquisadores.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A metodologia fundamenta-se nas definições dos Standards (AERA, APA, & NCME, 2014); no modelo de elaboração de instrumentos psicométricos proposto por Pasquali (1999); e no processo de construção de escalas sistematizado por Reppold et al. (2014). Etapa I – procedimentos teóricos, elaboração dos itens e evidências de validade baseadas no conteúdo: análise semântica e análise por juízes dos itens; Etapa II – evidências de validade baseadas na estrutura interna e preditiva: procedimentos estatísticos consistência dos itens e fidedignidade; avaliação da estrutura fatorial e análise dos escores; Etapa III – evidências de validade baseadas nas relações com variáveis externas: instrumento convergente; correlação escores dos instrumentos.Etapa I Amostras e procedimentos: juízes - amostra com critério por saturação, composta por 5 especialistas no âmbito da psicometria e na área dos construtos abordados pelo instrumento. Amostra para verificar a adequação dos itens em relação a teoria, a representatividade do

construto e a compreensibilidade. Juízes serão escolhidos por conveniência e convidados a participar através de carta convite
por e-mail. Receberão links com acesso aos formulários, nos quais serão apresentadas a definição do construto, os itens e as dimensões relacionadas. Os avaliadores deverão indicar adequação do item analisando pertinência em relação ao construto e a dimensão a qual se associa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:
De acordo com as exigências do Sistema CEP-CONEP.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:
Justificativa da Emenda:
A alteração se justifica pela necessidade de adequar o cronograma ao desenvolvimento da pesquisa, uma vez que as etapas de validação que dependem da coleta de dados sofreram atrasos. Observou-se ainda a necessidade de maior tempo para análise dos dados coletados em cada uma das etapas de validação, sendo assim foram realizados ajustes no cronograma no intuito de garantir o melhor desenvolvimento do projeto. Atualmente o projeto se encontra na etapa de análise de dados oriundos da validação baseada em evidências de conteúdo a partir da análise de juízes especialistas na área da pesquisa. A partir da coleta observou-se que os itens apresentam os critérios necessários para compor um instrumento de medida, conforme objetivo do projeto, no entanto são necessárias rigorosas análises para redução do número de itens do instrumento. Posteriormente, será iniciada a validação baseada em evidências de conteúdo a partir da análise semântica dos itens, seguida da análise destes dados. Na sequência as demais etapas previstas do projeto - conforme cronograma - serão continuadas, a fim de atingir o objetivo proposto pelo projeto.

Considerações Finais a critério do CEP:
De acordo com o parecer do Relator

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2015926_E1.pdf	12/06/2022 10:16:06		Aceito
Outros	CronogramaProjetoAlterado.pdf	12/06/2022	PAMELA	Aceito

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 365
Bairro: Sarmento CEP: 90.050-170
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8884 E-mail: cep@ufcspa.edu.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE

Continuação do Parecer: 5.766.449

Outros	CronogramaProjetoAlterado.pdf	10:14:27	DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoCronogramaAlterado.pdf	12/09/2022 10:14:04	PAMELA CARVALHO DA SILVA	Aceito
Outros	AdendoAlteracaoCronograma.pdf	12/09/2022 09:51:00	PAMELA CARVALHO DA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEsPosParecer.pdf	14/06/2021 15:44:15	PAMELA CARVALHO DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PamelaCarvalho_ProjetoCorrigido1406.pdf	14/06/2021 15:42:23	PAMELA CARVALHO DA SILVA	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	CartaResposta.pdf	14/06/2021 15:42:02	PAMELA CARVALHO DA	Aceito
Outros	TermoCompromissoEntregaRelatorio.pdf	23/04/2021 12:06:06	PAMELA CARVALHO DA	Aceito
Outros	TermoCompromissoUtilizacaoDados.pdf	23/04/2021 12:05:04	PAMELA CARVALHO DA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEsCartasConvite.pdf	23/04/2021 10:44:58	PAMELA CARVALHO DA SILVA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PamelaCarvalho_ProjetoCep2204.pdf	23/04/2021 10:44:18	PAMELA CARVALHO DA SILVA	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoProjetoRappoldPamela.pdf	23/04/2021 10:14:50	PAMELA CARVALHO DA	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PORTO ALEGRE, 14 de Outubro de 2022

Assinado por:
Fernanda Bordignon Nunes
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Sarmento Leite, 245, prédio 03, sala 565
Bairro: Sarmento CEP: 90.050-170
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3303-8884 E-mail: cep@ufcspa.edu.br