



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Ansiedade social e uso problemático de redes sociais em
estudantes universitários portugueses: Uma análise do papel
mediador do Fear of Missing Out

Madalena Soares Jacinto Boaventura Talefe

Mestrado em Psicologia Social da Saúde

Orientadora:

Professora Carla Marina de Matos Moleiro; Professora Associada do
ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025



CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento de Psicologia

Ansiedade social e uso problemático de redes sociais em
estudantes universitários portugueses: Uma análise do papel
mediador do Fear of Missing Out

Madalena Soares Jacinto Boaventura Talefe

Mestrado em Psicologia Social da Saúde

Orientadora:

Professora Carla Marina de Matos Moleiro, Professora Associada do
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2025

Agradecimentos

A conclusão desta fase da minha vida não teria sido possível sem o contributo daqueles que me rodeiam e que me apoiaram em cada passo deste caminho. A vocês, um sincero obrigada.

Em primeiro lugar, agradecer à minha orientadora, Professora Carla Moleiro, pelo acompanhamento, orientação e disponibilidade constante e incansável. A sua dedicação e paciência foram fundamentais para a concretização deste percurso.

Aos meus pais e avós, obrigada pelo apoio incondicional e por acreditarem sempre nas minhas capacidades, mesmo quando nem eu acredito. Obrigada pelo encorajamento e por me terem ensinado a nunca desistir, por mais difícil que seja o desafio. Sem o vosso apoio não teria sido possível.

Ao meu Diogo, deixo o meu agradecimento mais profundo por estar ao meu lado a cada segundo, por ser o meu porto seguro e por me lembrar sempre do meu valor. Obrigada por me fazeres dar sempre mais do que aquilo que tenho para dar e por celebrares cada conquista como se fosse tua.

Um agradecimento especial às minhas amigas, Rosa, Constança e Rita, que dividiram comigo as frustrações, dores de cabeça e angústias que esta tese nos trouxe. Obrigada pela presença constante, pelo ombro amigo e pela palavra de incentivo que tinham sempre para oferecer. Foi um privilégio percorrer este caminho ao vosso lado, tornaram tudo mais fácil.

À Matrícula de 2020/2021, a minha Matrícula, obrigada por terem embarcado comigo nesta aventura extracurricular, por estarem aqui desde o primeiro ao último dia e por me terem mostrado que quantidade não é qualidade. Fomos poucos, mas fomos muitos.

A Psicologia e, em especial, à Ala Azul, obrigada por terem sido e continuarem a ser Casa. Obrigada por pintarem o meu mundo de todas as cores, mas principalmente de preto e branco. Acabo este percurso com a certeza de que sem vocês não teria tido o mesmo significado. Um obrigada nunca chegará.

Ao Iscte, que foi a minha segunda casa e que me deu tanto. A todos os que, tal como eu, pintaram o pátio 1 de preto e branco, obrigada. Foi verdadeiramente um prazer.

Por último, mas não menos importante, obrigada a toda e qualquer pessoa que se cruzou comigo ao longo deste caminho. Obrigada por deixarem sempre uma palavra de ânimo a cada encontro.

Resumo

As redes sociais têm-se tornado cada vez mais centrais na vida quotidiana da sociedade atual, principalmente na dos jovens adultos, influenciando a formação das suas identidades, relações sociais, hábitos diários e saúde mental. O *Fear of Missing Out* (FoMO) e a ansiedade social surgem como fatores críticos para entender a utilização problemática destas plataformas. O presente estudo teve como objetivo geral perceber as inter-relações entre essas variáveis, designadamente se o FoMO medeia a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais numa amostra de 153 estudantes universitários a estudar em Portugal. Adicionalmente, foram exploradas as diferenças de género ao nível do FoMO e da ansiedade social. Os participantes preencheram a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), o *Fear of Missing Out Scale Portuguese Version* (FoMOs-P) e a Escala de Ansiedade de Interação Social (EAIS). Os resultados assinalaram que, nesta amostra, a utilização problemática de redes sociais está positivamente associada tanto à ansiedade social, como ao FoMO; e que o FoMO medeia a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais. Verificou-se, ainda, que os indivíduos do género feminino apresentam níveis mais elevados de FoMO. Por fim, são discutidos os resultados ao nível das intervenções e políticas públicas a desenvolver nesta área.

Palavras-Chave: Utilização problemática; ansiedade social; *Fear of Missing Out* (FoMO); redes sociais; estudantes universitários; género

Abstract

Social media has become increasingly central to everyday life in today's society, especially among young adults, influencing the formation of their identities, social relationships, daily habits, and mental health. Fear of Missing Out (FoMO) and social anxiety emerge as critical factors in understanding the problematic use of these platforms. The overall objective of this study was to understand the interrelationships between these variables, namely whether FoMO mediates the relationship between social anxiety and problematic social media use in a sample of 153 university students studying in Portugal. Additionally, gender differences in FoMO and social anxiety were explored. Participants completed the Social Media Addiction Scale (EARS), the Fear of Missing Out Scale Portuguese Version (FoMOs-P), and the Social Interaction Anxiety Scale (EAIS). The results showed that, in this sample, problematic social media use is positively associated with both social anxiety and FoMO, and that FoMO mediates the relationship between social anxiety and problematic social media use. It was also found that females have higher levels of FoMO. Finally, the results are discussed in terms of interventions and public policies to be developed in this area.

Keywords: Problematic use; social anxiety; Fear of Missing Out (FoMO); social media; university students; gender

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Introdução	1
1. Revisão de Literatura.....	3
1.1. Utilização Problemática de Redes Sociais	3
1.2. Fear of Missing Out (FoMO)	7
1.3. Ansiedade Social	9
1.4. Relação entre as variáveis.....	9
1.4.1. Utilização Problemática de Redes Sociais & FoMO	9
1.4.2. Utilização Problemática de Redes Sociais & Ansiedade Social	10
1.4.3. FoMO & Ansiedade Social	11
1.4.4. FoMO como Variável Mediadora.....	12
1.5. Definição do Problema de Investigação e Objetivos do Presente Estudo.....	12
1.6. Modelo Conceptual.....	13
1.7. Objetivos.....	13
1.8. Hipóteses.....	14
2. Metodologia.....	15
2.1. Desenho de Investigação	15
2.2. Amostra	15
2.3. Instrumentos	17
2.3.1. Questionário Sociodemográfico	17
2.3.2. Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)	17
2.3.3. Fear of Missing Out Scale Portuguese Version (FoMOs-P)	19
2.3.4. Escala de Ansiedade de Interação Social (EAIS)	20
2.4. Procedimentos	21
3. Resultados	25
3.1. Análise Descritiva das Variáveis em Estudo	25
3.2. Análise das Hipóteses em Estudo	26
4. Discussão	29
4.1. Limitações do Estudo	32

4.2. Futuras Direções	33
4.3. Conclusão	34
Referências Bibliográficas	35

Índice de Figuras

Figura 1.1	13
<i>Modelo Conceptual da Relação entre Variáveis</i>	13
Figura 3.1	28
<i>Valores Médios da Ansiedade Social e do FoMO consoante o Género</i>	28

Índice de Tabelas

Tabela 2.1	16
<i>Caracterização Sociodemográfica da Amostra</i>	16
Tabela 2.2	19
<i>Correlações entre Subescalas e Escala Total e Consistência Interna</i>	19
Tabela 2.3	20
<i>Correlações entre Subescalas e Escala Total e Consistência Interna</i>	20
Tabela 3.1	26
<i>Estatísticas Descritivas e Correlações das Variáveis em Estudo</i>	26
Tabela 3.2	27
<i>Resultados de regressão para a mediação</i>	27

Introdução

Nos últimos anos, a sociedade tem presenciado a ascensão da Internet e das redes sociais, estando estas a tomar cada vez mais conta das nossas vidas, especialmente no que diz respeito aos adolescentes e jovens adultos, que recorrem primordialmente às redes sociais e as utilizam como espaços principais para o seu desenvolvimento (Michikyan & Suárez-Orozco, 2016). Em 2024, Portugal contava com 7.43 milhões de utilizadores de redes sociais, número que veio a aumentar em 2025, com a entrada de mais utilizadores, passando a contar com 7.49 milhões de utilizadores de redes sociais. Estes dados, reportados pelo *Data Reportal* (Kemp, 2024; 2025), indicam que, atualmente, 71.9% da população total tem uma conta numa destas plataformas *online*.

Plataformas digitais como o *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok*, *WhatsApp*, entre outras, constituem um meio interativo e dinâmico que viabiliza a construção e expressão das identidades dos seus utilizadores; o estabelecimento e manutenção de relações interpessoais; e a participação em diversas atividades *online* (Bartsch & Subrahmanyam, 2015; Michikyan & Suárez-Orozco, 2016; Salehan & Negahban, 2013). Contudo, ainda que existam vantagens evidentes, a utilização continuada e desregulada destas ferramentas pode conduzir a padrões problemáticos de uso, padrões estes que têm sido associados a consequências negativas para a saúde mental e bem-estar psicológico dos seus utilizadores (Hernandez *et al.*, 2022; Salehan & Negahban, 2013).

Adicionalmente, o *Fear of Missing Out* (FoMO), definido como o receio de perder experiências gratificantes que os outros possam estar a viver (Przybylski *et al.*, 2013), tem emergido como fulcral na compreensão da relação entre a utilização problemática de redes sociais e o bem-estar psicológico, nomeadamente a ansiedade social, um medo acentuado de situações sociais que envolvem escrutínio por parte dos outros (American Psychiatric Association, 2013).

Considerando a relevância destas variáveis e o contexto específico dos jovens universitários que se encontram numa fase crucial a nível do desenvolvimento pessoal e social, marcada pela vulnerabilidade a problemas de saúde mental (Hunt & Eisenberg, 2010), torna-se fundamental aprofundar o estudo destas relações no contexto português. Assim, a presente investigação pretende analisar a utilização problemática de redes sociais, o FoMO e a ansiedade social em estudantes universitários portugueses, explorando as relações entre estas variáveis.

1. Revisão de Literatura

1.1. Utilização Problemática de Redes Sociais

Nos dias que correm, a Internet e as redes sociais estão cada vez mais presentes na nossa rotina, tendo-se tornado contextos importantes para o desenvolvimento dos adolescentes e jovens adultos (Michikyan & Suárez-Orozco, 2016), parecendo até impossível imaginar uma vida sem estas. De acordo com o *Data Reportal* (Kemp, 2025), Portugal tinha, em janeiro de 2025, 7.49 milhões de utilizadores de redes sociais, o que corresponde a 71.9% da população total. Estas, segundo Griffiths *et al.* (2014), proporcionam um meio comunitário seguro e previsível, em certa parte semelhante aos espaços comuns das comunidades tradicionais, possibilitando a experiência de fazer parte de uma comunidade. Contudo, esta inovação digital que se destinava a conectar as pessoas, está, lentamente, a destruir a verdadeira ligação entre elas (Hernandez *et al.*, 2022). Atualmente, as conversas *online*, que ocorrem maioritariamente através de redes sociais, como o *Facebook*, o *WhatsApp* e o *Instagram*, estão progressivamente a substituir as conversas ao vivo (Keen, 2015 citado por Hernandez *et al.*, 2022). Os utilizadores destas plataformas procuram, tanto contextos relacionados com o trabalho (e.g., *Linkedin*); como contextos que permitam manter relações atuais com amigos e familiares (Spraggins, 2009), iniciar novas relações, românticas ou não, ou até estabelecer conexões com pessoas com interesses comuns (Ellison *et al.*, 2007).

A crescente utilização das redes sociais deve-se à sua essência atrativa e interativa que, ao contrário dos meios de comunicação social mais tradicionais, permite que os seus utilizadores construam, reconstruam e revelem as suas identidades de forma ativa, estabelecendo relações e desafiando normas culturais, tanto no contexto *online* como no *offline* (Michikyan & Suárez-Orozco, 2016). Assim, estes sites encontram-se estruturados de forma mais “egocêntrica”, sendo o utilizador o centro da sua própria comunidade (Spraggins, 2009). Além da vertente de comunicação social, permitem ainda que os seus utilizadores participem numa série de atividades, incluindo jogos, apostas, compras, entre outros (Salehan & Negahban, 2013; Bartsch & Subrahmanyam, 2015). De tal modo, a utilização das redes sociais tornou-se um elemento importante do processo de desenvolvimento dos adolescentes e dos jovens adultos, uma vez que estes interagem uns com os outros e apresentam *online* as suas identidades em formação (Bartsch & Subrahmanyam, 2015).

Esta comunicação *online*, devido à sua natureza psicologicamente poderosa, tem vindo a criar preocupações relativamente à sua utilização e aos seus possíveis efeitos negativos. Penouço (2023) refere que “a complexa relação entre o contexto digital e a saúde mental emergiu como um desafio multifacetado na sociedade” e que, por isso, é de extrema relevância analisar minuciosamente o impacto que as redes sociais têm sobre a saúde mental, tomando particular atenção à geração mais jovem que cresceu inserida neste contexto digital. De acordo com a análise realizada por Elhai *et al.* (2021), o incremento que se tem observado na necessidade e desejo de estar constantemente conectado, pode resultar no uso excessivo das redes sociais, principalmente com a disseminação de meios que permitem a verificação regular das mesmas, o que facilita a procura de conhecimento de potenciais experiências gratificantes, tanto *online* como *offline*, que o indivíduo pode estar a perder. Os *smartphones*, por exemplo, equipados com conectividade de rede persistente, têm o potencial de produzir novos hábitos relacionados com a utilização de Internet (Oulasvirta *et al.*, 2012).

A investigação tem demonstrado que a utilização frequente e habitual da tecnologia, mesmo que inicialmente seja saudável e produtiva, tem o potencial de se transformar numa utilização problemática (Salehan & Negahban, 2013), ainda que o tempo despendido numa atividade não signifique necessariamente que é problemático e/ou aditivo (Griffiths *et al.*, 2014; Young, 2004). Young (2004) sugere ainda que não é a Internet em si que é viciante, mas sim aplicações específicas, especialmente as que são “altamente interativas”. Nesta linha, o uso frequente de redes sociais tem-se demonstrado um preditor do uso problemático das mesmas, uma vez que a preferência pela comunicação *online* é o principal fator associado ao desenvolvimento desta utilização problemática (Caplan, 2010; Salehan & Negahban, 2013).

Ao longo da presente investigação optou-se então por utilizar o termo “utilização problemática” uma vez que o que é habitualmente designado por “dependência” ou “adição” é melhor descrito como uma utilização excessiva devido à perda de autocontrolo (Oulasvirta *et al.*, 2012). Assim, ainda que não exista uma definição única e concisa para este construto, como utilização problemática considerou-se um padrão de uso de redes sociais desadaptativo que demonstra ser mais prejudicial para a saúde mental dos seus utilizadores do que a mera frequência de utilização das mesmas (Shannon *et al.*, 2024). Spraggins (2009), por exemplo, considerou que o termo “dependência” não deveria ser associado à utilização da Internet, uma vez que este termo diz respeito à dependência fisiológica entre uma pessoa e um estímulo (e.g., uma substância), preferindo igualmente o termo “utilização problemática”. Comportamentos característicos desta utilização incluem o extenso consumo de informação; a resposta excessiva

a mensagens; e o passar de tempo em plataformas específicas (Rahmania *et al.*, 2023), o que resulta em inúmeras consequências psicológicas.

Matthias Brand e colaboradores (2016), sugeriram, com base em considerações teóricas e empíricas prévias, um Modelo I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) específico a perturbações da utilização de Internet. Este modelo procura explicar os processos subjacentes ao desenvolvimento e manutenção do uso aditivo de certas aplicações ou sites da Internet, como por exemplo, as redes sociais. Assim, o I-PACE é composto por quatro componentes principais: variáveis predisponentes (P); respostas afetivas e cognitivas a estímulos internos ou externos (AC); controlo executivo e inibitório, comportamento de tomada de decisão, e consequências da utilização de Internet (E). Enquanto os fatores predisponentes incluem a constituição biopsicológica; características psicopatológicas, personalidade e cognições sociais; e os motivos individuais de uso; as respostas afetivas e cognitivas incluem o coping; vieses cognitivos relacionados com a Internet; reatividade a pistas e desejo intenso; impulso para a regulação do humor; e vieses atencionais. Este modelo propõe então que fatores pessoais, como características psicopatológicas (e.g., ansiedade e depressão) influenciam variáveis de resposta, como vieses cognitivos (e.g., FoMO) que, por sua vez, podem levar à utilização de funcionalidades específicas da Internet, como as redes sociais e, eventualmente, ao uso problemático das mesmas (Wolniewicz *et al.*, 2019).

Em contrapartida, Davis (2001) apresentou uma teoria cognitivo-comportamental da utilização problemática de Internet, que manifesta que problemas psicossociais, como a solidão e a depressão, predis põem os indivíduos para o desenvolvimento de cognições e comportamentos desadaptativos relacionados com a Internet que, em última instância, resultam em prejuízos para o indivíduo. Este modelo enfatiza as cognições desadaptativas como a principal causa da utilização problemática de Internet, contrariamente a fatores comportamentais como a abstinência e a tolerância. Davis (2001) sugere que os sintomas cognitivos tendem a preceder e/ou a causar os sintomas afetivos e comportamentais. Assim, e de acordo com a teoria deste autor, a utilização problemática de Internet pode ser alvo de intervenções cognitivo-comportamentais.

Até à data, a literatura atual tem se focado maioritariamente nos impactos negativos do uso problemático de redes sociais para a saúde mental, sendo estes muito variados. Estudos anteriores demonstraram que as plataformas de redes sociais tendem a induzir stress, depressão e ansiedade no indivíduo (Elhai *et al.*, 2016; Hernandez *et al.*, 2022; Marino *et al.*, 2017; Woods & Scott, 2016), o que foi, igualmente, confirmado por estudos atuais. Lin e colaboradores (2016), observaram que indivíduos muito ativos nas redes sociais têm 2,7 vezes mais

probabilidades de desenvolver depressão. No seu estudo, Spraggins (2009), em consonância com outros autores, averiguou que a utilização problemática da Internet interfere com a área profissional, social e pessoal dos indivíduos. Adicionalmente, vários estudos indicam uma associação com consequências psicológicas, tais como: níveis mais baixos de autoestima (Woods & Scott, 2016); sinais de solidão (Rosen *et al.*, 2013); redução do bem-estar (Tromholt, 2016); diminuição da qualidade do sono (Adams & Kisler, 2013; Woods & Scott, 2016); aumento da ideação suicida e de eventos suicidas entre adolescentes (Twenge *et al.*, 2017); isolamento social (Young, 2004); entre outros.

Griffiths *et al.* (2014) referem que a utilização problemática de redes sociais exhibe sintomas, tipicamente, observados em perturbações de uso de substâncias, tais como: tolerância (i.e., utilização cada vez maior das redes sociais ao longo do tempo), abstinência (i.e., sintomas físicos e emocionais desagradáveis quando a utilização de redes sociais é restringida ou interrompida), modificação de humor (i.e., o envolvimento nas redes sociais leva a uma mudança favorável no estado emocional), entre outros, com comprometimento de várias áreas funcionais da vida do indivíduo (e.g., académica). Martins *et al.* (2023), apontam ainda para o facto de que quanto menor a frequência de utilização das redes sociais, “menor o desejo de aprovação por estas” e “maior o nível de satisfação com a vida”. Em suma, o uso de redes sociais tem o potencial de reduzir o bem-estar subjetivo do utilizador (Tromholt, 2016) não estando, contudo, listada como uma perturbação aditiva na última versão do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais.

Todavia, e ainda que grande parte da literatura esteja focada nos prejuízos e preocupações que a crescente utilização das redes sociais tem suscitado no que diz respeito à saúde mental dos seus utilizadores, a utilização destas ferramentas também tem sido associada a resultados psicológicos positivos. Entre estes encontra-se a criação de capital social (Ellison *et al.*, 2007); o desenvolvimento de competências comunicacionais e técnicas; a criação de oportunidades de aprendizagem reforçadas (O’Keeffe *et al.*, 2011); e a ligação e socialização com os outros (O’Keeffe *et al.*, 2011; Sheldon *et al.*, 2011). Por sua vez, em consonância com Hernandez *et al.* (2022), a principal vantagem trata-se da distração positiva que pode provocar, uma vez que os jovens adultos tendem a dedicar toda a sua atenção ao mundo digital. No entanto, embora estas ferramentas sociais ofereçam vantagens para a população em geral, é provável que sejam consideradas uma dádiva especial para os indivíduos que se debatem com o medo de ficar de fora, mais conhecido por “*Fear of Missing Out*” (Przybylski *et al.* 2013).

1.2. Fear of Missing Out (FoMO)

O *Fear of Missing Out* (FoMO) foi definido, por Przybylski *et al.* (2013), como uma apreensão generalizada de que os outros possam estar a ter experiências gratificantes das quais se está ausente. É um sentimento desconfortável e, por vezes, totalmente consumista, de que o indivíduo está a perder algo; o sentimento de que os seus pares estão a fazer, a saber, ou a possuir mais ou algo melhor que o próprio (Przybylski *et al.*, 2013) e apresenta resultados mais elevados em indivíduos do género feminino (Elhai *et al.*, 2021; Przybylski *et al.*, 2013; Spraggins, 2009). É importante referir que, embora o FoMO não esteja estritamente relacionado com as atividades *online*, nesta investigação é essencialmente nessa vertente que se irá focar.

Este construto pode ser organizado de diferentes maneiras de acordo com diferentes autores. Por exemplo, segundo Sette *et al.* (2020), é possível organizar a miríade de características do FoMO em quatro dimensões correlacionadas distintas: necessidade de pertencer, necessidade de popularidade, ansiedade e dependência. O primeiro componente, capta as necessidades sociais (e.g., pertencer a um grupo) que são satisfeitas pela utilização de redes sociais (Beyens *et al.*, 2016; Przybylski *et al.*, 2013); enquanto o segundo componente aborda a necessidade de aprovação e as questões de baixa autoestima associadas ao FoMO (Beyens *et al.*, 2016; Buglass *et al.*, 2017; Przybylski *et al.*, 2013). O terceiro componente compreende os estados emocionais negativos (e.g., ansiedade, apreensão, medo, stress, etc.) sentidos pelo indivíduo quando é impedido de utilizar redes sociais (Cheever *et al.*, 2014; Elhai *et al.*, 2016) e o quarto componente capta o uso problemático destas ferramentas, compreendendo os prejuízos funcionais causados pelo tempo excessivo despendido nas mesmas (Rosen *et al.*, 2013). Por outro lado, uma revisão realizada por Tandon *et al.*, (2021) revelou que os estudos sobre o FoMO se focaram, essencialmente, em quatro temas principais: utilização compulsiva dos media, incluindo a utilização problemática dos mesmos; bem-estar; comportamento inseguro; e intenção de utilizar os media.

Tal como supramencionado, o FoMO é caracterizado por uma necessidade de pertença. Os seres humanos são animais sociais, pelo que esta necessidade de pertencer é inata e essencial para o bem-estar físico e mental do indivíduo. Numa perspetiva evolutiva, a exclusão social era muitas vezes uma ameaça à vida; os grupos sociais que ostracizavam ou excluía indivíduos tornavam-se constantemente mais fortes em conjunto, enquanto o(s) indivíduo(s) excluído(s) tinham mais probabilidade de morrer (Gruter & Masters, 1986). Deste modo, a ameaça potencial de exclusão social, isto é, a ameaça às ligações sociais, especialmente a dissolução dos laços sociais, é uma fonte primária de afeto negativo, representando uma ameaça

significativa à necessidade inata de pertença (Baumeister & Leary, 1995), sendo igualmente uma das principais e mais comuns causas de ansiedade (Baumeister & Tice, 1990).

Ao ver conteúdo emocional positivo *online*, o indivíduo acredita que os seus pares são mais felizes e têm uma vida boa e melhor, em comparação com ele próprio, que nem sempre tem experiências positivas ou felizes (Chou & Edge, 2012). Como resultado, indivíduos com alto FoMO, experienciam, regularmente, sentimentos de ansiedade, baixa autoestima e inadequação (Przybylski *et al.*, 2013). Além dos mencionados, o FoMO está também associado a uma menor ligação social (Roberts & David, 2019); a impactos negativos no bem-estar fisiológico e psicológico (Rahmania *et al.*, 2023); ao insucesso escolar (Gokler *et al.*, 2016); a humor negativo e sentimentos depressivos, uma vez que prejudica a sensação de que a pessoa tomou as melhores decisões na vida (Przybylski *et al.*, 2013); a níveis mais elevados de insónia (Adams *et al.*, 2020), a uma menor duração do sono e a um aumento da excitação cognitiva antes do sono (Scott & Woods, 2018). Estudos recentes demonstram ainda que este fenómeno pode levar à ansiedade social, uma vez que é impulsionado por pensamentos que podem criar medo e ansiedade (Hernandez *et al.*, 2022). Assim, e de acordo com as conclusões retiradas do estudo de Browne *et al.* (2018 citados por Martins *et al.*, 2023), existe uma correlação negativa entre o FoMO e afetos positivos, apresentando-se o FoMO como um preditor significativo e negativo do bem-estar geral, emocional e relacional; isto é, quanto maior a sensação de FoMO, menor a satisfação.

Ao longo do tempo, inúmeros autores têm procurado explicar o FoMO através de diversas teorias que exemplificam este fenómeno. A Teoria da Procura de Informação explica que, numa perspetiva evolutiva, os seres humanos têm um impulso inato para procurar informação (Gazzaley & Rosen, 2016 citados por Roberts & David, 2019), particularmente no que diz respeito às suas relações com os outros. Deste modo, as redes sociais respondem a esta necessidade, fornecendo acesso a informações sobre os outros que alimentam uma necessidade instintiva de informação sobre as nossas relações (Roberts & David, 2019).

Em contrapartida, Przybylski *et al.* (2013) sugeriram que os sentimentos de FoMO podem ser explicados pela Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan, uma teoria da motivação humana que fornece uma perspetiva útil para enquadrar uma compreensão empírica deste fenómeno. Esta teoria proclama que a autorregulação eficaz e a saúde psicológica se baseiam na satisfação de três necessidades psicológicas básicas: competência (capacidade de agir eficazmente sobre o mundo); autonomia (iniciativa pessoal); e relacionamento (proximidade ou ligação com os outros). Através desta perspetiva teórica, o FoMO pode ser entendido como um limbo de autorregulação resultante de défices situacionais ou crónicos na satisfação de

necessidades psicológicas (Przybylski *et al.*, 2013). Deste modo, conforme estudado por Przybylski *et al.* (2013), os baixos níveis de satisfação das necessidades básicas estão relacionados com o FoMO e com o envolvimento nas redes sociais de duas formas. Pode ser uma relação direta, isto é, os indivíduos que apresentam um baixo nível de satisfação das necessidades básicas podem gravitar em torno da utilização de redes sociais, porque são vistas como um recurso para entrar em contacto com os outros; ou uma relação indireta, ligada através do FoMO, servindo este de mediador.

1.3. Ansiedade Social

A ansiedade social, profundamente associada ao FoMO e à utilização problemática de redes sociais, como será aprofundado posteriormente, diz respeito ao medo acentuado em relação a uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a um possível escrutínio por parte de outros, como interações sociais, ser observado e apresentar-se perante outras pessoas, conduzindo ao evitamento de situações sociais (American Psychiatric Association, 2013). Quando este medo impede o funcionamento diário do indivíduo, é referido como perturbação de ansiedade social ou fobia social (Morrison & Heimberg, 2013). Ainda que não seja consensual na literatura, os indivíduos do género feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade social (American Psychiatric Association, 2013; Erliksson *et al.*, 2020; Lai *et al.*, 2023; Novo, 2021). Nesta investigação foi considerada a ansiedade social não clínica.

Em consonância com Morrison e Heimberg (2013), a ansiedade social é essencialmente caracterizada por vieses de processamento da informação que são cruciais para entender como é que os indivíduos com ansiedade social interagem com o mundo que os rodeia; nomeadamente o viés de atenção para ameaças, o viés da atenção longe de estímulos positivos e o viés de interpretação (e.g., interpretar estímulos ambíguos como ameaçadores). Outro conceito central apresentado pelos autores é a atenção autorreferente, que impede a atenção a informações externas, estando o indivíduo focado em pistas internas para avaliar o seu desempenho social (Morrison & Heimberg, 2013).

1.4. Relação entre as variáveis

1.4.1. Utilização Problemática de Redes Sociais & FoMO

No que diz respeito à relação entre a utilização problemática de redes sociais e o FoMO, Przybylski *et al.* (2013) evidenciaram que o envolvimento nas redes sociais apresenta um caminho de alta eficiência e baixo atrito para aqueles que estão orientados para uma ligação

constante com o que está a acontecer. Assim, há boas razões para esperar que aqueles que apresentam maiores níveis de FoMO gravitem em direção às redes sociais, tanto para se sentirem parte de um grupo, como para satisfazer a necessidade de desenvolverem e manterem relações interpessoais estáveis (Beyens *et al.*, 2016; Buglass *et al.*, 2017). Contudo, embora as redes sociais forneçam uma via para satisfazer algumas destas necessidades, acabam também por exacerbar o FoMO, ao relembrar os indivíduos das experiências que estão a perder em tempo real (Riordan *et al.*, 2018).

Em contrapartida, de acordo com Buglass e colaboradores (2017), a utilização de redes sociais conduziu a um aumento dos níveis de FoMO, como tal, quanto mais o indivíduo se envolver com o conteúdo partilhado pelos outros, mais provável é que sinta que está a perder. Hernandez *et al.* (2022), constataram que esta relação é, de facto, positiva, sugerindo que à medida que o envolvimento dos inquiridos nas redes sociais aumenta, o seu nível de FoMO evolui na mesma direção.

Stead e Bibby (2017) acrescentam ainda que o FoMO não é apenas uma variável que aumenta o uso de redes sociais, é também um fator subjacente a um comportamento obsessivo não saudável. Um exemplo desta relação prende-se com a necessidade ativa que os indivíduos com um elevado nível de FoMO têm de verificar as suas redes sociais mais frequentemente, de modo a estarem constantemente ligados ao que se passa no seu círculo social, para que não percam as experiências que os outros estão a ter (Oberst *et al.*, 2017). Contudo, este comportamento persistente de verificação *online* pode ser também reativo/passivo, através das notificações recebidas ao longo do dia às quais existe uma compulsão para responder (Elhai *et al.*, 2021). As redes sociais permitem este acesso continuado ao que o indivíduo pode estar a perder, perpetuando o sentimento de *missing out*.

1.4.2. Utilização Problemática de Redes Sociais & Ansiedade Social

No que concerne a relação entre a utilização problemática de redes sociais e a ansiedade social, O'Day e Heimberg (2021) demonstraram, na sua revisão, que o uso problemático de redes sociais está associado à ansiedade social. Lai *et al.* (2023) constataram que o uso passivo, mas não o ativo, das redes sociais (e.g., navegar sem interagir, ver publicações de amigos sem comentar) estava positivamente correlacionado com a ansiedade social, sugerindo que, quanto mais os indivíduos usam as redes sociais passivamente, maior é a sua ansiedade social. Por seu turno, o uso passivo tem o potencial de substituir as interações da vida real e diminuir o tempo de interação face a face, afetando negativamente o desenvolvimento de habilidades de comunicação interpessoal do indivíduo. Adicionalmente, Yang e colaboradores (2023)

demonstraram na sua investigação, que a exposição a conteúdos de redes sociais, contrariamente a conteúdo neutro, induz diretamente maior ansiedade social, especificamente em estudantes universitários.

Por seu turno, Amatenstein (2021 citado por Hernandez *et al.*, 2022) afirma que é comum as pessoas que sofrem de ansiedade social abrirem as suas aplicações de redes sociais para sentirem temporariamente alguma ligação com os outros, conduzindo a uma utilização problemática. Dempsey *et al.* (2019) denomina este comportamento como um processo compensatório para a ansiedade. Spraggins (2009) acrescenta ainda que os indivíduos socialmente ansiosos podem recorrer às redes sociais para compensar a escassez de apoio social, acabando por se tornar dependentes das mesmas ao tentar satisfazer essa necessidade.

Para os indivíduos com ansiedade social, as redes sociais podem servir como um local alternativo para a interação social que é menos angustiante (Caplan, 2007; Caplan, 2010; Prizant-Passal *et al.*, 2016), embora possam, em última análise, manter crenças catastróficas, por exemplo. Os resultados de uma meta-análise confirmam uma preferência pela comunicação mediada por computador em detrimento da comunicação cara a cara entre indivíduos socialmente ansiosos (Prizant-Passal *et al.*, 2016), considerando-se estes mais eficazes em termos sociais quando interagem com outros *online* (Caplan, 2010). A meta-análise realizada por Prizant-Passal e colaboradores (2016) sugere ainda que os indivíduos socialmente ansiosos podem ser ligeiramente mais vulneráveis à utilização problemática de Internet.

Na sua investigação, Spraggins (2009) faz a ponte com a teoria de Davis (2001), afirmando que a ansiedade social pode ser considerada uma vulnerabilidade ou psicopatologia que predispõe a pessoa para o desenvolvimento de uma utilização problemática de Internet.

1.4.3. FoMO & Ansiedade Social

No que concerne a relação entre o FoMO e a ansiedade social, de acordo com Dossey (2014) o FoMO pode ser considerado um tipo de ansiedade social. Hernandez *et al.* (2022) atestam que níveis mais elevados de FoMO podem levar ao receio de interagir com os outros, causando solidão, baixa autoestima e baixa auto-comparação, todos eles profundamente associados com a ansiedade social. Estes comprovaram, na sua investigação, que existe uma relação positiva entre as presentes variáveis, o que significa que, à medida que o nível de FoMO aumenta, o nível de ansiedade social dos inquiridos também aumenta. Ou seja, quando os indivíduos sentem que estão de fora, tornam-se menos propensos a ter vontade de socializar.

1.4.4. FoMO como Variável Mediadora

Relativamente ao potencial efeito mediador do FoMO, na relação entre a utilização de redes sociais e a ansiedade social, Al-Menayes (2016) afirmou que este efeito se poderia dever ao facto de a participação nas redes sociais poder ser particularmente atrativa para aqueles que receiam “ficar de fora”. Num estudo realizado por Dempsey *et al.* (2019), verificou-se que o FoMO mediava as relações entre os níveis de ansiedade social e a utilização problemática do *Facebook*. Trabalhos relacionados demonstraram recentemente que a gravidade do FoMO mediou relações entre a ansiedade social e variáveis que envolvem a utilização da Internet: frequência de utilização de *smartphones* e utilização de redes sociais (Dempsey *et al.*, 2019). Por sua vez, Elhai *et al.* (2020) analisaram, na sua investigação, o FoMO como variável mediadora na relação entre os sintomas psicopatológicos e o uso excessivo de *smartphones*, encontrando apenas apoio para a mediação do FoMO na relação entre a ansiedade e o uso problemático de *smartphones*.

1.5. Definição do Problema de Investigação e Objetivos do Presente Estudo

Tal como foi mencionado, a dependência do mundo digital pode ter um impacto negativo na saúde dos jovens adultos (e.g., Primack *et al.*, 2017). Ademais, os anos de faculdade são caracterizados por ser uma época de enorme crescimento, sendo igualmente sobrecarregados por problemas de saúde mental relacionados com o stress, a ansiedade e a depressão (Hunt & Eisenberg, 2010).

Deste modo, e tendo em consideração o enquadramento apresentado anteriormente, torna-se relevante utilizar como população-alvo os estudantes universitários portugueses. A primeira razão, deve-se ao facto de as variáveis destacadas, até ao dia de hoje, terem sido escassamente estudadas no contexto português. A segunda razão prende-se, naturalmente, com o facto de as redes sociais se destacarem como a atividade *online* predominante entre sujeitos desta faixa etária, desempenhando um papel importante ao mediar as suas interações e ao ajudar na formação e manutenção de laços sociais (Beyens *et al.*, 2016; Dempsey *et al.*, 2019; Sette *et al.*, 2020), tornando-os um grupo vulnerável e de risco ao desenvolvimento de uma relação problemática com a Internet (Spraggins, 2009). De acordo com Kandell (1998), a fase de desenvolvimento em que estes se encontram, marcada pela solidificação da sua identidade e pela formação de relações significativas e íntimas, põe-nos em risco de colocar a Internet e a sua função social numa posição central das suas vidas. Por fim, a terceira razão diz respeito à elevada exposição à interação social, que torna os estudantes universitários propensos à

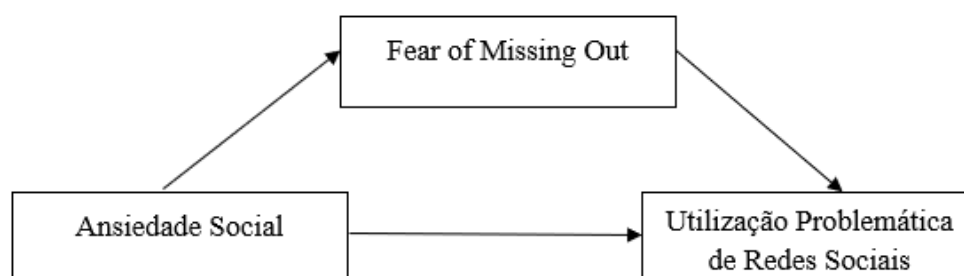
ansiedade social e ao medo de ficar de fora (Hernandez *et al.*, 2022). Tal como referido por Przybylski *et al.* (2013), o FoMO é considerado um fenómeno prevalente neste grupo etário, havendo estudos que indicam que cerca de 70%-75% dos jovens adultos experienciam FoMO pelo menos uma vez na vida.

Ainda que existam estudos que contradigam este efeito e a existência das relações apresentadas, é relevante realizá-lo no contexto português e aprofundar o conhecimento em relação às mesmas.

1.6. Modelo Conceptual

Como foi possível constatar através da literatura recolhida (e.g., Rahmania *et al.*, 2023) existe uma relação entre o *Fear of Missing Out* (FoMO), a utilização problemática de redes sociais e a ansiedade social. Na figura apresentada de seguida (Figura 1.1) é possível observar o modelo conceptual da relação descrita anteriormente entre as variáveis em estudo, projetado a partir da análise realizada.

Figura 1.1



Modelo Conceptual da Relação entre Variáveis

1.7. Objetivos

A presente investigação teve como objetivo geral perceber se o FoMO explica a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais, isto é, se medeia esta relação. Por sua vez, no que diz respeito aos objetivos específicos, pretendeu-se explorar a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais; a relação entre o FoMO e a utilização problemática de redes sociais; e investigar as possíveis diferenças de género ao nível do FoMO e da ansiedade social nos estudantes universitários.

1.8. Hipóteses

Em consonância com os objetivos supramencionados e de acordo com a revisão de literatura realizada, foram formuladas as hipóteses que se seguem:

H1: A ansiedade social está positivamente associada à utilização problemática de redes sociais (O'Day & Heimberg, 2021).

H2: O FoMO está positivamente associado à utilização problemática de redes sociais (Hernandez *et al.*, 2022).

H3: O FoMO medeia a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais (Dempsey *et al.*, 2019).

H4: O FoMO e a ansiedade social apresentam valores mais elevados nos indivíduos do género feminino (Przybylski *et al.*, 2013; Erliksson *et al.*, 2020).

2. Metodologia

2.1. Desenho de Investigação

De maneira a atender aos objetivos do estudo, foi utilizada uma abordagem metodológica quantitativa, de carácter descritivo e correlacional, por ser o desenho mais adequado para descrever a natureza e os atributos dos fenómenos em estudo, bem como estudar a associação entre estes (Askarzai & Unhelkar, 2017). Dessa forma, foram seleccionados os instrumentos apropriados, permitindo a avaliação das variáveis em estudo.

2.2. Amostra

Na presente investigação, no que diz respeito aos critérios de inclusão de seleção da amostra, era apenas necessário que os participantes tivessem idade igual ou superior a 18 anos, estivessem a frequentar o ensino superior em Portugal, utilizassem plataformas de redes sociais e compreendessem a língua portuguesa, uma vez que o questionário partilhado estava em português. A participação foi voluntária e informada, não sendo os inquiridos recompensados pela sua participação.

A amostra utilizada na presente investigação contou com 153 participantes (participações válidas), tendo sido excluídas 66 participações, uma vez que apresentaram uma taxa de preenchimento do questionário inferior a 75%. Desta maneira, a amostra apresentou uma maioria de respondentes do género feminino (76.47%) com uma média de idades de 22 anos ($M=21.73$ anos; $DP=3.47$).

Grande parte dos estudantes respondentes encontravam-se a completar uma licenciatura (60.13%) ou um mestrado (38.56%), maioritariamente nas áreas das ciências sociais, educação e serviços (32.68%) e ciências exatas, tecnologia e engenharia (30.72%). Relativamente à nacionalidade e local de nascimento dos sujeitos, verificou-se uma predominância de estudantes de nacionalidade portuguesa (97.39%) e de estudantes que nasceram em Portugal (94.77%).

Por seu turno, respetivamente às horas passadas, por dia, nas redes sociais, notou-se um predomínio de indivíduos que afirmaram despende entre uma a três horas (49.02%) e entre quatro a seis horas (41.18%) por dia, essencialmente, em redes sociais como o *Instagram*, *TikTok* e *WhatsApp*, tendo sido estas as redes sociais mais relatadas. Abaixo encontra-se discriminada a caracterização da amostra em estudo (Tabela 2.1).

Tabela 2.1*Caracterização Sociodemográfica da Amostra*

	<i>M (DP)</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>		
Idade	21.73(3.47)	18.00	51.00		
				<i>N</i>	<i>%</i>
Género					
Masculino				32	20.92%
Feminino				117	76.47%
Não binário/ Género diverso				3	1.96%
Prefiro não responder				1	0.65%
Grau de Escolaridade					
Licenciatura				92	60.13%
Mestrado				59	38.56%
Pós-graduação				2	1.31%
Área de Estudo					
Artes, Humanidades e Comunicação				17	11.11%
Ciências Sociais, Educação e Serviços				50	32.68%
Ciências Empresariais e Jurídicas				8	5.23%
Ciências Exatas, Tecnologia e Engenharia				47	30.72%
Ciências Naturais, Vida, Saúde e Ambiente				25	16.34%
Outra ou Não Especificada				6	3.92%
Horas passadas nas redes sociais por dia					
< 1 hora				7	4.58%
1-3 horas				75	49.02%
4-6 horas				63	41.18%
7-9 horas				7	4.58%
> 9 horas				1	0.65%
Nacionalidade					
Portuguesa				149	97.39%
Outra nacionalidade				4	2.61%
Local de Nascimento					
Portugal				145	94.77%
Outro país				8	5.23%

2.3. Instrumentos

2.3.1. *Questionário Sociodemográfico*

O questionário sociodemográfico teve como objetivo retratar o perfil sociodemográfico dos respondentes abrangendo questões referentes ao género, idade, área de estudo, habilitações académicas, redes sociais mais utilizadas, tempo despendido em média nas mesmas, local de nascimento e nacionalidade.

2.3.2. *Escala de Adição às Redes Sociais (EARS)*

De maneira a avaliar o uso problemático de redes sociais, foi utilizada a Escala de Adição às Redes Sociais (EARS) ou *Social Media Addiction Scale* (SMAS) tal como foi denominada e desenvolvida por Al-Menayes (2015). Esta foi adaptada originalmente da escala *Internet Addiction Test* (IAT) de Young (2009) e adaptada e traduzida para a população portuguesa por Lira (2016). É uma escala de autorrelato, constituída por 14 itens, sendo cada item classificado utilizando uma escala de *likert* de 5 pontos que varia entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente).

A presente escala, de acordo com Lira (2016), destina-se a medir a dependência da Internet e tem como objetivo a avaliação de sintomas de dependência das redes sociais, através de três fatores, tal como apresentado por Al-Menayes (2015). O primeiro fator (*Social Consequences of Social Media*) reflete como a utilização de redes sociais afeta as atividades do dia a dia (e.g., deterioração do desempenho escolar). O segundo fator (*Time Displacement*) reflete a dimensão temporal relacionada com a utilização de redes sociais (e.g., utilizar as redes sociais durante mais tempo do que o pretendido). Por fim, o terceiro fator (*Compulsive Tendencies*) reflete, tal como o nome indica, as tendências compulsivas da utilização de redes sociais (e.g., necessidade de utilizar redes sociais) (Al-Menayes, 2015). Contudo, após a análise fatorial exploratória realizada por Lira (2016), o autor apenas reteve 11 itens distribuídos por dois fatores denominados “sentimentos compulsivos” e “consequências sociais”. Na presente investigação, considerou-se relevante manter os 14 itens que compõem a escala original, bem como considerar os três fatores apresentados por Al-Menayes (2015). Esta decisão deveu-se ao facto de a versão original se encontrar bem fundamentada teoricamente e ser amplamente utilizada em investigações internacionais, ainda que se tenha em consideração que estudos em contexto português, como é o caso de Lira (2016), exponham soluções alternativas, demonstrando que a escala pode variar consoante a amostra em estudo.

A escala utilizada foi, tal como supramencionado, traduzida para língua portuguesa e retro traduzida para a língua inglesa por dois investigadores, um dos quais era bilingue (Lira, 2016). A escala utilizada por Lira (2016) apresentou um valor de Alfa de Cronbach de 0.85. Todavia, uma vez que esta escala sofreu algumas alterações, não foi possível fazer uma comparação entre os resultados obtidos pelas duas versões deste instrumento.

Na presente investigação, de maneira a aferir a consistência interna da EARS, foi calculado o coeficiente de Alfa de Cronbach. Contudo, antes de se proceder ao seu cálculo, foi necessário inverter o item 5 (“Não sinto necessidade de utilizar as redes sociais durante vários dias”), de forma a que pontuações mais elevadas refletissem a maior intensidade de sintomas de adição às redes sociais. A escala global apresentou então um Alfa de Cronbach global de 0.79, revelando uma consistência interna muito boa, uma vez que, tal como definido por Kline (2011), coeficientes que rondem o 0.80 são considerados “muito bons”. Além da escala global, foram também calculadas as subescalas da EARS. A subescala *time displacement* ($\alpha=0.68$) apresentou uma consistência interna adequada, ao contrário das subescalas *social consequences* ($\alpha=0.54$) e *compulsive tendencies* ($\alpha=0.59$) que apresentaram valores inferiores ao valor estabelecido como adequado por Kline (2011). Contudo, atendendo a que a média da correlação inter-items (0.20 e 0.27 respetivamente) se encontra no intervalo (0.15-0.50) sugerido por Clark e Watson (1995), considerou-se a medida consistente. Além disso, as subescalas apresentaram correlações muito fortes (Cohen, 2016) com a escala global, exibindo coeficientes de correlação de Pearson entre 0.80 e 0.82 ($p<.01$), e entre si, exibindo coeficientes de correlação de Pearson entre 0.48 e 0.53 ($p<.01$), tal como evidenciado na Tabela 2.2.

A escolha da EARS para esta investigação deveu-se a vários fatores que garantem a sua adequação ao estudo. Em primeiro lugar, é uma escala que já se encontra traduzida e adaptada para a população portuguesa por Lira (2016), o que facilita a sua aplicação e assegura a equivalência linguística e cultural. Além disso, a EARS apresenta um número adequado de itens (14), o que evita o efeito da fadiga nos participantes. Por fim, apresenta itens bem definidos que permitem uma avaliação detalhada das diferentes dimensões da utilização problemática de redes sociais.

Tabela 2.2*Correlações entre Subescalas e Escala Total e Consistência Interna*

	1.	2.	3.	Total
1. <i>Social Consequences</i>	($\alpha=0.54$)	0.53**	0.50**	0.80**
2. <i>Time Displacement</i>		($\alpha=0.68$)	0.48**	0.82**
3. <i>Compulsive Tendencies</i>			($\alpha=0.59$)	0.80**
Total				($\alpha=0.79$)

Nota: * $p<.05$; ** $p<.01$ **2.3.3. Fear of Missing Out Scale Portuguese Version (FoMOs-P)**

De modo a medir o *Fear of Missing Out* (FoMO) foi utilizada a versão portuguesa, traduzida por Almeida *et al.* (2024), da escala *Fear of Missing Out Scale* (FoMOs) de Przybylski *et al.* (2013). Este instrumento é de auto-relato e é constituído por 10 itens que, em conjunto, medem o grau de medo dos indivíduos de perder eventos sociais, informações e experiências consideradas gratificantes que se possam estar a desenvolver nos seus círculos sociais. Cada item é avaliado por meio de uma escala de *likert* de 5 pontos que varia entre 1 (nada verdadeiro para mim) e 5 (extremamente verdadeiro para mim). A pontuação total resulta da soma da pontuação obtida em todos os itens, pelo que varia entre 10 e 50, sendo que pontuações mais elevadas correspondem a níveis mais elevados de FoMO (Przybylski *et al.*, 2013).

Este instrumento foi, inicialmente, traduzido e semanticamente adaptado por dois dos autores, tendo sido, posteriormente, revisto por um grupo de quatro peritos, fluentes em inglês, cuja língua materna era o português, com uma vasta experiência em investigação e em psicologia (Almeida *et al.*, 2024).

Ainda que a escala original desenvolvida por Przybylski *et al.* (2013) seja constituída apenas por um único fator, os autores, ao traduzirem o instrumento para português, observaram que era mais adequado utilizar dois fatores denominando-os “FoMO internalizante” e “FoMO externalizante”. Ambos os fatores apresentaram um Alfa de Cronbach muito bom (Kline, 2011), de 0.85 e 0.82 respetivamente, e demonstraram-se fortemente associados ($r = 0.65, p<.001$). No geral, de acordo com os autores, a escala apresentou uma consistência interna adequada ($\alpha=0.87$) e uma validade convergente e discriminante aceitável (Almeida *et al.*, 2024).

De modo a verificar a consistência interna da presente escala, recorreu-se, novamente ao cálculo do coeficiente do Alfa de Cronbach, tanto da escala global FoMOs-P, como das subescalas de FoMO internalizante e FoMO externalizante. A escala global apresentou uma

consistência interna muito boa (Kline, 2011) através de um Alfa de 0.82, assim como a subescala de FoMO internalizante ($\alpha=0.83$). Por sua vez, a subescala de FoMO externalizante apresentou uma consistência interna adequada ($\alpha=0.69$), tal como definido por Kline (2011). Além disso, as subescalas apresentaram correlações muito fortes (Cohen, 2016) com a escala global, exibindo coeficientes de correlação de Pearson de 0.87 e 0.88, e entre si, exibindo um coeficiente de correlação de Pearson de 0.54 ($p<.01$), tal como evidenciado na Tabela 2.3.

A escolha do FoMOs-P deveu-se a diversos fatores que garantem a sua pertinência, começando pelo facto de já se encontrar traduzida e adaptada para a população portuguesa. Além do mais, ao ser composta por apenas 10 itens, permite uma avaliação eficaz do FoMO sem tornar o processo exaustivo para os participantes. Por fim, é importante destacar que a escala original de Przybylski *et al.* (2013) teve um papel fundamental no avanço da investigação sobre o FoMO, sendo um dos principais instrumentos responsáveis pela popularização do conceito (Sette *et al.*, 2020), o que reforça a escolha da mesma.

Tabela 2.3

Correlações entre Subescalas e Escala Total e Consistência Interna

	1.	2.	Total
1. FoMO Internalizante	($\alpha=0.83$)	0.54**	0.87**
2. FoMO Externalizante		($\alpha=0.69$)	0.88**
Total			($\alpha=0.82$)

Nota: * $p<.05$; ** $p<.01$

2.3.4. Escala de Ansiedade de Interação Social (EAIS)

De maneira a avaliar a ansiedade social, foi utilizada a versão portuguesa da escala *Social Interaction Anxiety Scale* (SIAS) de Mattick e Clarke (1998), traduzida para português por Pinto-Gouveia e Salvador (2001 citados por Novo, 2021), denominada Escala de Ansiedade da Interação Social (EAIS). Esta escala é composta por 19 itens que avaliam a ansiedade do indivíduo em interações interpessoais. Cada item é classificado utilizando uma escala de *likert* de 5 pontos que varia entre 0 (não é nada característico da minha maneira de ser) e 4 (é extremamente característico da minha maneira de ser). Contudo, por motivos de disparidade e de modo a existir consistência entre as escalas dos instrumentos utilizados, no presente estudo alterou-se a escala passando esta a variar entre 1 (não é nada característico da minha maneira de ser) e 5 (é extremamente característico da minha maneira de ser). Pontuações mais elevadas

refletem níveis mais elevados de ansiedade relativamente a interações interpessoais (Novo, 2021).

De acordo com Pinto-Gouveia e Salvador (2001, citados por Novo, 2021), o instrumento apresenta uma consistência interna ($\alpha = 0.90$) excelente (Kline, 2011), bem como uma “boa estabilidade temporal e uma moderada correlação com outras medidas de ansiedade social”.

Tendo em consideração que a EAIS apresentava dois itens invertidos, antes de se dar início à análise estatística, foi necessário inverter os itens 8 (“Sinto-me à vontade ao conhecer pessoas numa festa”) e 10 (“É-me fácil encontrar assunto de conversa”), passando o 1 a corresponder a “é extremamente característico da minha maneira de ser” e o 5 a “não é nada característico da minha maneira de ser” nestes casos. Relativamente à consistência interna, na presente investigação, a EAIS apresentou uma consistência interna excelente ($\alpha = 0.92$), uma vez que, de acordo com Kline (2011), valores que rondem os 0.90 são considerados excelentes.

A EAIS foi considerada adequada para o desenvolvimento desta investigação devido a vários fatores. Além de já se encontrar traduzida e validada para a população portuguesa, apresenta um número apropriado de itens (19), que permitem uma avaliação da ansiedade social sem comprometer a exaustividade do instrumento. Por último, e tal como foi mencionado anteriormente, apresenta boas propriedades psicométricas, o que salienta a sua escolha.

2.4. Procedimentos

A recolha de dados, realizada no âmbito da pesquisa atual, ocorreu durante os meses de março e abril de 2025, na sequência da aprovação do projeto de investigação nº PSI_54/2024 pela Comissão de Ética do Iscte.

Esta recolha foi então concretizada por meio de um questionário *online* desenvolvido através da plataforma *Qualtrics*. O questionário em questão era de resposta individual e foi construído com o intuito de transmitir aos participantes todas as informações relevantes aliadas à sua participação, tais como o seu carácter estritamente voluntário; a ausência de recompensa ou vínculo a componentes curriculares; a certificação de confidencialidade; a possibilidade de desistência sem qualquer consequência; e a disponibilização de contactos de apoio psicológico, caso sentissem desconforto durante ou após a participação no estudo. Além disso, foram também mencionados os critérios de inclusão previamente referidos e os contactos dos investigadores, na eventualidade de surgimento de dúvidas relativamente ao estudo. Estas informações estavam presentes tanto no consentimento informado, apresentado no início do

questionário, de modo a que os inquiridos só pudessem avançar após a sua leitura e compreensão, como no *debriefing*, apresentado no fim do questionário.

Deste modo, o presente questionário foi constituído por seis blocos: consentimento informado; questionário sociodemográfico; Escala de Adição às Redes Sociais (EARS); *Fear of Missing Out Scale Portuguese Version* (FoMOs-P); Escala de Ansiedade de Interação Social (EAIS); e *debriefing*. No entanto, os blocos relativos aos instrumentos de avaliação do FoMO, da utilização de redes sociais e da ansiedade social foram aleatorizados para prevenir que a ordem de apresentação destas escalas afetasse os resultados.

A amostra utilizada no desenvolvimento da investigação em vigor foi recolhida através de metodologias de amostragem não probabilística, a amostragem acidental ou de conveniência, e a amostragem por bola de neve, também denominada amostragem por redes (Fortin, 2009), uma vez que o *link* do questionário foi partilhado nas redes sociais (e.g., *Whatsapp* e *Instagram*) e nos espaços comuns da faculdade, e foi solicitado aos colegas e participantes que o partilhassem com os seus pares, de modo a obter o máximo número de respostas possível. A duração média de preenchimento foi cerca de 10 minutos e a recolha e análise de dados durou cerca de quatro meses.

A análise estatística foi executada através da utilização do *software Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS)*, v.29 for Windows. O primeiro passo consistiu na limpeza da base de dados, incluindo a eliminação dos casos que apresentavam uma taxa de preenchimento inferior a 75% do questionário, bem como a inversão de determinados itens supramencionados e o cálculo de escalas e subescalas. Procedeu-se depois à análise descritiva da amostra em estudo através dos dados recolhidos pelo questionário sociodemográfico (género, grau de escolaridade, área de estudo, horas passadas nas redes sociais por dia, nacionalidade, local de nascimento, idade e redes sociais mais utilizadas). Foram também calculados os Alfas de Cronbach de maneira a aferir a consistência interna de cada instrumento utilizado.

Posteriormente, foram então analisadas as hipóteses formuladas no início da investigação. Relativamente às duas primeiras hipóteses, que dizem respeito à correlação entre a ansiedade social e a utilização de redes sociais e à correlação entre o FoMO e a utilização de redes sociais, respetivamente, foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson. Este coeficiente foi analisado com base na grelha de Cohen (2016).

No que concerne a terceira hipótese, referente ao efeito mediador do FoMO, de modo a testar o efeito indireto foi utilizada a extensão macro PROCESS v4.2 de Hayes (2022). Por fim, para testar a última hipótese que diz respeito aos níveis de FoMO e ansiedade social serem mais

elevados nos indivíduos do género feminino, foi realizado um teste à igualdade de duas médias (amostras independentes), o teste *t-Student*.

3. Resultados

3.1. Análise Descritiva das Variáveis em Estudo

Antes de efetuar o teste de hipóteses, foram calculadas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo (Tabela 3.1). Relativamente ao FoMO, este apresentou uma média de 2.74 ($DP=0.68$), que se aproxima do ponto médio da escala, i.e., 3. O mesmo aconteceu com as restantes escalas, uma vez que, tanto as respostas relativas à ansiedade social ($M=2.83$; $DP=0.74$) como as respostas relativas à utilização problemática de redes sociais ($M=2.61$; $DP=0.53$) se aproximaram do ponto médio da escala (“É moderadamente característico da minha maneira de ser” e “Nem discordo nem concordo”, respetivamente).

No que diz respeito aos níveis de ansiedade social, não foram observadas diferenças significativas nas médias desta variável entre os diferentes graus de escolaridade ($F_{(2;150)}=1.69$; $p=0.19$). Por seu turno, foram observadas diferenças significativas nas médias de utilização problemática de redes sociais ($F_{(2;150)}=3.79$; $p=0.02$) e FoMO ($F_{(2;147)}=4.82$; $p=0.01$) entre os diferentes graus de escolaridade. Contudo, ao realizar os testes de comparação múltipla à posteriori, não foram evidenciadas diferenças entre os diferentes graus de escolaridade para a utilização problemática de redes sociais. Relativamente ao FoMO, os estudantes de licenciatura foram os que apresentaram médias mais elevadas ($M=2.88$), diferenciando-se significativamente apenas dos estudantes de mestrado ($M=2.54$; $p=0.01$). Em suma, estas diferenças na ansiedade social, utilização problemática de redes sociais e FoMO entre graus de escolaridade, revelam uma relação muito fraca entre as mesmas ($ETA=0.15$; 0.22 ; 0.25 ; respetivamente). De outra forma, apenas 2.20% da variação da ansiedade social; 4.81% da variação da utilização problemática de redes sociais; e 6.16% da variação do FoMO é explicada pelo grau de escolaridade ($ETA^2=0.02$; 0.05 ; 0.06 ; respetivamente).

Por sua vez, no que concerne os níveis de ansiedade social, não foram observadas diferenças significativas nas médias desta variável entre as diferentes áreas de estudo ($F_{(5;147)}=0.77$; $p=0.57$). O mesmo aconteceu com a utilização problemática de redes sociais ($F_{(5;147)}=0.95$; $p=0.45$). Ainda assim, foram observadas diferenças significativas nas médias de FoMO ($F_{(5;144)}=2.92$; $p=0.02$). Os estudantes de artes, humanidades e comunicação foram os que apresentaram médias mais elevadas ($M=3.13$), diferenciando-se significativamente apenas dos estudantes de ciências exatas, tecnologia e engenharia ($M=2.47$; $p=0.05$). Em suma, estas diferenças na ansiedade social, utilização problemática de redes sociais e FoMO entre áreas de

estudo, revelam uma relação de intensidade muito fraca entre as mesmas ($ETA=0.16; 0.18; 0.30$; respetivamente). De outra forma, apenas 2.55% da variação da ansiedade social; 3.13% da variação da utilização problemática de redes sociais; e 9.19% da variação do FoMO é explicada pelo grau de escolaridade ($ETA^2=0.03; 0.03; 0.09$; respetivamente).

Tabela 3.1

Estatísticas Descritivas e Correlações das Variáveis em Estudo

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio	1.	2.	3.
					Padrão			
1. FoMO	150	1.20	4.40	2.74	.68	-		
2. AS	153	1.21	4.63	2.83	.74	.23**	-	
3. UPRS	153	1.29	3.79	2.61	.53	.43**	.26**	-

Nota: * $p<.05$; ** $p<.01$

3.2. Análise das Hipóteses em Estudo

A primeira hipótese, que postula que a ansiedade social está positivamente associada à utilização problemática de redes sociais, foi corroborada pelos resultados obtidos pelo coeficiente de Pearson, uma vez que a ansiedade social revelou estar positiva e significativamente correlacionada com a utilização problemática de redes sociais ($r=0.26$; $p<.001$) (Tabela 3.1). Isto é, ainda que com uma intensidade fraca, quanto mais alta a ansiedade social, mais alta a utilização problemática de redes sociais, e menores níveis de ansiedade social estiveram associados a mais baixos valores de utilização problemática de redes sociais.

Por sua vez, a segunda hipótese, que afirma que o FoMO está positivamente associado à utilização problemática de redes sociais, foi corroborada pelos resultados obtidos, uma vez que o FoMO se revelou positiva e significativamente correlacionado com a utilização problemática de redes sociais ($r=0.43$; $p<.001$) (Tabela 3.1). Isto é, ainda que com uma intensidade moderada, quando o FoMO era mais alto, a utilização problemática de redes sociais variava no mesmo sentido, e o mesmo para quando era mais baixo.

Seguidamente, foi testada a terceira hipótese, i.e., que o FoMO medeia a relação entre a ansiedade social e o uso problemático de redes sociais. Na Tabela 3.2 é possível observar os resultados do modelo de mediação para a presente investigação. Relativamente ao efeito direto da ansiedade social na utilização problemática de redes sociais controlando efeito do FoMO, este demonstrou-se significativo ($p=0.03$). Por seu turno, na Tabela 3.2 é também possível

observar que o intervalo de confiança de 95% para o efeito indireto da ansiedade social na utilização problemática de redes sociais através do FoMO ($B=0.07$) não incluiu o zero (0.02 a 0.13), sugerindo a existência de um efeito indireto significativo. Assim, os resultados suportam a hipótese três.

Tabela 3.2

Resultados de regressão para a mediação

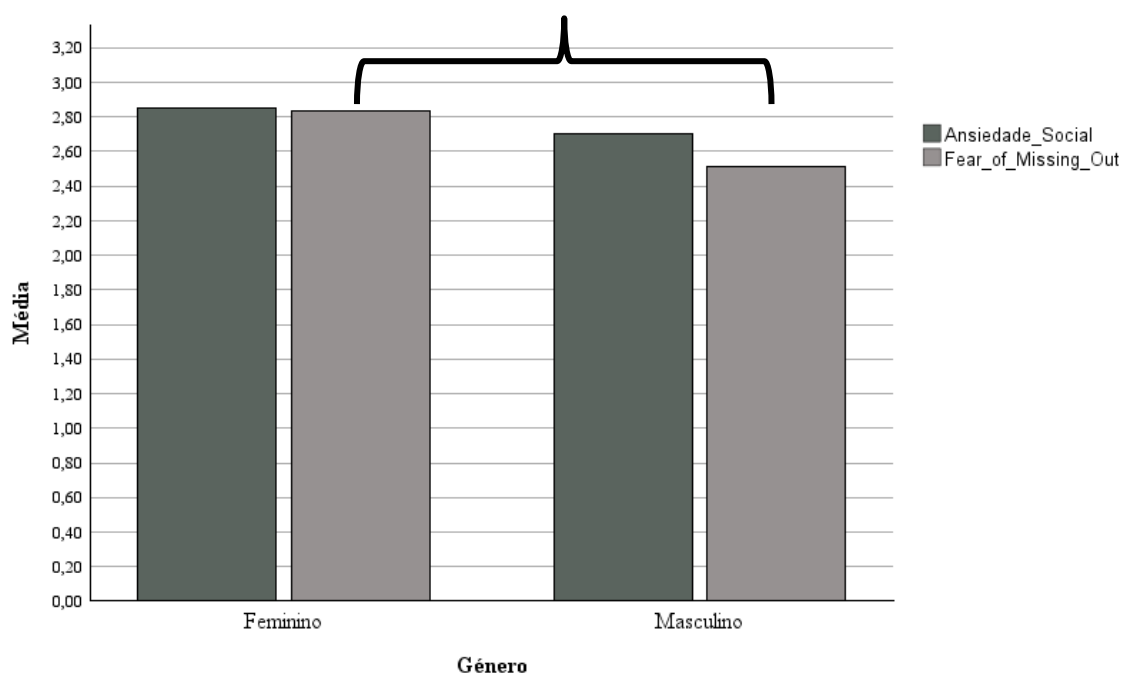
					R ²
Modelo 1: variável mediadora no modelo	Outcome: <i>Fear of Missing Out</i>				0.05
	Coef.	Erro-padrão	<i>t</i>	<i>P</i>	
Ansiedade social	0.21	0.07	2.93	0.004	
Modelo 2: variável outcome no modelo	Outcome: Utilização problemática de redes sociais				0.22
	Coef.	Erro-padrão	<i>t</i>	<i>P</i>	
Ansiedade social	0.12	0.05	2.24	0.03	
<i>Fear of Missing Out</i>	0.31	0.06	5.25	<.001	
<i>Bootstrapping para o efeito indireto</i>					
	Efeito	Erro-padrão	LI 95% IC	LS 95% IC	
Efeito indireto da ansiedade social na utilização problemática de redes sociais via <i>fear of missing out</i>	0.07	0.03	0.02	0.13	

N = 150. Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras *bootstrap*; IC – Intervalo de confiança. LI – limite inferior. LS – limite superior.

Por fim, foi testada a quarta e última hipótese, i.e., que o FoMO e a ansiedade social apresentam valores mais elevados nos indivíduos do género feminino. Devido ao reduzido número de respostas de indivíduos não binários/ género diverso, esta análise comportou apenas os respondentes do género feminino e masculino. Relativamente à ansiedade social, não foi encontrada nenhuma diferença estatisticamente significativa ($t=0.87$, $p=0.19$) entre os indivíduos do género feminino ($M=2.83$) e masculino ($M=2.70$), traduzindo níveis de ansiedade social médios semelhantes em ambos os grupos. Por outro lado, foram encontradas diferenças significativas ($t=2.11$, $p=0.02$) nos níveis de FoMO para os indivíduos do género feminino

($M=2.84$) e masculino ($M=2.51$), traduzindo níveis de FoMO mais elevados no grupo de indivíduos do género feminino em comparação com o grupo de indivíduos do género masculino. Assim, tal como é possível observar na Figura 3.1, a hipótese quatro encontra-se parcialmente corroborada, uma vez que não tendo havido diferenças significativas na ansiedade social, foram encontradas diferenças significativas no FoMO.

Figura 3.1



Valores Médios da Ansiedade Social e do FoMO consoante o Género

4. Discussão

O mundo em que vivemos é cada vez mais marcado pela tecnologia e pelo papel central que esta assume na vida quotidiana, atraindo tanto as gerações mais novas como as mais velhas. Embora possa oferecer inúmeros benefícios, reconhecidos na literatura (e.g., O’Keeffe *et al.*, 2011), o universo digital, com foco nas redes sociais, pode funcionar como um meio de compensação perante a escassez de apoio social (Spraggins, 2009); como forma de escapar a estados de espírito negativos, como a solidão ou a ansiedade (Caplan, 2010); entre outros. Por conseguinte, os indivíduos tornam-se suscetíveis a determinados riscos, como o FoMO e a ansiedade social, que surgem aliados à utilização destas ferramentas, o que reforça a imprescindibilidade e relevância de investigar o impacto da sua utilização na saúde e bem-estar dos utilizadores.

Deste modo, o presente estudo tinha como principal objetivo investigar se o FoMO explica a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais, ou seja, se atua como variável mediadora na relação entre estas duas variáveis. Adicionalmente, esta investigação pretendeu estudar a existência de potenciais diferenças de género, tanto no FoMO como na ansiedade social. Neste sentido hipotetizou-se que a utilização problemática de redes sociais estaria positivamente associada tanto ao FoMO (Hernandez *et al.*, 2022) como à ansiedade social (O’Day & Heimberg, 2021); que o FoMO iria mediar a relação entre as restantes variáveis (Dempsey *et al.*, 2019); e que o FoMO e a ansiedade social apresentariam valores mais elevados nos indivíduos do género feminino (Przybylski *et al.*, 2013; Erliksson *et al.*, 2020). Tal como será aprofundado de seguida, com esta investigação foi efetivamente possível apurar que as relações hipotetizadas são positivas e significativas e que o FoMO medeia a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais. Foi também possível constatar que existiram diferenças significativas de género ao nível do FoMO, mas não da ansiedade social.

De acordo com o esperado, foi verificada uma relação positiva entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais, ainda que com uma intensidade fraca, tal como hipotetizado na primeira hipótese. Este resultado encontra-se em linha com autores anteriores que já haviam apontado para o facto de o envolvimento nas redes sociais estar amplamente associado à ansiedade social (O’Day & Heimberg, 2021). Vários autores sublinham que indivíduos socialmente ansiosos tendem a recorrer às redes sociais de maneira compensatória

para lidar com a sua ansiedade, encontrando nelas uma alternativa menos angustiante às interações sociais cara a cara (Amatenstein, 2021 citado por Hernandez *et al.*, 2022; Caplan, 2007; Caplan, 2010; Dempsey *et al.*, 2019). Esta estratégia pode acabar por promover a utilização problemática ao procurar compensar a falta de apoio social (Spraggins, 2009) e reforçar crenças disfuncionais (Prizant-Passal *et al.*, 2016). É possível que esta relação seja bidirecional, tal como sugerido por Lai *et al.* (2023), de maneira a que, além de os indivíduos que sofrem de ansiedade social recorrerem mais às redes sociais; quanto maior o uso passivo destas ferramentas, maior é a sua ansiedade social.

Estes resultados representam implicações importantes para o contexto clínico e de intervenção na ansiedade social, tal como demonstrado por Hutchins *et al.* (2021). Profissionais na área da saúde mental devem estar atentos à utilização de redes sociais como estratégia de evitamento de interações cara à cara (Hutchins *et al.*, 2021) e considerar estratégias que promovam o desenvolvimento de competências sociais através da redução da utilização compensatória das redes sociais. Procurar regular esta utilização pode ajudar a prevenir que se transforme numa utilização problemática (Salehan & Negahban, 2013), particularmente em indivíduos socialmente vulneráveis (Prizant-Passal *et al.*, 2016).

Por sua vez, foi também verificada uma relação positiva entre o FoMO e a utilização problemática de redes sociais, ainda que com uma intensidade moderada, tal como previsto pela segunda hipótese. Este resultado vai de encontro ao que outros autores já haviam observado, nomeadamente que as redes sociais constituem um meio rápido e acessível para manter o contacto constante com o que está a acontecer, uma necessidade característica dos indivíduos com FoMO (Przybylski *et al.*, 2013). Estes indivíduos tendem a recorrer continuamente às plataformas de redes sociais de maneira a satisfazer a necessidade de pertença e de ligação interpessoal (Beyens *et al.*, 2016; Buglass *et al.*, 2017). À semelhança do caso anterior, a evidência aponta para uma relação bidirecional entre estas duas variáveis, uma vez que, se por um lado, o FoMO faz com que os indivíduos recorram mais frequentemente às redes sociais, por outro, esse mesmo uso aumenta a sensação de estar a perder oportunidades (Buglass *et al.*, 2017; Hernandez *et al.*, 2022). Deste modo, o FoMO não só impulsiona a utilização problemática de redes sociais, como também é alimentado por esta (Stead & Bibby, 2017).

Assim, esta relação enfatiza a preponderância de abordar o FoMO em contextos clínicos, bem como a importância de intervenções focadas na redução do FoMO de maneira a diminuir a utilização problemática de redes sociais. Por exemplo, na sua recente investigação, Zhang (2025) sugere que as intervenções devem não só abordar os fatores emocionais do FoMO, mas também reforçar as capacidades de autorregulação para ajudar os indivíduos a libertarem-se

destes padrões de dependência das redes sociais. A nível individual, o autor recomenda que programas de Terapia Cognitivo-Comportamental deveriam ser adaptados para as distorções cognitivas relacionadas com o FoMO, como “se não verificar o telemóvel agora, vou perder algo importante”, integrando exercícios de controlo volitivo, como o atraso na resposta a notificações (Zhang, 2025).

No que concerne a terceira hipótese, tal como hipotetizado, os resultados apontam para um efeito mediador do FoMO na relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais. Este resultado encontra-se em linha com resultados emergentes nesta área, que já haviam constatado que o FoMO poderia potencialmente funcionar como variável mediadora na relação entre sintomas psicopatológicos e variáveis que envolvem a utilização de internet (Dempsey *et al.*, 2019; Elhai *et al.*, 2020). Para os indivíduos com FoMO, que receiam “ficar de fora”, a participação nas plataformas de redes sociais constitui algo particularmente atrativo (Al-Menayes, 2016). Contudo, a investigação deste efeito é ainda escassa. Embora já existam estudos que exploraram o efeito mediador do FoMO em contextos específicos, como na utilização problemática do *Facebook* (Dempsey *et al.*, 2019) ou no uso excessivo de *smartphones* (Elhai *et al.*, 2020), a investigação na área das redes sociais continua a ser insuficiente. Deste modo, o presente estudo, ao fornecer evidências de que o FoMO explica a relação entre a ansiedade social e a utilização problemática de redes sociais, contribui para colmatar esta lacuna nesta área e abre caminho para investigações futuras que aprofundem este efeito noutras plataformas e populações.

Por último, a quarta hipótese foi apenas parcialmente corroborada. Com efeito, ao nível do FoMO verificou-se que existem diferenças significativas entre os dois géneros em análise, o feminino e o masculino, com os indivíduos do género feminino a apresentar valores mais elevados de FoMO do que os indivíduos do género masculino. Tal resultado já havia sido apontado por autores anteriores (Elhai *et al.*, 2021; Przybylski *et al.*, 2013; Spraggins, 2009). Contudo, no presente estudo, ao nível da ansiedade social, não foram encontradas diferenças significativas entre o género feminino e o género masculino. Este dado surge apenas parcialmente em linha com a literatura dado que vários autores defendem que os indivíduos do género feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade social (American Psychiatric Association, 2013; Erliksson *et al.*, 2020; Lai *et al.*, 2023; Novo, 2021).

As diferenças de género evidenciadas no FoMO sugerem que as intervenções e ações de sensibilização devem estar adaptadas de modo a dar resposta às necessidades específicas de cada género. Na investigação desenvolvida por Qutishat (2020), ainda que os resultados tenham apontado para conclusões diferentes, o autor reforça a importância de intervenções

direcionadas, bem como a importância de considerar fatores como a cultura, as normas e a autoimagem, uma vez que podem desempenhar um papel relevante na experiência de FoMO. Em contrapartida, a ausência de diferenças significativas de género na ansiedade social exige o desenvolvimento de abordagens inclusivas que considerem múltiplos fatores para além do género. Por exemplo, Bergero-Miguel e colaboradores (2016), identificaram diversos fatores associados à ansiedade social, nomeadamente a depressão, uso atual de cannabis, idade, nacionalidade e hospitalização dos pais durante a infância, o que salienta a importância de intervenções multidimensionais.

4.1. Limitações do Estudo

Apesar de os resultados se apresentarem como relevantes e contribuírem para a literatura, devem ser reconhecidas algumas limitações. Em primeiro lugar, o facto de a presente investigação ter sido realizada unicamente com estudantes universitários, põe de parte os adolescentes, uma faixa etária que coloca as redes sociais numa posição central nas suas vidas (Hamilton *et al.*, 2023). As novas gerações são membros ativos de comunidades virtuais, principalmente desde a pandemia, e por isso são altamente impactadas por estas (Pedrouzo & Krynski, 2023). Assim, a investigação futura deve procurar abranger uma faixa etária mais ampla. Em segundo lugar, o facto de a amostra ser composta maioritariamente por estudantes universitários do género feminino pode limitar a representatividade dos resultados e a sua generalização para a população. Ademais, ao restringir-se a um contexto escolar específico pode acabar por não refletir a diversidade de experiências e de padrões de utilização de redes sociais noutros contextos (e.g., jovens adultos no mercado de trabalho, mas não no contexto académico).

A respeito da recolha de dados, o período em que esta foi realizada demonstra-se um elemento limitador. Isto é, o facto de o questionário ter sido preenchido num único momento no tempo faz com que as respostas sejam condicionadas pelas atividades circundantes e atuais dos indivíduos nesse momento. Além disso, esta natureza transversal dos dados impede o estabelecimento de qualquer inferência causal, uma vez que não existe informação sobre o que aconteceu antes ou depois do preenchimento dos questionários. Assim, ainda que tenham sido evidenciadas relações entre o FoMO, a utilização problemática de redes sociais e a ansiedade social, não é possível confirmar qual destas variáveis surge primeiro na sequência causal dos acontecimentos. Ainda, tendo sido recolhidos dados online, e não presencialmente, existe um enviesamento em relação à sobre-representatividade de pessoas participantes que estejam mais

envolvidas digitalmente em redes sociais. Em contrapartida, pessoas que são menos utilizadoras das redes sociais terão sido sub-representadas nesta amostra.

Por fim, a utilização de metodologias de auto-relato para os três construtos em estudo, compromete a validade dos resultados em comparação com a utilização de métodos objetivos (Elhai & Contractor, 2018). Estas podem induzir a desejabilidade social, uma vez que os indivíduos podem responder consoante o que acreditam ser socialmente aceite, não relatando com precisão aquilo que são as suas vivências reais e produzindo respostas enviesadas. Ademais, tendo em consideração que os questionários foram preenchidos individualmente, no momento em que cada respondente considerou mais conveniente, através do seu telemóvel ou computador, pode ter existido um menor investimento na sua realização. Acresce ainda a possibilidade de terem surgido dúvidas durante o preenchimento, que não puderam ser esclarecidas devido à ausência de acompanhamento direto.

4.2. Futuras Direções

Ainda que tenham sido identificadas algumas limitações, os resultados e as conclusões retiradas deste estudo constituem um contributo útil para orientar investigações futuras. Em primeiro lugar, seria pertinente explorar com maior detalhe os diferentes tipos de utilização das redes sociais, uma vez que definir esta utilização como o “tempo passado nas redes sociais” pode ser uma simplificação excessiva. Investigações recentes sugerem que a forma como as pessoas utilizam as redes sociais poderá ser mais relevante para o bem-estar psicológico do que a quantidade de tempo despendido nas mesmas (Primack *et al.*, 2017; Roberts & David, 2019). Assim, seria importante que estudos futuros examinassem os impactos dos diferentes tipos de comportamentos de utilização das redes sociais.

Em segundo lugar, seria interessante analisar o papel específico de cada plataforma (e.g., *Instagram*, *TikTok*, etc.) no bem-estar psicológico, já que a utilização pode variar consoante a rede social (Hendrikse & Limniou, 2024). Determinadas plataformas, como o *Instagram*, parecem estar mais associadas à comparação social e à procura de validação; enquanto outras, nomeadamente o *TikTok*, parecem reforçar padrões de consumo continuado e compulsivo de conteúdo (Hendrikse & Limniou, 2024). Examinar estas especificidades permitiria compreender se a relação entre as variáveis em estudo se manifesta de maneira distinta conforme a plataforma em questão.

Por sua vez, poderia ser relevante desenvolver intervenções que visem reduzir o FoMO e promover estratégias de regulação da utilização de redes sociais. Para tal, é necessário elaborar

programas focados na literacia digital e na consciencialização para os impactos da utilização problemática de redes sociais e dos mecanismos que a perpetuam.

Por último, e de acordo com as análises realizadas, torna-se pertinente aprofundar as diferenças ao nível do FoMO entre os diversos graus de escolaridade e áreas de estudo dado que foram encontradas diferenças significativas entre os mesmos. O facto de os estudantes de licenciatura apresentarem níveis mais elevados de FoMO comparativamente aos estudantes de mestrado, pode ser explicado pela fase de desenvolvimento em que se encontram ou pela necessidade de integração social característica dos primeiros anos de faculdade, por exemplo. Estudos longitudinais poderiam clarificar se estas diferenças se mantêm ou se diminuem ao longo do percurso universitário, visto que este tipo de estudos desempenha um papel fundamental na compreensão dos processos de desenvolvimento e das mudanças que ocorrem ao longo do tempo (Ployhart & Vandenberg, 2010). Seria também interessante investigar as particularidades de cada área de estudo e compreender de que maneira os diferentes contextos académicos influenciam o FoMO.

4.3. Conclusão

Em suma, a presente investigação demonstrou que tanto a ansiedade social como o FoMO contribuem para a utilização problemática de redes sociais, destacando o papel mediador do FoMO nesta relação. Esta investigação aponta ainda para a necessidade de desenvolver campanhas de literacia digital, programas de intervenção que promovam o uso saudável das redes sociais e programas de consciencialização para o FoMO, um fenómeno emergente na sociedade atual, bem como a inclusão da avaliação do FoMO em contextos clínicos.

Referências Bibliográficas

- Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 25-30. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0157>
- Adams, S. K., Murdock, K. K., Daly-Cano, M., & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(54), 1-9. <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Almeida, F., Pires, L., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2024). The european portuguese version of the fear of missing out scale (FoMOs-P) in higher education students. *Current Psychology*, 43, 18025–18041. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05583-0>
- Al-Menayes, J. J. (2015). Empirical analysis of religiosity as predictor of social media addiction. *Journal of Arts & Humanities*, 4(10), 44-52.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41-46.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5^a ed.). American Psychiatric Publishing. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Askarzai, W., & Unhelkar, B. (2017). Research methodologies: An extensive overview. *International Journal of Science and Research Methodology*, 6(4), 21-42.
- Bartsch, M., & Subrahmanyam, K. (2015). Technology and self-presentation: Impression management online. Em Rosen, L. D., Cheever, N. A., & Carrier, L. M. (Eds.), *The Wiley handbook of psychology, technology and society* (339-357). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118771952.ch19>
- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.1990.9.2.165>
- Bergero-Miguel, T. García-Encinas, M. A., Villena-Jimena, A., Pérez-Costillas, L., Sánchez-Álvarez, N., Diego-Otero, Y., & Guzman-Parra, J. (2016). Gender dysphoria and social anxiety: An exploratory study in Spain. *The Journal of Sexual Medicine*, 1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.05.009>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, facebook use, and facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (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>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>

- Chou, H. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than i am": The impact of using facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309-319. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.7.3.309>
- Cohen, J. (2016). A power primer. Em A. E. Kazdin (Ed.). *Methodological issues and strategies in clinical research* (4^a ed., pp. 279-284). American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14805-018>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore*, 10(2), 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Elhai, J. D., & Contractor, A. A. (2018). Examining latent classes of smartphone users: Relations with psychopathology and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 82, 159-166. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.010>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>

- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Erliksson, O. J., Lindner, P., & Mortberg, E. (2020). Measuring associations between social anxiety and use of different types of social media using the swedish social anxiety scale for social media users: a psychometric evaluation and cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(6), 819–826. <https://doi.org/10.1111/sjop.12673>
- Fortin, M. F. (2009). *O processo de investigação: Da conceptualização à realização*. Lusociência.
- Gokler, M. E., Aydin, R., Unal, E., & Metintas, S. (2016).”Fear of Missing Out” in university students in western area of Turkey. *European Journal of Public Health*, 26(1). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw175.118>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. Em K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions* (pp. 119-141). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Gruter, M., & Masters, R. D. (1986). Ostracism as a social and biological phenomenon: An introduction. *Ethology and Sociobiology*, 7(3-4), 149-158. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(86\)90043-9](https://doi.org/10.1016/0162-3095(86)90043-9)
- Hamilton, J. L., Dreier, M. J., & Boyd, S. (2023). Social media as a bridge and a window: The changing relationship of adolescents with social media and digital platforms. *Current Opinion in Psychology*, 52, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2023.101633>

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3^a ed.). Guilford Press.
- Hendrikse, C., & Limniou, M. (2024). The use of instagram and tiktok in relation to problematic use and well-being. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 846-857. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00399-6>
- Hernandez, C. V., Tejada, K. C. M., Reyes, R. J. A., & Luna, L. R. D. (2022). Fear of missing out, social media engagement and social anxiety among filipino first year college students: a mediation analysis. *International Conference on Education and E-Learning (ICEEL 2022)*, 303-308. <https://doi.org/10.1145/3578837.3578881>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Hutchins, N., Allen, A., Curran, M., & Kannis-Dymand, L. (2021). Social anxiety and online social interaction. *Australian Psychologist*, 56(2), 142-153. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890977>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11-17. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kemp, S. (2024, 23 de fevereiro). Digital 2024: Portugal. *Data Reportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-portugal>
- Kemp, S. (2025, 3 de março). Digital 2025: Portugal. *Data Reportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-portugal>
- Kline, R. B., (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3^a ed.). The Guildford Press.
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between social media use and social anxiety in college students: Mediation effect of communication capacity. *Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>

- Lin, L., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lira, V. M. A. (2016). Avaliação da adição às redes sociais e da psicopatologia em jovens estudantes portuguesas [Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona do Porto]. Repositório Científico Lusófona. <https://recil.ulusofona.pt/items/936d2cdc-d298-4c8e-a4c1-a0a73bcbf61a>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2017). The associations between problematic facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 1-35. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Martins, G. H., Padiha, S., Piazzentim, T. G., & Ambiel, R. A. M. (2023). Relações entre bem-estar subjetivo, fear of missing out, e uso de redes sociais. *Psicología desde el Caribe*, 40(1), 97-114. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.40.1.420.007>
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Michikyan, M., & Suárez-Orozco, C. (2016). Adolescent media and social media use: implications for development. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 411-414. <https://doi.org/10.1177/0743558416643801>
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- Novo, M. I. D. (2021). Ansiedade social e competências socioemocionais: Qual a relação [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior Miguel Torga]. Repositório ISMT. <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/1294>

- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 3, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114. <http://dx.doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Pedrouzo, S. B., & Krynski, L. (2023). Hyperconnected: Children and adolescents on social media. The tiktok phenomenon. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 121(4), 1-6. doi: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02674.eng>
- Penouço, A. S. L. (2023). *Saúde Mental no Ambiente Digital: Uma Análise dos Efeitos das Redes Sociais na Sociedade Contemporânea e o Papel dos Mídia* [Projeto de Graduação, Universidade Fernando Pessoa]. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais.
- Ployhart, R. E., & Vandenberg, R. J. (2010). Longitudinal research: The theory, design, and analysis of change. *Journal of Management*, 36(1), 94-120. <https://doi.org/10.1177/0149206309352110>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 4, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and Internet use - A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutishat, M. G. (2020). Gender differences in fear of missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 1(2), 36-40. <http://dx.doi.org/10.2174/0250688202002022003>
- Rahmania, F. A., Ramadhayanti, J. S., Andini, T. A. D., & Nugraha, S. P. (2023). Fear of missing out (FOMO) as a mediator of anxiety on social media fatigue in early adulthood. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 85-92. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20956>
- Riordan, B. C., Cody, L., Flett, J. A. M., Conner, T. S., Hunter, J., & Scarf, D. (2018). The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale. *Current Psychology*, 39, 1215-1220. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9824-8>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 1-7. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>
- Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents’ nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68(1), 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Huack, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-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>

- Shannon, H., Bush, K., Shvetz, C., Paquin, V., Morency, J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2024). Longitudinal problematic social media use in students and its association with negative mental health outcomes. *Psychology Research and Behavior Management*, 2024(17), 1551-1560. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S450217>
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766-775. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0022407>
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors, and association with well-being* [Tese de doutoramento, Universidade de Florida]. [Problematic Use of Online Soci... - UF Digital Collections](#)
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). 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>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G. N., & Mantymaki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782-821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tromholt, M. (2016). The facebook experiment: Quitting facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661-666. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0259>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychology Science*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2019). Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behaviour & Emerging Technologies*, 2(1), 61-70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>

- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0002764204270278>
- Zhang, Y. (2025). Caught in the loop: The role of volitional control in the FoMO and social media addiction cycle. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1583921>

