

# Relações entre Bem-Estar Subjetivo, Fear of Missing Out e Uso de Redes Sociais

*Relations between Subjective Well-Being, Fear of Missing Out, and Use of Social Networking*

S A N D R A P A D I L H A \*

<https://orcid.org/0000-0002-9842-8026>

T A T I A N A G O L D S C H M I D T P I A Z E N T I M \*

<https://orcid.org/0000-0002-5086-024X>

R O D O L F O A U G U S T O M A T T E O A M B I E L \* \*

<https://orcid.org/0000-0002-3921-8547>

G U S T A V O H E N R I Q U E M A R T I N S \*

Correspondencia: [gustavoh.martins95@gmail.com](mailto:gustavoh.martins95@gmail.com).

\* Universidade São Francisco (Brasil).

\*\* Pontifícia Universidade Católica de Campinas (Brasil).



---

## Resumo

O objetivo deste estudo foi testar as relações entre Fear of Missing Out (FoMO), quantidade de redes, frequência de uso de redes sociais e Bem-Estar Subjetivo (BES), bem como investigar o papel preditor dessas variáveis sobre o BES. Para tanto, a pesquisa foi realizada em formato on-line e contou com 265 participantes de ambos os sexos, entre 18 e 73 anos. Os resultados apontaram correlação negativa entre FoMO e BES e correlação negativa entre quantidade e frequência de uso de redes sociais com BES. Ademais, em relação aos resultados da regressão, FoMO Pertencimento foi preditor negativo dos três componentes do BES. Diante disso, observou-se que tanto os sentimentos decorrentes do FoMO quanto quantidade e frequência de uso de redes sociais tendem a impactar negativamente o BES dentro do contexto brasileiro.

**Palavras-chaves:** psicologia positiva, felicidade, mídias sociais, ansiedade, saúde mental.

---

## Abstract

This study aimed to test the relationships between Fear of Missing Out (FoMO), the quantity of networks, frequency of use of social networks, and Subjective Well-Being (SWB) and investigate the predictive role of these variables on SWB. To this end, the research was conducted online and included 265 participants of both genders, between 18 and 73 years old. The results showed a negative correlation between FoMO and SWB and a negative correlation between quantity and frequency of social network use and SWB. Furthermore, in relation to the FoMO regression results, belonging was a negative predictor of all three components of SWB. In view of this, it was observed that both feelings arising from FoMO and quantity and frequency of social network use tend to negatively impact SWB within the Brazilian context.

**Keywords:** positive psychology, happiness, social media, anxiety, mental health.

---

**Citación/referenciación:** Padilha, S., Goldschmidt, T., Matteo, R. y Henrique, G. (2023). Relações entre Bem-Estar Subjetivo, Fear of Missing Out e Uso de Redes Sociais. *Psicología desde el Caribe*, 40(1), 97-114.

Fecha de recepción: 24 de marzo de 2022  
Fecha de aceptación: 11 de enero de 2023

## Resumen

El objetivo de este estudio fue probar las relaciones entre el miedo a perderse algo (Fear of Missing Out: FoMO), el número de redes, la frecuencia de uso de las redes sociales y el bienestar subjetivo (Subjective Well-Being: SWB), así como investigar el papel predictivo de estas variables en SWB.

Para ello, la investigación se realizó en formato online y contó con 265 participantes de ambos sexos, de entre 18 y 73 años. Los resultados apuntan a una correlación negativa entre FoMO y BES y una correlación negativa entre la cantidad y la frecuencia de uso de las redes sociales con BES. Además, en relación con los resultados de la regresión, FoMO Pertenencia fue un predictor negativo de los tres componentes de BES. Por lo tanto, se observó que tanto los sentimientos derivados del FoMO como la cantidad y frecuencia de uso de las redes sociales tienden a impactar negativamente en el SWB en el contexto brasileño.

**Palabras clave:** psicología positiva, felicidad, medios sociales, ansiedad, salud mental.

## Introdução

O avanço tecnológico facilitou o acesso à internet, favorecendo a inclusão de mais pessoas nas redes sociais, totalizando cerca de 160 milhões de usuários de internet no Brasil (Kemp, 2021). Além disso, observou-se um crescente número de conexões virtuais e o aumento no tempo que as pessoas passam conectadas. Com isso, a compulsão pelo uso das redes sociais tornou-se mais frequente, podendo significar aumento na dependência dos usuários em acessar seus perfis sociais on-line (Cruz et al., 2018). O uso excessivo das redes sociais pode acarretar prejuízos na vida dos indivíduos, como, por exemplo, isolamento social, variações de humor e falta de foco e distrações constantes no trabalho e na escola (Andreassen & Pallesen, 2014). No presente estudo, nós investigamos as relações entre *Fear of Missing Out* (FoMO), quantidade de redes, frequência de uso de redes sociais e Bem-Estar Subjetivo (BES).

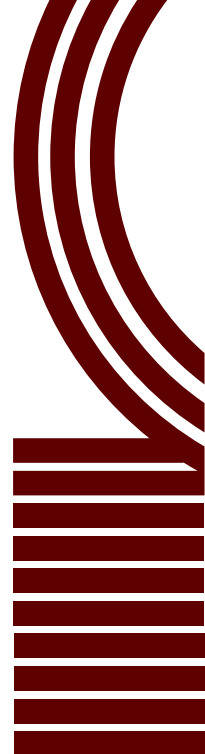
Dentre os temas que emergiram pela proliferação das redes sociais, resalta-se o fenômeno do FoMO (Abel et al., 2016; Przybylski et al., 2013), ou simplesmente, o medo de perder algo (podendo ser: uma festa, um jantar, uma nova carreira ou outra oportunidade). Assim, a principal característica desse medo é ansiedade

sobre a ideia de que outras pessoas possam estar tendo experiências satisfatórias sem a presença do sujeito. Em outras palavras, FoMO é caracterizado principalmente pela necessidade de estar conectado ao que outras pessoas estão fazendo (Przybylski et al., 2013). Esse construto pode ser organizado em quatro dimensões, sendo elas: necessidade de pertencimento, necessidade de popularidade, ansiedade e dependência (Przybylski et al., 2013; Sette et al., 2019).

O FoMO pode acarretar diversas consequências negativas na vida do sujeito. Aqueles que apresentam maiores níveis de FoMO geralmente se preocupam mais com o que os outros estão fazendo, deixando de aproveitar o momento presente de suas próprias vidas (Przybylski & Weinstein, 2012). Nesta mesma direção, uma pesquisa revela que o uso contínuo da internet acarreta potenciais disfunções na saúde mental dos indivíduos, especialmente naqueles que apresentam alguma vulnerabilidade, como, por exemplo, baixa estabilidade emocional (Andreassen et al., 2012).

A pesquisa de Buglass et al. (2017) apontou uma associação significativa entre o uso de redes sociais e o FoMO. Uma possível razão para esse achado decorre em função de que o uso de redes sociais promove a vigilância social. Antes da revolução tecnológica e do surgimento da internet, provavelmente o indivíduo não percebia que não havia sido convidado para uma festa; no entanto, com o surgimento das redes sociais é improvável que um evento como esse passe despercebido. Nesse sentido, a exposição frequente às postagens em redes sociais projeta no usuário a ideia de que aqueles que estão à mostra tenham vidas mais felizes e desejáveis que a sua. Dessa forma, à medida em que o indivíduo intensifica o seu envolvimento com o conteúdo das redes sociais, maior a possibilidade de que ele sinta que está perdendo algo (Abel et al., 2016).

O uso excessivo da internet também pode afetar o Bem-Estar Subjetivo diminuindo a interação e a confiança dos sujeitos (Sabatini & Sarracino, 2017; Stead & Bibby, 2017). Além disso, o uso de redes sociais também reduz a qualidade das relações e das amizades fora da internet, ocasionando a diminuição do BES do usuário (Wang et al., 2014). O BES é um conceito amplamente usado na área da Psicologia e tornou-se uma alternativa para a utilização de termos como felicidade, estado de espírito, satisfação e afeto positivo (Giacomoni, 2004). Ademais, refere-se à apreciação que as pessoas fazem de suas vidas.



100

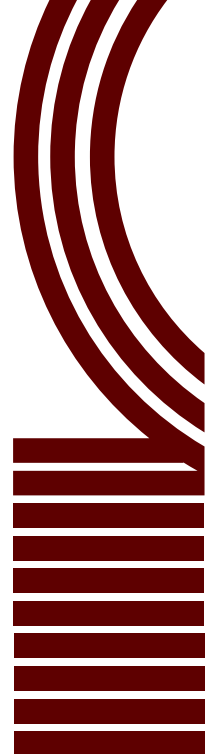
RELAÇÕES ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO, FEAR OF MISSING OUT E USO DE REDES SOCIAIS

Sandra Padilha, Tatiana Goldschmidt Piazzentini, Rodolfo Augusto Matteo Ambiel, Gustavo Henrique Martins

O BES compreende a avaliação pessoal da extensão da própria felicidade (Diener, 2000). Essa avaliação é realizada por meio de três dimensões: Afetos Positivos, Afetos Negativos e Satisfação com a Vida (Hutz et al., 2014; Zanon et al., 2013). Os afetos positivos dizem respeito a quanto o indivíduo sente-se entusiasmado, alegre, autoconfiante e atencioso. Já os afetos negativos dizem respeito a sentimentos de raiva, tristeza, medo, dentre outros. Em suma, ambos os afetos se referem a uma descrição de um estado emocional transitório e não de um julgamento cognitivo (Eddington & Shuman, 2005). Por sua vez, a Satisfação com a Vida se refere à percepção do indivíduo frente à satisfação com a própria vida (Zanon et al., 2013). Desta maneira, para se alcançar um elevado nível de BES, uma pessoa precisaria ter um nível maior de Afetos Positivos do que Negativos aliado a maiores níveis de Satisfação com a Vida. Em contrapartida, a comparação da própria vida com as das outras pessoas, intensificada pela instantaneidade das publicações nas redes sociais, acarretaria a diminuição do BES (Abel et al., 2016).

O estudo desenvolvido por Browne et al. (2018) – o qual focou principalmente em estudantes, por constituírem a população que mais utiliza redes sociais – apontou uma correlação significativa e forte entre os escores de FoMO e Afetos Negativos, assim como correlação negativa entre FoMO e Afetos Positivos. Assim, se estabelece que FoMO é um preditor significativo e negativo de bem-estar geral, bem-estar emocional e bem-estar em relacionamentos; ou seja, quanto mais os participantes demonstraram sentir FoMO, menos satisfeitos se apresentavam.

Apesar dos avanços nos estudos internacionais sobre o crescente uso de redes sociais (Blachnio et al., 2016) e os impactos negativos associados ao FoMO na qualidade e satisfação de vida (Sabatini & Sarracino, 2017), essa temática de pesquisa permanece inexistente na literatura brasileira. A partir disso, foi formulado o seguinte problema para este estudo: será que o uso excessivo de redes sociais e o FoMO são prejudiciais ao BES? Além disso, este estudo torna-se relevante pois dados revelam que o contexto brasileiro possui especificidades diretamente relacionadas com os índices de qualidade de vida, diferentes daquelas observados em países europeus e norte-americanos. A exemplo das especificidades do Brasil, podem-se mencionar a distribuição desigual de renda, o analfabetismo, o baixo grau de escolaridade e as condições precárias de habitação e saúde (Woyciekoski et al., 2012). Aliado a isso, o Brasil se configura



IOI

RELAÇÕES ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO, FEAR OF MISSING OUT E USO DE REDES SOCIAIS

Sandra Padilha, Tatiana Goldschmidt Piazentini, Rodolfo Augusto Matteo Ambiel, Gustavo Henrique Martins



Vol. 40 (1): 97-114,  
2023  
ISSN 2011-7485  
(on line)

um dos países com maiores índices de usuários de redes sociais, indicando uma ampla gama de possíveis acometimentos desse fenômeno (Kemp, 2021).

Sendo assim, nosso objetivo foi testar as relações entre FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso, variáveis sociodemográficas e BES. Além disso, buscou-se investigar o papel preditor das referidas variáveis sobre o BES. Nossas hipóteses são: H1) a relação entre BES e FoMO será negativa e moderada (Stead & Bibby, 2017; Wang et al., 2014); H2) as relações entre BES e Quantidade de Redes e Frequência de Uso serão negativas e fracas; H3) espera-se que BES, em especial, satisfação com a vida se relacione mais com indivíduos casados, de maior idade e que tenham filhos (Argyle, 1999; Diener et al., 1997; Simões et al., 2000).

## Método

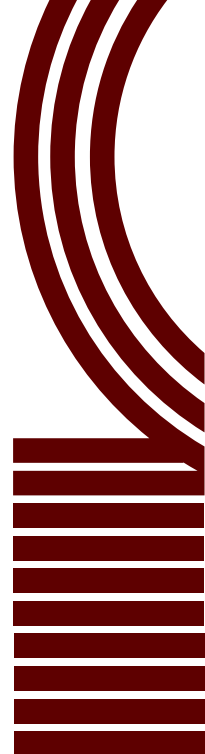
### Participantes

A amostra foi composta por 254 participantes de quatro regiões brasileiras, com 92,52 % do Sudeste, 3,54 % do Sul, 2,36 % do Centro-oeste e 1,57 % do Norte. As idades dos participantes variaram entre 18 e 73 anos ( $M = 30,38$ ;  $DP = 11,59$ ), sendo 78,74 % do sexo feminino. Quanto ao nível de escolaridade, 47,24 % possuíam formação superior completa, 39,37 % possuíam ensino superior incompleto, 11,81 % possuíam ensino médio completo e 1,57% possuíam ensino médio incompleto. Na amostra, 164 pessoas (64,57 %) trabalhavam no momento da pesquisa, sendo que 80 pessoas (31,50%) relataram trabalhar utilizando redes sociais.

## Instrumentos

### Questionário de Caracterização

Foi desenvolvido um questionário para identificar os participantes. Possui perguntas sobre idade, sexo, região que reside, estado civil, filhos, escolaridade, trabalho, trabalha com redes sociais e duas perguntas sobre uso de redes sociais. Na primeira foi perguntado aos participantes quais redes sociais eles utilizavam, sendo permitido que marcassem mais de uma opção. As opções para a essa pergunta foram: WhatsApp, Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter e Outros, na qual o participante poderia descrever uma ou mais redes sociais para além das que estavam presente na lista. Essa variável foi tratada pelos autores deste artigo a fim de quantificar o número de redes sociais utilizada por cada participante, e portanto, foi nomeada de Quantidade de Redes. Por fim, também havia a seguinte



pergunta: “Quanto tempo em média por dia você acessa suas redes sociais?”. Para essa pergunta os participantes deveriam marcar uma das opções disponibilizadas, sendo elas: 1) até 59 minutos; 2) de 1 hora a 1 hora e 59 minutos; 3) de 2 hora a 2 hora e 59 minutos; 4) de 3 horas a 3 horas e 59 minutos; 5) de 4 horas a 4 horas e 59 minutos; 6) de 5 horas a 5 horas e 59 minutos; 7) de 6 horas a 6 horas e 59 minutos; 8) de 7 horas a 7 horas e 59 minutos, e 9) mais de 8 horas.

### **Fear of Missing Out (I- FoMO)**

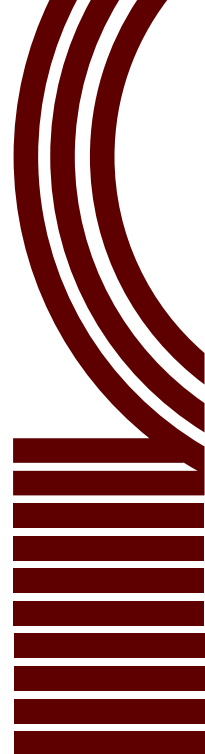
A escala foi adaptada da *Escala de Medo de Perder* – FoMO (Przybylski et al., 2013) e validada para o Brasil com consistência interna e alfa 0,85, similar ao instrumento original, para o qual se estima alfa de Cronbach entre 0,87 e 0,90 (Sette et al., 2019). O instrumento é composto por 20 sentenças afirmativas que avaliam quatro dimensões, sendo elas: a necessidade de pertencimento, necessidade de popularidade, ansiedade e dependência (Przybylski et al., 2013). As sentenças apresentam diferentes contextos que visam ilustrar a possibilidade de sentir apreensão ou medo em perder notícias e atualizações on-line, mas sem focar em uma rede social específica. “Fico ansioso quando sinal de internet do meu celular não funciona” e “Em situações sociais, dou mais atenção ao celular do que aos meus amigos” são exemplos de itens. O inventário é respondido em uma escala Likert de 4 pontos, variando entre “1–não tem nada a ver comigo” e “4– tem muito a ver comigo”. Além disso, o inventário conta com uma pergunta objetiva “você trabalha usando as redes sociais?” e, caso a resposta seja afirmativa, às perguntas “quais redes sociais você utiliza?” e “quais recursos das redes sociais você utiliza?” também deverão ser respondidas (Sette et al., 2019).

### **Escala de Satisfação de Vida (ESV)**

Esse instrumento unidimensional possui consistência interna adequada, sendo o alfa de Cronbach de 0,91 (Zanon & Hutz, 2009). Composta por cinco sentenças afirmativas que buscam avaliar a satisfação de vida em aspectos cognitivos do BES, tais como, “minhas condições de vida são excelentes” e “eu estou satisfeito com a minha vida” (Zanon et al., 2013). As sentenças são respondidas em escala Likert de 7 pontos, variando de “1 – discordo plenamente” a “7 – concordo plenamente.

### **Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS)**

A escala de Afetos Positivos e Negativos na versão brasileira tem consistência interna semelhante à versão original, sendo valor do alfa de Cronbach de 0,86



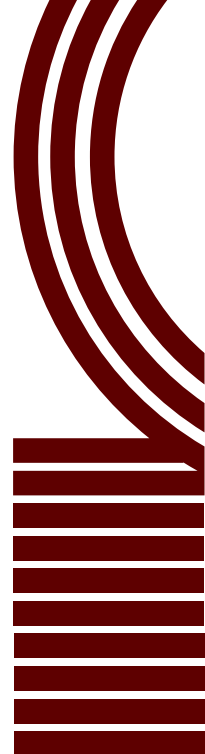
para Afetos Positivos e 0,89 para Afetos Negativos. Na escala original, os valores são  $\alpha = 0,88$  e  $\alpha = 0,87$ , respectivamente (Sousa et al., 2016). Composta por 20 itens divididos em dois fatores ortogonais, afeto positivo e afeto negativo (Giacomoni & Hutz, 1997). “Irritado” e “Animado” são exemplos de itens. Cada adjetivo é avaliado em uma escala Likert de 5 pontos, variando entre “1 – nem um pouco” e “5 – extremamente” (Zanon et al., 2013).

## Procedimentos

Este estudo foi aprovado integralmente pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Francisco (CAAE: 09145919.00000.5514). A amostra foi por conveniência e a coleta dos dados ocorreu de forma on-line via plataforma *Google Forms* e divulgada por meio de redes sociais, ficando acessível por cerca de 20 dias. Como critério para inclusão na pesquisa, o participante deveria ter no mínimo 18 anos completos e utilizar pelo menos uma rede social. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado ao sujeito no início da pesquisa. Foi garantida a não identificação dos participantes nos resultados desta investigação.

## Análise de dados

Inicialmente, foram realizadas as estatísticas descritivas a fim de caracterizar a amostra. Ao analisar a distribuição dos dados por meio da estatística Shapiro-Wilk, foi constatado não normalidade nos dados das variáveis utilizadas neste estudo. Portanto, optou-se por utilizar estatísticas paramétricas com utilização da técnica de bootstrap que realiza reamostragens a fim de estabelecer um intervalo de confiança adequado para as interpretações de significância (Hesterberg, 2011). Para este estudo, foram considerados o intervalo de confiança de 95% a partir de 5000 reamostragens de bootstrap. Em seguida, foi realizada uma análise de correlação de Pearson entre as variáveis: BES, FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso, Idade, Sexo, Estado Civil, Filhos e Trabalha com Redes Sociais. Para interpretações das correlações, foram utilizados os pontos de cortes de Cohen (1992), o qual estabelece que entre 0,10 e 0,29 é fraca, entre 0,30 e 0,49, moderada, e acima de 0,50 é forte. Em seguida, foi realizada três análises de regressão linear múltipla com método *enter*, a fim de predizer os três componentes do BES. Nessas últimas análises foram consideradas as seguintes variáveis preditoras: FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso, Idade, Sexo, Estado Civil, Filhos e Trabalha com Redes Sociais. As análises foram conduzidas no *software* JASP 0.14.1.0.





## Resultados

Inicialmente, visando compreender as relações bivariadas entre as variáveis de interesse, realizamos uma análise de correlação. A seguir, na Tabela 1, são apresentadas as estatísticas descritivas e as correlações entre BES, FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso e Variáveis Sociodemográficas.

■ **Tabela 1.** Correlações entre BES, FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso e variáveis sociodemográficas

Variáveis	M(DP)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. BES Afetos Negativos	22,99 (8,85)	0,92												
2. BES Afetos Positivos	31,18 (7,30)	-0,23	0,86											
3. BES Satisfação com a Vida	23,78 (6,13)	-0,36	0,40	0,85										
4. FoMO Pertencimento	8,10 (3,51)	0,52	-0,16	-0,26	0,83									
5. FoMO Popularidade	9,35 (3,02)	0,29	0,10	-0,07	0,47	0,78								
6. FoMO Ansiedade	9,92 (3,71)	0,38	-0,01	-0,11	0,51	0,49	0,88							
7. FoMO Vício	8,57 (3,00)	0,29	0,00	-0,08	0,43	0,40	0,58	0,72						
8. Quantidade de Redes	3,19 (1,09)	0,02	-0,13	0,00	0,15	0,12	0,08	0,11	—					
9. Frequência de Uso	4,14 (2,34)	0,23	0,05	-0,19	0,19	0,19	0,40	0,38	0,07	—				
10. Idade	30,38 (11,59)	-0,28	0,04	0,15	-0,37	-0,36	-0,27	-0,28	-0,19	-0,23	—			
11. Sexo	1,21 (0,41)	-0,16	0,02	-0,02	-0,11	-0,09	-0,18	-0,22	-0,01	-0,13	0,04	—		
12. Estado Civil	1,34 (0,48)	-0,25	0,04	0,22	-0,31	-0,29	-0,23	-0,19	-0,13	-0,19	0,73	-0,05	—	
13. Filhos	1,29 (0,45)	-0,27	0,01	0,20	-0,31	-0,29	-0,23	-0,18	-0,10	-0,17	0,73	-0,05	0,79	—
14. Trabalha com Redes Sociais	1,31 (0,47)	-0,06	0,05	-0,01	-0,11	-0,10	-0,03	-0,03	-0,06	0,12	0,30	-0,04	0,26	0,28

**Nota:** As correlações significativas para o intervalo de confiança de 95 % a partir de 5000 reamostragens de bootstrap estão em negrito. Codificação das variáveis dicotômicas: Sexo (1 = feminino; 2 = masculino); Estado Civil (1 = solteiro(a); 2 = casado(a); Filhos (1 = Não; 2 = Sim) e Trabalha com Redes Sociais (1 = Não; 2 = Sim). Nas diagonais constam os Alfas dos fatores.

Nota-se na tabela 1 que, de forma geral, a relação entre BES e FoMO foi negativa. Os Afetos Negativos se correlacionaram de forma significativa e positivas com todos as dimensões de FoMO, sendo que com a dimensão Pertencimento a correlação foi de magnitude forte. Além disso, os Afetos Positivos e a Satisfação com a Vida apresentaram correlações significativas, negativas e com magnitudes fracas com a dimensão Pertencimento de FoMO. Apenas o fator Afetos Positivos do BES apresentou correlação significativa com Quantidade de Redes, sendo ela negativa e fraca. Por fim, Afetos Negativos e Satisfação com a Vida se correlacionaram de forma significativa e fraca com Frequência de Uso, sendo as correlações positiva e negativa, respectivamente. Sobre as correlações de BES e as variáveis sociodemográficas, foram evidenciadas correlações significativas e fracas entre Afetos Negativos e menor idade, sexo feminino, ser solteiro(a) e não ter filhos. A Satisfação com a Vida se correlacionou de forma significativa e fraca com maior idade, ser casado(a) e ter filhos. A seguir, na tabela 2, serão apresentadas as análises de regressão de FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso e variáveis sociodemográficas para prever BES.

■ **Tabela 2.** Regressões de FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso e variáveis sociodemográficas para prever BES

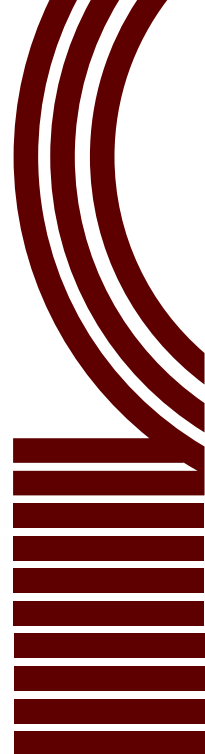
Variáveis predictoras	BES Afetos Negativos					BES Afetos Positivos					BES Satisfação com a Vida				
	t	p	IC 95%		beta	t	p	IC 95%		beta	t	p	IC 95%		beta
			Inf.	Sup.				Inf.	Sup.				Inf.	Sup.	
Intercepto	4,77	<0,01	10,91	26,23		8,33	<0,01	23,06	38,42		7,93	<0,01	18,18	30,20	
Idade	-0,01	0,99	-0,13	0,13	0,00	0,12	0,91	-0,12	0,13	0,01	-1,04	0,30	-0,16	0,05	-0,10
Sexo	-1,65	0,10	-4,31	0,38	-0,09	0,33	0,74	-1,86	2,59	0,02	-0,45	0,65	-2,26	1,42	-0,03
Estado Civil	-0,30	0,77	-3,92	2,89	-0,03	0,48	0,63	-2,64	4,23	0,05	1,62	0,11	-0,48	4,87	0,17
Filhos	-1,05	0,30	-5,50	1,68	-0,10	-0,57	0,57	-4,56	2,81	-0,06	0,77	0,44	-1,71	3,93	0,08
Trabalha com Redes Sociais	0,01	0,99	-2,13	2,15	0,00	0,43	0,66	-1,76	2,70	0,03	-0,61	0,54	-2,20	1,16	-0,04
Quantidade de Redes	-1,33	0,19	-1,46	0,28	-0,07	-1,94	0,05	-1,65	0,03	-0,12	0,70	0,49	-0,44	0,92	0,04
Frequência de Uso	1,45	0,15	-0,12	0,79	0,09	0,87	0,39	-0,25	0,66	0,06	-2,47	0,01	-0,80	-0,09	-0,17
FoMO															
Pertencimento	6,26	<0,01	0,73	1,39	0,42	-3,37	<0,01	-0,85	-0,24	-0,26	-3,74	<0,01	-0,76	-0,24	-0,28
FoMO Popularidade	-0,19	0,85	-0,42	0,34	-0,01	2,94	0,00	0,14	0,91	0,22	0,96	0,34	-0,15	0,44	0,07
FoMO Ansiedade	1,52	0,13	-0,08	0,62	0,11	-0,12	0,90	-0,33	0,28	-0,01	0,64	0,52	-0,19	0,36	0,05
FoMO Vício	-0,26	0,80	-0,45	0,35	-0,02	0,34	0,74	-0,35	0,50	0,03	0,69	0,49	-0,20	0,43	0,05
			$R^2_{ajustado} = 0,29$					$R^2_{ajustado} = 0,05$					$R^2_{ajustado} = 0,09$		

A partir dos resultados apresentados na tabela 2, foi evidenciado que o conjunto de variáveis preditoras conseguiu explicar 29 % da variância dos Afetos Negativos, 5 % dos Afetos Positivos e 9% da Satisfação com a Vida. Dentre as variáveis incluídas no modelo, apenas o fator de FoMO Pertencimento foi preditor significativo dos três componentes do BES, sendo preditor positivo de Afetos Negativos (com magnitude moderada) e preditor negativo de Afetos Positivos e Satisfação com a Vida, ambos com magnitude fraca. Além do fator FoMO Pertencimento, os Afetos Positivos também foram preditos significativamente por FoMO Popularidade e marginalmente por Quantidade de Redes, sendo as predições positiva e negativa, respectivamente. Por fim, a Satisfação com a Vida também foi predita significativamente e de forma negativa por Frequência de Uso.

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo testar as relações entre BES, FoMO, Quantidade de Redes, Frequência de Uso e variáveis sociodemográficas. A partir dos resultados obtidos, as três hipóteses levantadas para esse estudo foram corroboradas e serão discutidas a seguir. A primeira hipótese (H1) previa que a relação entre BES e FoMO seria negativa e moderada (Stead & Bibby, 2017; Wang et al., 2014). Tal hipótese se confirmou ao serem encontradas correlações negativas entre BES e FoMO variando de fracas a fortes. Esses resultados são reforçados pelo estudo de Buglass et al. (2017), o qual demonstrou que o aumento de FoMO está relacionado com a diminuição do bem-estar psicológico e apresentando, portanto, uma correlação negativa semelhante à deste estudo. O estudo de Przybylski et al. (2013) também destacou que maiores níveis de FoMO eram indicativos de menores níveis de satisfação com a vida e humor geral. Com base nisso, pode-se supor que o fenômeno FoMO tem o potencial de impactar negativamente o BES do indivíduo.

Dentre os fatores de FoMO, a Necessidade de Pertencimento foi a que mais se relacionou negativamente com o BES. Esses resultados sugerem que quanto mais o indivíduo demonstra a necessidade de aprovação e pertencimento a um grupo social, menos ele tende a sentir satisfação com a própria vida, afetos positivos e experienciam mais afetos negativos. Em relação às dimensões do BES, aquela que mais se correlacionou com FoMO, de acordo com este estudo, foi a de afetos negativos, apresentando uma correlação positiva com FoMO. Em relação a isso, o estudo de Przybylski et al. (2013) demonstrou que a experiência de sentimentos de FoMO pode estar associada aos afetos negativos e sentimentos de infelicidade,



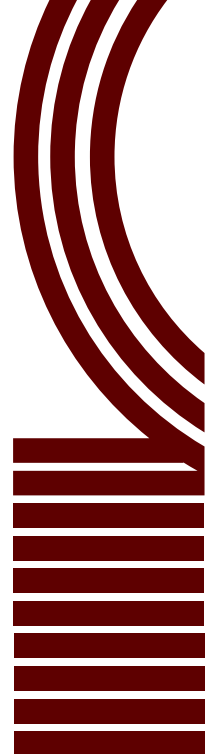
visto que FoMO sugere que as pessoas no entorno têm uma vida melhor que a do próprio sujeito. Esse resultado também é corroborado pela pesquisa de Browne et al. (2018), que evidenciou correlação positiva entre FoMO e afetos negativos, o que indica que indivíduos que apresentam maiores pontuações em FoMO tendem a apresentar altos níveis de afetos negativos, ou seja, emoções desagradáveis e maiores níveis de estresse.

No que diz respeito à segunda hipótese (H2), esta previa que as relações entre BES e Quantidade de Redes e Frequência de Uso seriam negativas e fracas (Wang et al., 2014). Essa hipótese foi confirmada ao serem encontradas correlações negativas e fracas nas relações da Quantidade de Redes e Frequência de Uso com o BES.

Sobre a correlação negativa entre Quantidade de Redes e afetos positivos, a pesquisa de Berry et al. (2018) corrobora os achados da presente pesquisa ao revelar que quanto maior o número de sites e redes sociais usados pelo sujeito, mais tempo ele passou conectado e menor foi seu nível de afetos positivos. Dessa maneira, sugere que a comparação da própria vida com as dos outros indivíduos, intensificada pela instantaneidade das publicações nas redes sociais, acarreta a diminuição dos sentimentos agradáveis. No estudo de Bibby (2008) foi revelada uma correlação negativa entre o uso contínuo e frequente de redes sociais e satisfação com a vida. Com isso, indivíduos que se sentem mais satisfeitos com os relacionamentos da vida real, ou off-line, tendem a se sentir menos inclinados a participar das redes sociais. Por fim, indivíduos que apresentam altas pontuações em usos problemáticos na internet e FoMO tendem a apresentar baixos níveis de BES (Bibby, 2008).

O estudo de Buglass et al. (2017) aponta os resultados nessa mesma direção demonstrando que pessoas inscritas em um maior número de sites e redes sociais exibiram um maior nível de FoMO e, por conseguinte, menores níveis de BES. Uma possível razão para isso é o sentimento de medo de ficar de fora do grupo social, que caracterizaria FoMO. É mais provável que o indivíduo sinta que esteja perdendo algo e que aqueles que estão à mostra tenham vidas mais felizes e desejáveis que a sua, fazendo com que ele participe e se envolva em muitas redes sociais.

Finalmente, a terceira hipótese (H3) previa que BES, em especial, satisfação com a vida se relacionasse mais com indivíduos de maior idade, mulheres, casados e

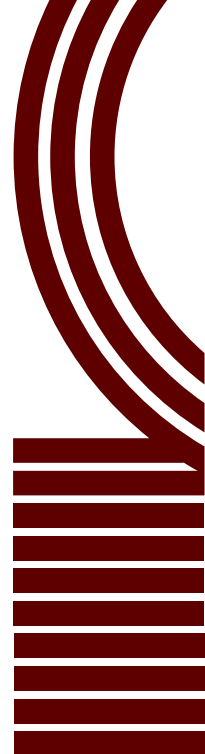


com filhos (Argyle, 1999; Diener et al., 1997; Simões et al., 2000); hipótese essa também corroborada pelos resultados. De fato, as variáveis sociodemográficas tendem a influenciar o modo como os indivíduos experienciam e interpretam a sua vida (Giacomoni, 2004). A idade demonstrou-se associada de modo positivo com a satisfação com a vida, ou seja, indivíduos com mais idade tendem a sentir-se mais satisfeitos com sua vida, o que também foi evidenciado pelo estudo de Seligman (2004). O autor pondera que a satisfação de vida aumenta consideravelmente com a idade.

O estudo sobre felicidade, BES e variáveis sociodemográficas em um grupo de universitários apontou que, dentre as mulheres, as casadas mostram-se mais populares, menos solitárias, mais satisfeitas com a vida e mais felizes (Dela Coleta et al., 2012). Observa-se, portanto, que esse estudo também corrobora os resultados aqui evidenciados. Além disso, de acordo com as formulações teóricas de Argyle (1999), indivíduos casados ou que possuem um companheiro(a), em média são mais felizes e dispõem de melhor saúde física e mental do que as que vivem sozinhas, viúvas, divorciadas ou separadas.

Em relação aos filhos, um estudo evidenciou que indivíduos que possuem filhos tendem a vivenciar melhores experiências de vida, ou seja, tendem a sentir-se mais satisfeitos em sua vida (Miranda Neto et al., 2012). Outro estudo nessa direção investigou a importância do contexto familiar para o BES entre idosos; os autores descobriram que idosos com filhos e que habitam a mesma residência apresentam maiores níveis de BES (Chen & Short, 2008).

Em relação aos resultados encontrados na análise de regressão múltipla, evidenciou-se uma relação preditiva positiva do FoMO Pertencimento sobre os afetos negativos. Essa dimensão Pertencimento do FoMO captura necessidades sociais de manter e formar relacionamentos interpessoais, neste caso usando as mídias sociais on-line. Para Baumeister e Leary (1995), essa necessidade de pertencimento diz respeito a uma motivação humana fundamental de formar e manter relacionamentos estáveis, sendo que a falta de apegos estaria ligada a uma variedade de efeitos negativos sobre a saúde, adaptação e bem-estar. No contexto da presente pesquisa entende-se que indivíduos com essa motivação de fazer parte de um grupo social on-line com gasto de tempo excessivo apresentariam mais afetos negativos, tais como sentimentos de ansiedade e estresse. Desta forma, de acordo com os resultados de Begen e Turner-Cobb (2011), tem-se que os



participantes que apresentam maior percepção de pertencimento demonstram menores níveis de humor negativo e maiores níveis de humor positivo.

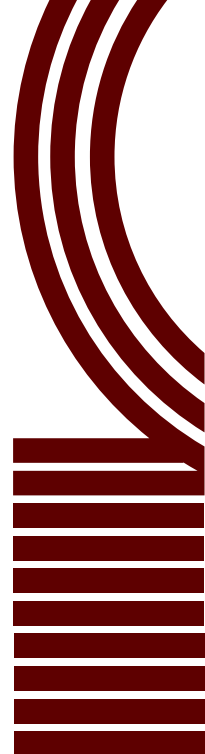
Além disso, também foi evidenciada uma relação preditiva negativa do FoMO pertencimento, Quantidade de Redes sobre os afetos positivos. Os achados sugerem que indivíduos que pontuam menos nesta dimensão pertencimento e usam um número menor de redes sociais tendem a apresentar sentimentos positivos como, por exemplo, entusiasmo, animação, inspiração e amabilidade. Esses resultados corroboram o estudo desenvolvido por Berry et al. (2018), apontando que quanto maior o uso de redes sociais, menores os níveis de sentimentos positivos.

No que se refere a relação preditiva positiva entre FoMO popularidade e afetos positivos, entende-se que indivíduos com essas motivações encontram nas mídias sociais on-line experiências de afetos positivos por meio das interações, *likes* e comentários. Por fim, quanto a relação preditiva negativa entre Frequência de Uso e FoMO pertencimento sobre satisfação com a vida, esses resultados permitem inferir que quanto menor a Frequência de Uso de redes sociais e menor o desejo de aprovação por estas, maior será o nível de satisfação com a vida.

### **Considerações finais**

Os resultados do presente estudo fornecem dados que possibilitam o entendimento de que tanto os sentimentos decorrentes do FoMO quanto quantidade e frequência de uso de redes sociais e variáveis sócio demográficas tendem a impactar negativamente o BES dentro do contexto brasileiro, isto é, estão propensas a prejudicar a avaliação pessoal sobre o quão feliz o indivíduo se sente. Tendo em vista que o Brasil é um dos países com mais usuários de redes sociais do mundo (Kemp, 2021), compreender os impactos da utilização das redes sociais no BES dos indivíduos, torna-se ainda mais relevante. Por essa razão, recomendam-se atuações psicológicas e políticas públicas que permitam a reflexão acerca desses efeitos buscando estratégias que minimizem as consequências negativas no dia-dia dos indivíduos.

Contudo, algumas limitações foram encontradas neste estudo e necessitam ser descritas. O fato desta pesquisa ter sido realizada apenas com pessoas acima de 18 anos, excluiu uma faixa etária importante quando se pensa em uso de redes sociais. Os adolescentes estão cada vez mais imersos nas redes on-line em busca dos mais diversos motivos, criando perfis cada vez mais precocemente em



IIO

RELAÇÕES ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO, FEAR OF MISSING OUT E USO DE REDES SOCIAIS

Sandra Padilha, Tatiana Goldschmidt Piazzentini, Rodolfo Augusto Matteo Ambiel, Gustavo Henrique Martins



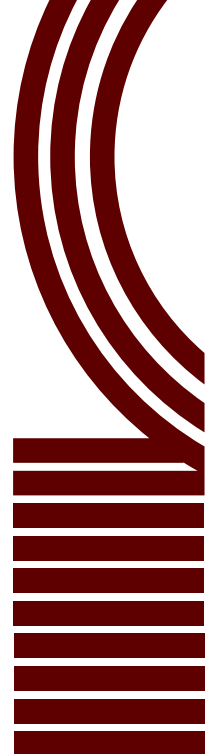
Vol. 40 (1): 97-114,  
2023  
ISSN 2011-7485  
(on line)

várias plataformas digitais (Souza& Cunna, 2019), como é o caso do Facebook e Instagram – que permitem o acesso a partir de uma idade mínima de 13 anos. Apesar de as redes sociais seguirem a Lei de Proteção à Privacidade Online para Crianças dos Estados Unidos, ela não consegue ser eficaz levando em conta o contexto e a maturidade desses adolescentes.

Além disso, foi evidenciada uma amostra predominantemente do sexo feminino, prejudicando a representatividade masculina nas inferências dos resultados desta amostra. Devido a isso, sugerem-se novos estudos com diferentes faixas etárias e maior equilíbrio entre os sexos a fim de investigar com maior profundidade a relação entre a quantidade e frequência de uso de redes sociais com o BES e FoMO. É comum se observar que as pesquisas realizadas de forma on-line atraíam mais participação de mulheres do que de homens. Nesse sentido, uma forma de contornar essa realidade é, de forma intencional, divulgar a pesquisa em grupos de redes sociais com mais usuários do sexo masculino. Por fim, esse estudo tratou de analisar a relação de quantidade e frequência de uso de redes sociais com o BES. No entanto, sugerimos que novos estudos investiguem o ponto de corte em que a quantidade de horas de uso de redes sociais passa a ser prejudicial para o BES dos indivíduos.

## Referências

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of Missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44. <https://clutejournals.com/index.php/JBER/article/view/9554/9632>.
- Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PRO.110.2.501-517>.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. Em D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). Sage.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Begen, F. M. & Turner-Cobb, J. M. (2011). The need to belong and symptoms of acute physical health in early adolescence. *Journal of Health Psychology*, 17(6), 907-916. <https://doi.org/10.0.1177/1359105311431176>.



### III

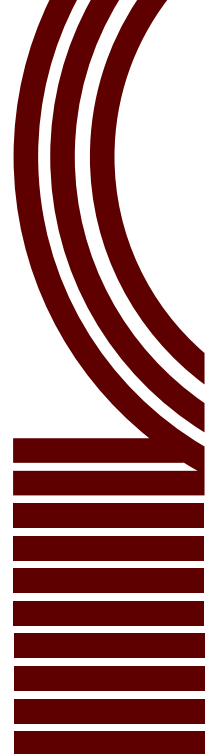
RELAÇÕES ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO, FEAR OF MISSING OUT E USO DE REDES SOCIAIS

Sandra Padilha, Tatiana Goldschmidt Piazentini, Rodolfo Augusto Matteo Ambiel, Gustavo Henrique Martins



Vol. 40 (1): 97-114,  
2023  
ISSN 2011-7485  
(on line)

- Berry, N., Emsley, R., Lobban F., & Bucci S. (2018). Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 558-570. <https://doi.org/10.1111/acps.12953>.
- Bibby, P. (2008). Dispositional Factors in the Use of Social Networking Sites: Findings and Implications for Social Computing Research. *Lecture Notes in Computer Science*, 5075, 392-400. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-69304-8\\_40](https://doi.org/10.1007/978-3-540-69304-8_40).
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>.
- Browne, B. L., Aruguete, M. S., McCutcheon, L.E., & Medina, A. M. (2018). Social and emotional correlates of the fear of Missing out. *North American Journal of Psychology*, 20(2), 341-354. <https://psycnet.apa.org/record/2018-23506-008>.
- Buglass, S., Binder, J., Betts, L., & Underwood, J. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers In Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>.
- Chen, F., & Short, S. E. (2008, outubro 1). Household Context and Subjective Well-Being Among the Oldest Old in China. *J Fam Issues*, 29(10), 1379-1403. <https://doi.org/10.1177/0192513X07313602>.
- Cohen, J. (1992). A power primer [Uma cartilha de poder]. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>.
- Cruz, F. A. D., Scatena, A., Andrade, A. L. M., & De Micheli, D. (2018). Evaluation of Internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(2), 193-204. <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000200008>.
- Dela Coleta, J. A., Lopes, J. E. F., & Dela Coleta, M. F. (2012). Felicidade, bem-estar subjetivo e variáveis sociodemográficas, em grupos de estudantes universitários. *PsicoUSF*, 17(1), 129-139. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000100014>.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11392863/>.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1997). Subjective Well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://psycnet.apa.org/buy/1999-10106-007>.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. Continuing Psychology Education. <https://www.texcpe.com/html/pdf/ca/ca-happiness.pdf>.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v12n1/v12n1a05.pdf>.
- Giacomoni, C. H. & Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. Em Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.), *Anais XXVI Congresso Interamericano de Psicologia* (p. 313). SIP.





- Hesterberg, T. (2011). Bootstrap. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Computational Statistics*, 3(6), 497-526. <https://doi.org/10.1002/wics.182>.
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The Relationship of Hope, Optimism, Personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5(6), 514-522. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56061>.
- Kemp, S. (2021). *Digital 2021: Brazil [Digital 2021: Brasil]*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-brazil>.
- Miranda Neto, J. , Lima, C. A. G., Gomes, M. C. S., Santos, M. C. D., & Tolentino, F. M. (2012). Bem-estar subjetivo em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade*, 8(2), 1097-1104. <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568140.pdf>.
- Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationship*, 30(3), 237-246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., De Haan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- Sabatini, F. & Sarracino, F. (2017). Online networks and subjective well-being. *Kyklos*, 70(3), 456-480. <https://doi.org/10.1111/kykl.12145>.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Objetiva.
- Sette, C. P., Lima, N. S. R., Queluz, F., Ferrari, B. L., & Hauck, N. F. (2019). Fear of Missing Out Inventory (I-FoMO): development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20-29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. M., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M.C., Matos, A. P. M., & Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjetivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultural*, 4(2), 243-279.
- Sousa, L. M. M. de, Marques-Vieira, C. M. A., Severino, S. S. P., Rosado, J. L. P., & José, H. M. G. (2016). Validação da positive and negative affect schedule em pessoas com doença renal crônica. *Texto Contexto Enfermagem*, 25(4). <https://doi.org/10.1590/0104-07072016005610015>.
- Souza, K. & Cunha, M. X. C. (2019). Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*, 3(3), 204- 217. <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>.
- Stead, H. & Bibby, P. A. (2017, novembro). Personality, Fear of Missing Out and Problematic Internet Use and their Relationship to Subjective Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>.
- Wang, J-L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H-Z. (2014). The effects of social networking site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.051>.

- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do Bem-Estar Subjetivo. *Psico*, 43(3), 280-288. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revis-tapsico/article/view/8263>.
- Zanon, C. & Hutz, C. S. (2009). Relações entre bem-estar subjetivo, neuroticismo, ruminação, reflexão e sexo. *Gerai: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 118-127. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-82202009000200007&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200007&lng=pt&tlng=pt).
- Zanon, C., Bastianello, M., Pacico, J., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos *PsicoUSF*, 18(2), 193-201. <https://doi:10.1590/S1413-82712013000200003>.