



PERCEPÇÃO SOBRE O USO DAS REDES SOCIAIS E O BEM-ESTAR SUBJETIVO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Hugo Thaynan da Silva Araújo¹

Mary Dayane Souza Silva²

Adriana Sousa Silva³

RESUMO

O uso das redes sociais tem facilitado a comunicação direta e indireta entre as pessoas, seja no âmbito profissional, seja no acadêmico, seja no pessoal. Tal interação pode influenciar a maneira como os indivíduos definem a satisfação com a sua vida e, conseqüentemente, seu bem-estar. Este estudo tem o objetivo de analisar o uso das redes sociais e o bem-estar subjetivo em estudantes universitários do alto sertão Paraibano. A amostra foi composta por 100 estudantes universitários de graduações distintas de uma instituição pública no alto sertão da Paraíba. A coleta dos dados ocorreu de forma quantitativa e qualitativa por meio da técnica de associação livre de palavras (TALP) e da Escala de bem-estar subjetivo (EBES) validada por Albuquerque e Tróccoli (2004). Os dados foram obtidos por meio de um questionário online, enviado aos universitários pelas redes sociais, e analisados a partir dos softwares IRAMUTEQ, e SPSS, versão 7 e 21, respectivamente. Os resultados indicam o uso das redes sociais pelos alunos como ferramenta de comunicação, informação e propagação de conhecimento e sua relação com o bem-estar subjetivo como uma construção de julgamentos do próprio indivíduo sobre sua felicidade e satisfação com a vida. Ademais, acredita-se que as redes sociais são capazes de influenciar no bem-estar subjetivo dos universitários, de forma tanto positiva quanto negativa, pois a satisfação destes com a vida pode sofrer influência a partir do que é visto e postado nas redes sociais, seja por este ou por aqueles que integram seu ciclo social.

Palavras-chave: Redes Sociais; Bem-Estar; Bem-Estar Subjetivo; Universitário.

ABSTRACT

The use of social networks has facilitated direct and indirect communication between people, whether in the professional, academic or personal fields. Such interaction can influence the way individuals define satisfaction with their life and, consequently, their well-being. This study aims to analyze the use of social networks and the subjective well-being of university students from the highlands of Paraíba. The sample consisted of 100 university students with different degrees from a public institution in the highlands of Paraíba. Data collection occurred in a quantitative and qualitative way through the technique of free word association (TALP) and the subjective well-being scale (EBES) validated by Albuquerque and Tróccoli (2004). The data were obtained through an online questionnaire and analyzed using the software IRAMUTEQ, and SPSS, version 7 and 21, respectively. The results indicate the use of social networks by students as a tool for communication, information and dissemination of knowledge and subjective well-being as a construction of judgments by the individual about

¹ Graduanda em Administração pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: karliene.sousa09@gmail.com

² Doutora em Administração pela Universidade Federal do Pernambuco - UFPE. Professora do curso de Administração da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail: m.dayane.silva@gmail.com.

³ Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG. E-mail: adriana.s.souza@outlook.com.



his happiness and satisfaction with life. Furthermore, it is believed that social networks are capable of influencing the subjective well-being of university students, both positively and negatively, as their satisfaction with life can be influenced by what is seen and posted on social networks, either by this or by those who integrate their social cycle.

Keywords: Social Networks; Welfare; Subjective Well-Being; University.

1 INTRODUÇÃO

A tecnologia vem facilitando cada vez mais a vida das pessoas, seja na comunicação direta e indireta o uso das redes sociais se tornou algo satisfatório e indispensável para os sujeitos se relacionarem. O uso das redes sociais permite aos seus usuários a expressão de reações emocionais muitas vezes positivas e negativas as quais tem potencial de afetar sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, seu bem-estar (MOTTA, 2016).

As redes sociais estão tão presentes na vida das pessoas e seu uso se tornou algo comum e não seria diferente no contexto das universidades, sendo capazes de influenciar tanto de forma positiva quanto negativa os indivíduos, com potencial de gerar satisfação ou não satisfação e, por consequência uma piora em seu bem-estar subjetivo (MOTTA, 2016). Além disso, o uso das redes sociais se intensificou durante o período de pandemia do Corona vírus (*SARS-CoV-2*) no Brasil devido a necessidade de isolamento social (ZANON *et al*, 2020), momento vivenciado paralelamente a produção desta análise.

Os universitários já faziam uso das redes sociais como forma de compartilhamento de informações, sejam pessoais ou acadêmicas, dentro e fora das universidades. Porém, os acessos a essas redes sociais muitas vezes chegam a ser contínuos e disfuncionais, o que pode tornar-se prejudicial para seu bem-estar e sua satisfação com a vida (MACHADO; TIJIBOY, 2005). O bem-estar subjetivo mensura a maneira como os indivíduos definem a satisfação com a sua vida e abrange tanto afetos positivos e negativo, quanto a qualidade de vida destes (GALINHA, 2005). Cada indivíduo tem seu próprio julgamento de satisfação existencial apoiada em critérios pessoais refletidos por sua qualidade de vida (SILVA, 2020). O que é aceito para uns pode ser irrelevante para outros como sendo satisfatório em sua vida tanto social quanto pessoal e profissional.

Frente a isso, formulou-se o seguinte questionamento de pesquisa: Como o uso de redes sociais influenciam o bem-estar subjetivo de universitários do interior Paraibano? Sabemos que o uso das redes sociais no contexto universitário se tornou algo inevitável e cada vez mais frequente, o que por sua vez tem despertado o interesse por parte dos pesquisadores sobre seus benefícios e impactos sobre os comportamentos e o processo de ensino-aprendizagem e, em certa medida sobre o bem-estar destes estudantes, está pesquisa se justifica por buscar contribuir com pesquisas na área que possibilitem a compreensão do uso das mídias no bem-estar subjetivos de estudantes universitários.

Diante disso, formulou-se o objetivo geral de analisar o uso das redes sociais e o bem-estar subjetivo em estudantes universitários do alto sertão Paraibano. E, para tal definiu-se os seguintes objetivos específicos: (i) mapear o que os universitários entendem por redes sociais em suas vidas acadêmicas; (ii) identificar a percepção dos universitários quanto ao bem-estar subjetivo (afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida); e, (iii) verificar a relação entre o uso das redes sociais pelos universitários e sua influência no bem-estar subjetivo destes.



Este estudo está estruturado em cinco seção. Na primeira seção apresenta-se a parte introdutória. A segunda discorre sobre redes sociais e bem-estar subjetivo. Na terceira e quarta seção são apresentadas a metodologia e as discussões dos resultados, respectivamente. Por fim, a quinta seção apresenta as considerações finais, seguido das referências utilizadas no trabalho.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 REDES SOCIAIS

Com a globalização as pessoas sentem cada vez mais a necessidade de se comunicarem mais umas com as outras, com isso, algumas ferramentas advindas da tecnologia se tornaram instrumento de relação, comunicação e organização das atividades humanas, dentre essas as redes sociais por se configurarem como um canal comunicativo e relacional que proporciona comodidade a sociedade (MACHADO; TIJIBOY, 2005).

Para Costa (2005) as redes sociais são uma expansão do capital social em nossa sociedade, o autor acredita que a sinergia das pessoas via web, dependendo do projeto que estejam envolvidas pode ser multiplicada com enorme sucesso. As redes sociais passam assim a serem compreendidas como mais do que um canal por meio do qual as pessoas se comunicam, e sim como um meio através do qual se pode atingir diversos fins, sejam sociais, profissionais ou econômicos. Com as redes sociais as pessoas descobriram uma nova maneira de dialogar, observar comportamentos, entender onde estão inseridas e alcançar seus objetivos, indo além da comunicação e do compartilhamento simultâneo de informações para se tornarem algo necessário ao comportamento humano (MOTTA, 2016).

A partir do uso das redes sociais é possível que a troca e aquisição de conhecimentos aconteçam em qualquer lugar contribuindo diretamente para a mobilização dos saberes e na articulação dos pensamentos que compõem a coletividade (VAZ; RIBEIRO; SOARES, 2016). Uma vez que as tecnologias de informação e comunicação se tornaram aliadas ao processo pedagógico. Segundo Machado e Tijiboy (2005) ao não serem usadas de maneira ingênua, e sim, de maneira escolarizada, as redes sociais podem expandir o horizonte do conhecimento abrindo mais alcance a possibilidades de educação, devendo ser objeto de estudos e pesquisa para que se possa aprofundar e avançar em novas direções. Sendo, assim há muito a aprender sobre o uso das redes sociais, troca de informações e sobre o que realmente agrega ao nosso conhecimento no ciberespaço (COSTA, 2005).

2.1 BEM-ESTAR E BEM-ESTAR SUBJETIVO

O bem-estar é uma área da Psicologia que tem crescido bastante nos últimos anos, porém compreender o bem-estar tem se tornado algo cada vez mais complexo, uma vez que, os campos de estudos do bem-estar e do bem-estar subjetivo (BES) procuram compreender as pessoas e as avaliações que elas fazem das suas vidas (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Para Giacomoni (2004) o bem-estar descreve um conjunto de fenômenos emocionais, julgamentos globais e pessoais que os indivíduos fazem sobre sua satisfação com vida como um todo e pode ser relacionado a acontecimentos das vidas das pessoas, sejam estas atreladas a afetos positivos, negativos ou de felicidade com a vida.

O bem-estar considera aspectos como: o significado de felicidade, de satisfação, o estado de espírito, afeto positivo e negativo, os quais muitas vezes estão relacionados com



qualidade de vida das pessoas e como estas agem, pensam e se sentem sobre suas vidas atuais e futuras (ALBURQUERQUE; TRÓCOOLI, 2004). Além disso, está relacionado a algo que o indivíduo almeje para sentir-se realizado alcançado por meio de variáveis internas advindas do indivíduo e externas advindas da sociedade.

Assim, uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar subjetivo apresenta-se inteiramente satisfeito com essas determinadas variáveis como: realização pessoal, realização socioeconômica, idade, gênero, escolaridade, cultura, facilidade de convivência, autoestima elevada (WOYCIECOSKI; STENER; HUTZ, 2012). Para Albuquerque e Trócooli (2004) essas variáveis podem moldar um padrão aceito pela sociedade, influenciando diretamente o sentimento de bem-estar do indivíduo.

O padrão exigido pela sociedade para definir se alguém é ou não feliz pode ser exemplificado como: alcançar o emprego dos sonhos, o casamento, o status ocupacional, o lazer, a saúde e as habilidades pessoais. Desse modo, o indivíduo que não conseguir alcançar esses objetivos diante da sociedade é visto como um fracasso, situação essa, totalmente influenciadora na percepção de bem-estar (ALBUQUERQUE; TRÓCOOLI, 2004). Para Woycucoski, Stener e Hutz (2012) o bem-estar e as variáveis que definem o sentimento de bem-estar não podem ser equiparadas em todos os povos e culturas, o sentimento de bem-estar é próprio de cada indivíduo e está totalmente relacionado a algo que falta ao indivíduo e que ele busca.

De acordo com, Albuquerque e Trócooli (2004) os impactos desses fracassos e sucessos das variáveis pessoais e da sociedade ligadas ao bem-estar e, revelaram que os impactos negativos são mais intensos na percepção das pessoas e influenciam mais diretamente no seu bem-estar. De fato, o bem-estar subjetivo é direcionado a algo que o indivíduo reconhece que o faz se sentir melhor, o que torna o sentimento de bem-estar relativo ao mesmo e, sendo assim, somente ele pode julgar-se feliz ou fracassado. Assim, o bem-estar nunca será algo exato nem definido por região, país ou cultura, o bem-estar de cada indivíduo é único e intrasferível usado por cada um em favor do que te faz bem (WOYCUECOSKI; STENER; HUTZ, 2012).

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo de cunho quali-quantitativo. A abordagem qualitativa considera que existe uma relação indissolúvel entre o sujeito e a realidade estudada na qual a subjetividade se torna algo relativo que não pode ser avaliado de forma exata. Já a quantitativa lida com fatos quantificáveis traduzidos em números, opiniões e informações que podem ser classificados e analisados por meio de técnicas estatísticas. Quanto ao tipo enquadra-se em uma aplicada uma vez que tem como objetivo gerar conhecimentos para aplicação prática na busca por respostas a problemas específicos (GIL, 2008).

A técnica de associação livre de palavras (TALP) foi utilizada para a parte qualitativa do estudo, sendo possível estabelecer uma relação entre a realidade e os entrevistados (MINAYO et al., 2002). Para a parte quantitativa do estudo utilizou-se a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) que avalia de forma crescente a maneira em que o próprio indivíduo julga sua qualidade de vida, satisfação com a vida e a sua própria felicidade, e o que ele mesmo julga como causador desses sentimentos (ALBUQUERQUE; TRÓCOOLI, 2004).



Assim, para a realização deste estudo foi disponibilizado um questionário online no segundo semestre do ano de 2020, por meio das redes sociais analisadas, composto por questões abertas do tipo associação livre de palavras (TALP) técnica essa que possibilita que o entrevistado responda aos questionamentos de modo que não haja resultados certos ou errados (KAUARK; MANHÃES; MEDEIROS 2010) e, fechadas, composta por 47 questões sobre afetos positivos e afetos negativos e 15 questões sobre satisfação com a vida, extraídas da escala de bem-estar subjetivo (EBES) proposta e validada no Brasil por Albuquerque e Tróccoli (2004) o qual, segundo os mesmos busca avaliar de forma crescente a maneira em que o próprio indivíduo julga sua qualidade de vida, satisfação com a vida e a sua própria felicidade.

Durante a coleta dos dados foi solicitado o aceite virtual do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Após o aceite do termo, os participantes tinham acesso a três questões abertas, realizada pela técnica (TALP), parte qualitativa da pesquisa, no intuito de captar a percepção dos entrevistados acerca do uso das mídias sócias no contexto acadêmico, a saber: (i) Se eu falar a palavra WHATSAPP o que passa na sua cabeça? Indique três palavras; (ii) Se eu falar a palavra INSTAGRAM o que passa na sua cabeça? Indique três palavras; e, (iii) Se eu falar a palavra FACEBOOK o que passa na sua cabeça? Indique três palavras.

Os dados coletados foram transcritos em formato de texto eletrônico e processados pelo software Iramuteq (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de textes et de Questionnaires*), em sua versão 7, responsável por fazer a análise lexical das palavras presente nos discursos dos sujeitos. Por fim, a última parte do questionário abordava a questão referentes a Escala de Bem-estar Subjetivo (EBES) de Albuquerque e Tróccoli (2004) dívidas entre as sub escalas afetos positivos, afetos negativos e satisfação coma a vida. Para a análise da parte quantitativa utilizou-se estatísticas descritivas e correlação de Pearson processadas por meio do software SPSS, versão 21.

4 ANÁLISE E DISCUSSÕES DE RESULTADOS

O universo de pesquisa contou com a participação de 100 estudantes matriculados em uma instituição de ensino superior pública localizada no alto sertão paraibano, destes, 36% são do sexo masculino e 64% do sexo feminino, 18% possuem de um a três filhos, 92% são dos cursos de Administração, 3% de Matemática e 5% de Ciências da computação, com idade entre 19 e 49 anos e média de 34 anos.

Após o uso do software Iramuteq, foi analisado as seguintes situações de concordância entre as palavras; 3 textos (número de resumos analisados); um total de 840 concordâncias de palavras (total de palavras apresentadas da mesma maneira); 265 formas (palavras sem contar repetição idêntica) e 148 hapax (que aparecem somente uma vez no texto) representando 17.62% em concordância e 55.85% em formas diferentes de escrita, com uma média de concordância por texto de 280.00. Conforme pode ser observado na figura 1.

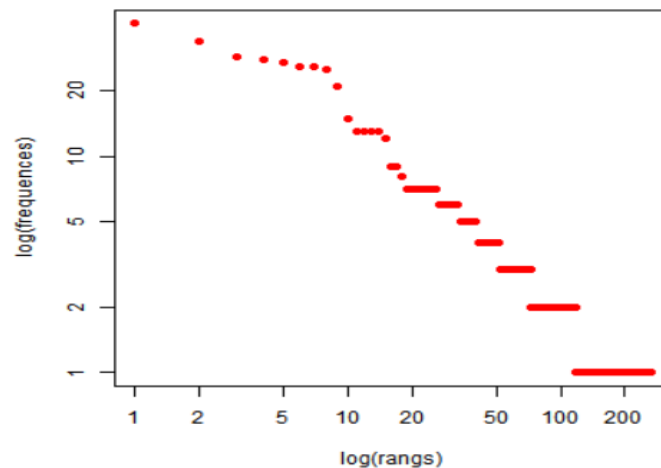


Figura 1: Representação dos resultados da análise estatística textual.

Para uma melhor interpretação dos dados apresentados foi realizada uma “Análise de Similitude” na figura 2, assim, é possível identificar a exata semelhança entre as palavras, seus significados e ramificações, é uma construção detalhada de uma estrutura em similitude capaz de demonstrar em cada traço seu objetivo e significado.

Observa-se (Figura 02) que a palavra “comunicação” aparece em destaque seguida das palavras “informação”, “distração”, “amigo”, “foto” e, “memes”. Embora as ocorrências entre elas sejam levemente distintas, verifica-se pela imagem que o vértice que liga as palavras “comunicação” e “informação”, apresentam a mesma espessura, inferindo que as duas estão muito próximas nos textos, da mesma forma que se verifica uma aproximação moderada entre as palavras “distração”, “amigo”, “foto” e “memes”. Da ramificação da palavra “comunicação”, emergem expressões como “entretenimento”, “interação”, “passa tempo”, “notícia”, entre outros, que por meio da representação na imagem, permite inferir que por se tratar de questões relacionadas com uso de mídias é compreensível a presença forte desta palavra nessa relação.

A palavra “comunicação” tem uma ramificação muito diversa. Pela análise de similitude feita pelo Iramuteq, isto significa que as demais expressões estão diretamente ligadas ao eixo central (comunicação), embora possuam pouca relação direta entre si. Como a palavra “comunicação” está diretamente ligado a “informação”, “distração”, “amigo”, “foto” e “memes” é possível inferir que o uso das mídias sociais apresenta certa associação na concepção dos sujeitos com esses termos, indicando que esses termos têm uma relação significativa quando se refere ao uso das mídias.

A partir das ramificações apresentadas no eixo “informação”, observa-se expressões como: “rede”, “estudo”, “postagens”, “curiosidade”, “conteúdo”, segundo a análise, palavras sequenciais da expressão central “informação” em sua repetição e comunhão no texto. Ao meio da análise de similitude podemos ver a centralidade em duas palavras: “distração e “amigo” seguidas de uma sub ramificação moderada com expressões como: “viciar”, “tedio”, “noticia”, “motivação”, “ferramenta”, “grupo”, “vídeo”, “conversa”, “mensagem”, “agilidade”, “dialogo”, “direct”, “família”, “útil” palavras essas que possibilitam perceber que o uso das redes para os entrevistados percorre todas as dimensões apresentadas desde as de conceito fúteis quanto de extrema necessidade e eficiência através de seu uso.

Nas duas centralidades finais: “foto” e “memes” se pode observar em suas sub ramificações as expressões: “curtido”, “stories”, “famoso”, “mídia”, “rede”, “fofoca”,



comunicação, informação, foto, interação, amigo, conversa, “memes” e entretenimento, entre outros. Para Silva e Souza (2019) a nuvem de palavras é uma representação visual das palavras que aparecem e se repetem com mais intensidade nas respostas analisadas.

Esses termos em destaque permitem inferir que o uso das redes é algo tão amplo ao ponto de não existir um motivo específico para seu uso, os resultados são palavras de sentidos aproximados e não aproximados de repetições paralelas em toda a análise. Ainda assim, na nuvem de palavras, o centro (comunicação) ainda é demonstrado como o polo definidor de toda a análise, além da expressão (informação) que não se separaram na amostra revelando que mesmo com toda distorção de significados o mais firme destes é que as redes sociais são ferramentas que multiplicam conhecimento.

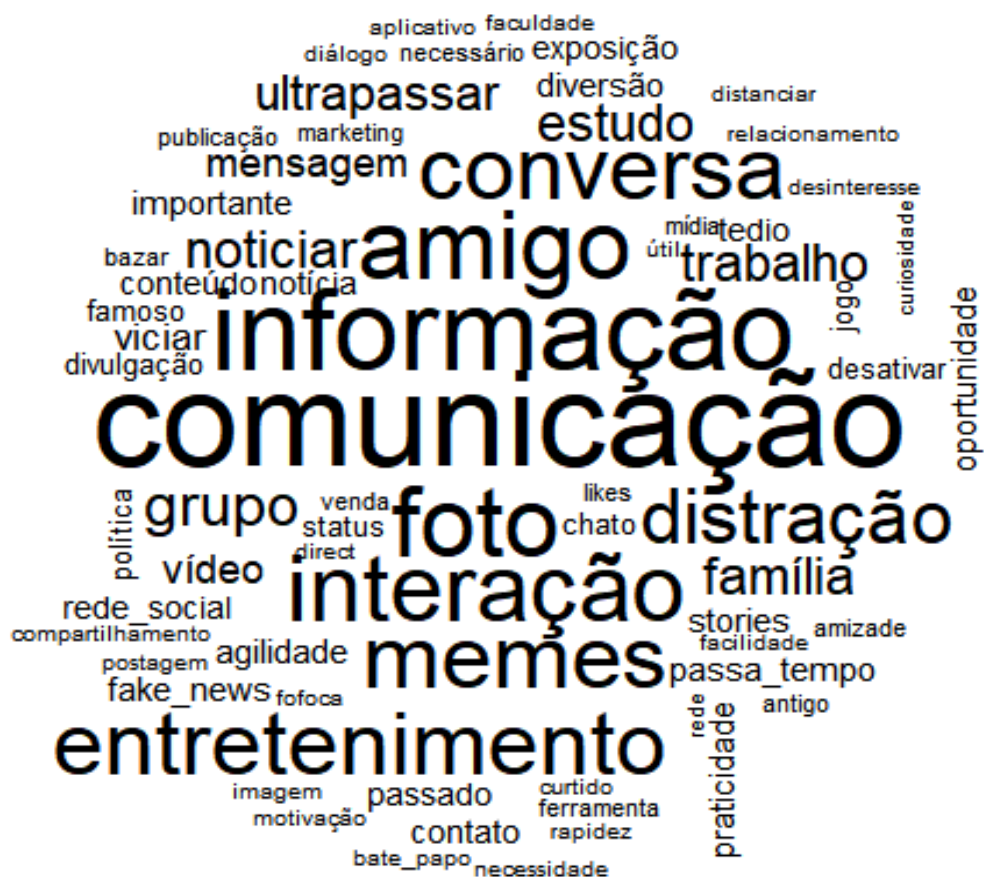


Figura 3: Nuvem de palavras.

Nas tabelas a seguir, apresenta-se os resultados da análise quantitativa referente os itens da Escala EBES (afetos positivos, negativos e satisfação com a vida) aplicados junto a amostra pesquisada. A Tabela 01 apresentada os itens da sub escala afetos positivos e negativos, bem como os resultados médios e os desvios-padrão de cada item. Percebe-se que está sub escala apresentou uma variação de média para afetos positivos entre 2,79 (Bem) e 1,96 (Vigoroso), com desvio-padrão de 0,932 e 0,948, respectivamente. E, para afetos negativos variando entre 2,41 (Ansioso) e 1,37 (Agressivo) com desvio padrão de 1,121 e 0,794, respectivamente. Percebe-se que no geral os alunos se sentem, positivamente, Bem (2,79), Determinados (2,73), Ativos (2,71) e, Decididos (2,65) e isso pode estar relacionado



aos seus valores e experiências únicas, uma vez que pessoas reagem de maneira diferente às mesmas circunstâncias.

Já em relação aos afetos negativos estes se classificaram como sentindo-se: Ansiosos (2,41), Preocupado (2,38), Impaciente (2,35), Entediado (2,28), Apreensivo (2,16) Agitado (2,10), Tensos (2,08) e Receosos (2,07) o que pode ser resultado do isolamento causado pela covid-19, pela mudança na modalidade ensino para o virtual ocasionado preocupação com o futuro profissional ou até mesmo pelo convívio mais frequente com a família. Uma vez que, o bem-estar positivo e negativo dos adolescentes pode ter sido influenciados pelo convívio constate no ambiente familiar, pois boas relações familiares e objetivos pessoais são associados tanto ao bem-estar quanto a satisfação com a vida no geral (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008)

Tabela 1: Sub escala de Afetos Positivos e Negativos

Item	Média	Desvio padrão	Item	Média	Desvio padrão
P3. Amável	2,51	,832	N8. Apreensivo	2,16	1,141
P4. Ativo	2,71	1,033	N9. Preocupado	2,38	1,078
P6. Agradável	2,59	,891	N12. Irritado	1,89	1,043
P7. Alegre	2,59	,928	N13. Deprimido	1,73	,985
P10. Disposto	2,58	,928	N15. Entediado	2,28	1,132
P11. Contente	2,52	,920	N17. Transtornado	1,63	1,024
P14. Interessado	2,70	,969	N20. Chateado	1,99	1,064
P16. Atento	2,63	,969	N23. Assustado	1,78	,993
P18. Animado	2,51	,978	N27. Impaciente	2,35	1,262
P19. Determinado	2,73	,950	N28. Receoso	2,07	1,146
P21. Decidido	2,65	,954	N30. Desanimado	2,00	,938
P22. Seguro	2,47	1,010	N31. Ansioso	2,41	1,121
P24. Dinâmico	2,42	,963	N32. Indeciso	2,10	1,100
P25. Engajado	2,38	,900	N33. Abatido	1,78	1,014
P26. Produtivo	2,50	1,022	N34. Amedrontado	1,62	,912
P29. Entusiasmado	2,40	,961	N35. Aborrecido	1,78	1,046
P37. Estimulado	2,20	,952	N36. Agressivo	1,37	,794
P39. Bem	2,79	,932	N38. Incomodado	1,87	1,112
P41. Empolgado	2,35	1,010	N40. Nervoso	1,91	1,106
P42. Vigoroso	1,96	,948	N44. Tenso	2,08	1,131
P43. Inspirado	2,22	,981	N45. Triste	1,74	1,015
N1. Aflito	1,86	,944	N46. Agitado	2,10	1,130
N2. Alarmado	1,79	,944	N47. Envergonhado	1,73	1,017
N5. Angustiado	1,78	0,993			

Na Tabela 2, apresenta-se os itens da sub escala satisfação com a vida a qual busca avaliar o que o entrevistado espera de sua própria vida a partir da medição de sua satisfação com a vida, vale salientar que a proposta do EBES é seguir um padrão de respostas para se chegar um resultado não tão distante da realidade, além disso, sendo esse resultado não definitivo (ALBUQUERQUE, TROCCOLI 2004).

A partir desta tabela podemos verificar que os itens da sub escalam satisfação com a vidas com maior destaque foram: “Gosto da minha vida” com média 3,57 e desvio padrão



1,189, “Considero-me uma pessoa feliz” com média 3,37 e desvio-padrão 1,165, e “Minha vida poderia estar melhor” com média 3,11 e desvio-padrão 1,172. Com relação aos itens como menores médias tem-se “Minha vida está ruim” com média 1,59 e desvio-padrão ,854 e “Estou insatisfeito com minha vida” com média 1,99 e desvio-padrão 1,053.

Tabela 2: Sub escala de satisfação com a vida.

Itens	Média	Desvio padrão
1.Estou satisfeito com a minha vida	2,99	1,000
2.Tenho aproveitado as oportunidades da vida	2,	1,083
3.Avalio minha vida de forma positiva	3,20	1,040
6.Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	2,60	1,017
7.A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	2,60	1,017
8.Gosto da minha vida	3,57	1,189
14.Minhas condições de vida são muito boas	2,75	,990
15.Considero-me uma pessoa feliz	3,37	1,165
4.Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida	2,62	1,025
5.Mudaria meu passado se eu pudesse	2,	1,426
9.Minha vida está ruim	1,	,854
10.Estou insatisfeito com minha vida	1,	1,053
11.Minha vida poderia estar melhor	3,11	1,172
12.Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria	2,01	1,218
13.Minha vida é “sem graça”	1,74	1,047

Esses dados demonstram que mesmo que felizes com suas vidas atuais ainda buscam ou julgam suas vidas como medianas criando objetivos e metas a serem alcançadas. Esses sentimentos não são opostos, e sim, totalmente independentes um do outro, como exemplo: Uma pessoa pode se julgar feliz, mas ter vivido algo ou sentir que sua vida poderia ser melhor ou também o indivíduo pode demonstrar estar triste, mas no ato do recolhimento dos dados ter informado uma alta média para “Gosto da minha vida” para isso o mesmo não precisa se julgar feliz, mas apenas ser satisfeito com o que tem, causando ou não felicidade e bem-estar (ALBUQUERQUE; TROCCOLI, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudantes universitários se encontram numa época na qual se adquire novas habilidades cognitivas e maturidade para o desenvolvimento de suas habilidades de raciocínio e resolução de problemas para atuarem no campo profissional que escolherem, os quais envolvem fatores emocionais, biológicos e socioculturais que incluem os contextos sociais, escolar e familiar. A presente pesquisa buscou fazer uma avaliação da percepção dos universitários sobre o uso das redes sociais e sobre o bem-estar subjetivo.

Os resultados indicam que as redes sociais foram associadas a termos como comunicação, informação, distração, amigos, e em menor grau a palavras como fotos e



memes. Os primeiros se referem a uso das mídias como fontes de relações sociais, conhecimento e lazer. E estes últimos a interação social e humor. Sendo, assim é possível inferir que os estudantes universitários utilizam as redes sociais para manterem se conectados com o mundo e como uma forma de se aproximar dos relacionamentos sociais, além desta ser utilizada para lidar com problemas, possivelmente, estressantes e para lidar com suas emoções utilizando-se de postagem de fotos e “memes” para isso.

Com relação ao bem-estar subjetivo os estudantes se avaliaram como sentindo-se bem, determinados, ativos e decididos os resultados dos afetos negativos indicaram que estes sentem-se também ansiosos, preocupados, impacientes, entediados, apreensivos, agitados, tensos e até mesmo receosos. Embora, considerem que em termos de satisfação com a vida no geral relatem que gostam desta, não a considerando ruim ao intitularem-se como pessoas felizes, embora julguem que poderia melhorar.

Isso indica que estes sentimentos positivos podem estar relacionados não apenas a uma avaliação momentânea da vida de forma positiva e específica a eventos diários, ou a boa saúde ou até menos aceitação de si, mas a uma percepção no geral em relação a vida, uma vez que eventos diários positivos podem influenciar significativamente à satisfação dos indivíduos. Já com relação aos afetos negativos estes podem estar associados, por um lado, a problemas e preocupações recentes ou presentes da vida cotidiana, atrelados a convívio familiar constante, a falta de interação social com os amigos ou até mesmo com situação futura de crescimento profissional. Portanto, a satisfação com a vida foi fortemente influenciada por suas próprias opiniões sobre seu bem-estar os quais podem envolver tantas situações desejáveis quanto comportamentos ou eventos indesejáveis que transcendem situações específicas, pois os julgamentos sobre a satisfação com a vida variam de acordo com a percepção de cada sujeito.

Contudo, acredita-se que as redes sociais são capazes de influenciar no bem-estar subjetivo dos universitários, de forma tanto positiva quanto negativa, pois a satisfação destes com a vida pode sofrer influência a partir do que é visto e postado nas redes sociais, seja por este ou por aqueles que integram seu ciclo social. E em especial ainda mais no âmbito acadêmico após a situação atual vivenciada pelo isolamento social ocasionado pelo vírus da Covid-19 ao possibilitarem a continuidade do ensino presencial de forma remota.

A principal limitação desta pesquisa, diz respeito a falta de compreensão mais a fundo sobre as emoções assinaladas em termos dos elementos que compõem os afetos positivos e negativos e, conseqüentemente a satisfação com a vida como um todo, tendo em vista que o momento e a situação em que o pesquisado vivenciava ao responder a pesquisa pode impactar nos resultados. Neste sentido, evidencia-se a necessidade de análises que venham a ampliar e aprofundar as dimensões destes construtos agregando ainda mais o uso das redes sociais e até outras ferramentas capazes de influenciar positivamente no bem-estar dentro do universo acadêmico dos universitários. Sendo, assim sugere-se estudos futuros voltados para o estudo de emoções positivas e negativas diante de situações específicas nas redes sociais no intuito de avaliar como tais situações podem ser associadas as emoções e a satisfação com a vida.

Por fim, os elementos relacionados com a satisfação com a vida, afetos positivos e negativos referem-se uma atitude atribuída pelo indivíduo em reação a sua vida nos quais podem envolver a alegria de viver, a ausência de uma visão depressiva, negatividade excessiva, embora alguns problemas e preocupações possam dificultar isso em certos momentos. Os universitários devem buscar em suas atividades incluírem hábitos que possam



melhor seu bem-estar e neste quesito o uso das redes sociais de forma saudável pode tornar-se um fator positivo.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCOLLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, vol.20, nº.2, Brasília, Mai/Ago, 153-164, 2004.

COSTA, R. Por um novo conceito de comunidade: redes sociais, comunidades pessoais, inteligência coletiva. **Revista Interface – Comunicação, Saúde**, v. 9, n. 17, p. 235-48, mar./ago. 2005.

SILVA, J. V.; SOUZA, P. A. R. O Ambiente de Gestão de Microempresas: uma análise a partir do software IRAMUTEQ. **REVISTA DE TECNOLOGIA APLICADA**, v. 8, n. 3, p. 54-66, 2020. Disponível em: <http://www.cc.faccamp.br/ojs-2.4.8-2/index.php/RTA/article/view/1216>. Acesso em: 21 nov.2020.

GALINHA, I.; RIBEIRO, J. L. P. História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. **Psicologia, Saúde e Doenças**, 6 (2), 203-214, 2005.

GIACOMI, C. H. (2004). Bem-estar Subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas em Psicologia**. Universidade Federal de Santa Maria. Vol.12, nº 1, p. 43 – 50.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6.ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUEDEA, M. T. D. et al. Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 19, n. 2, p. 301-308, 2006.

KAUARK, F.; MANHÃES, F.C.; MEDEIROS, C.H. **Metodologia da pesquisa**: um guia prático. Itabuna: Via Litterarum, 2010.

MACHADO, J. R.; TIJIBOY, A. V. Redes Sociais Virtuais: um espaço para efetivação da aprendizagem cooperativa. In: **Revista Novas tecnologias na educação**. Volume 3. Número 1. CINTED- Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2005.

MINAYO, M. C. S. (Org); DESLANDES, S. F.; CRUZ, O. C.; GOMES, R. Pesquisa social: teoria, método e criatividade. In: **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. p. 95, 2016.

MIZRUCHI, M. S. Análise de redes sociais: avanços recentes e controvérsias atuais. **RAE- revista de administração de empresas**, v. 46, n. 3, p. 72-86, 2006.

ROVER, A.; PEREIRA, D. D. S. **Diretrizes para elaboração de trabalhos científicos**. 1. ed. Joaçaba: Unoesc, 2013.

SILVA, T.; AMARAL, Y. Criando personas e ilustrações. In: SILVA, T.; STABILE, M. (Orgs.). **Monitoramento e Pesquisa em Mídias Sociais**: Metodologias, aplicações e inovações. São Paulo: Uva Limão, 2016.



SILVA, M. D. S.; RPAZZI, A.; SOUSA, F. R. L.; SILVA, G. B.; FRADE, C. M. Percepção docente sobre inveja, bem-estar subjetivo e saúde mental: um estudo exploratório em instituições de ensino superior públicas. **Revista Brasileira de Administração Científica**, v. 11, n. 2, p. 66-80, 2020.

SILVA, M. D. S.; ROAZZI, A. Bem-Estar Subjetivo e Saúde Mental como Preditores da Inveja Docente em Instituições de Ensino Superior Públicas. **Revista FSA**, v. 17, n. 5, p. 157-182, 2020.

SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 24, n. 2, p. 201-209, 2008.

VAZ, W. F.; RIBEIRO, E. B. V.; SOARES, M. H. F. B. A Rede Social e suas Possibilidades de Interação e Ensino: a visão dos moderadores. **Educação, Formação & Tecnologias-ISSN 1646-933X**, v. 9, n. 2, p. 66-80, 2016.

WOYCIEKOSKI, C.; STENERT, F.; HUTZ, C. S. Determinantes do bem-estar subjetivo. **Psico**, v. 43, n. 3, p. 280-288, 2012.

ZANON, C. et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.