

Artigo original

Relação entre tempo em redes sociais e déficits em habilidades sociais afetivas

Relationship between time on social networks and deficits in affective social skills

Relación entre tiempo en redes sociales y déficits en habilidades sociales afectivas

Rebeca Teles¹ 
Daniel Barbieri² 

¹Autor para correspondência. Centro Universitário de Brasília – CEUB (Brasília). Distrito Federal, Brasil. rebecamteles@gmail.com

²Centro Universitário de Brasília – CEUB (Brasília). Distrito Federal, Brasil.

RESUMO | INTRODUÇÃO: Com o rápido avanço da tecnologia, as redes sociais tornaram-se uma parte integral da vida cotidiana, mas seu uso desmedido pode afetar negativamente as relações interpessoais. **OBJETIVO:** O objetivo principal deste estudo foi investigar se há uma relação entre a quantidade de tempo dedicado às redes sociais e a diminuição das habilidades sociais afetivas. Além disso, buscamos analisar se existem diferenças de gênero nesse contexto. **MÉTODO:** A amostra incluiu 210 participantes de diversas idades. Utilizamos dois questionários, o primeiro para avaliar as habilidades sociais afetivas e o segundo para avaliar o tempo gasto nas redes sociais, por meio da análise quantitativa. **RESULTADOS:** Os resultados revelaram uma correlação negativa significativa entre o tempo dedicado às redes sociais e as habilidades sociais afetivas. Isso sugere que quanto mais tempo as pessoas passam nas redes sociais, menor é sua capacidade de se relacionar afetivamente. Além disso, identificamos diferenças de gênero, com os homens apresentando, em média, habilidades sociais afetivas mais desenvolvidas do que as mulheres. **CONCLUSÃO:** Este estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada do impacto das redes sociais nas habilidades sociais afetivas. Destaca a importância de um equilíbrio saudável entre o mundo online e as interações sociais face a face.

PALAVRAS-CHAVE: Redes Sociais. Habilidades Sociais. Relações Interpessoais.

ABSTRACT | INTRODUCTION: With the rapid advancement of technology, social networks have become an integral part of everyday life, but their excessive use can negatively affect interpersonal relationships. **OBJECTIVE:** The main objective of this study was to investigate whether there is a relationship between the amount of time spent on social networks and the decrease in affective social skills. Additionally, we sought to analyze if there are gender differences in this context. **METHOD:** The sample included 210 participants of various ages. We used two questionnaires, the first to assess affective social skills and the second to evaluate the time spent on social networks, through quantitative analysis. **RESULTS:** The results revealed a significant negative correlation between the time spent on social networks and affective social skills. This suggests that the more time people spend on social networks, the lower their ability to relate affectively. Furthermore, we identified gender differences, with men, on average, having more developed affective social skills than women. **CONCLUSION:** This study contributes to a deeper understanding of the impact of social networks on affective social skills. It highlights the importance of a healthy balance between the online world and face-to-face social interactions.

KEYWORDS: Social Networks. Social Skills. Interpersonal Relationships.

RESUMEN | INTRODUCCIÓN: Con el rápido avance de la tecnología, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana, pero su uso excesivo puede afectar negativamente las relaciones interpersonales. **OBJETIVO:** El objetivo principal de este estudio fue investigar si existe una relación entre la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales y la disminución de las habilidades sociales afectivas. Además, buscamos analizar si existen diferencias de género en este contexto. **MÉTODO:** La muestra incluyó a 210 participantes de diversas edades. Utilizamos dos cuestionarios, el primero para evaluar las habilidades sociales afectivas y el segundo para evaluar el tiempo dedicado a las redes sociales, a través del análisis cuantitativo. **RESULTADOS:** Los resultados revelaron una correlación negativa significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y las habilidades sociales afectivas. Esto sugiere que cuanto más tiempo pasan las personas en las redes sociales, menor es su capacidad para relacionarse afectivamente. Además, identificamos diferencias de género, con los hombres teniendo, en promedio, habilidades sociales afectivas más desarrolladas que las mujeres. **CONCLUSIÓN:** Este estudio contribuye a una comprensión más profunda del impacto de las redes sociales en las habilidades sociales afectivas. Destaca la importancia de un equilibrio saludable entre el mundo en línea y las interacciones sociales cara a cara.

PALABRAS CLAVE: Redes Sociales. Habilidades Sociales. Relaciones Interpersonales.

Introdução

Já não se escreve cartas ou se utiliza o telefone convencional para conversar com as pessoas como antigamente, a comunicação deixou de ser demorada e limitada para ser mais rápida e fácil. A criação da internet e sua transformação em uma ferramenta imprescindível à vida das pessoas revolucionou a maneira com que aprendemos, trabalhamos e, principalmente, interagimos uns com os outros, pois isso possibilita a manutenção de laços afetivos por meio das redes sociais que se tornaram um poderoso instrumento na era da sociedade da informação.

Verifica-se que, ao longo da história, a forma como as pessoas se comunicam e interagem tem sido fundamental para o desenvolvimento das relações sociais e emocionais. No entanto, como foi mencionado anteriormente, com o avanço da tecnologia e o surgimento das redes sociais, a maneira como nos conectamos com os outros passou por uma transformação significativa.

A internet e as redes sociais proporcionaram novas formas de interação e comunicação, permitindo que indivíduos de diferentes partes do mundo se conectem instantaneamente. Segundo [Junco](#) (2015), as redes sociais têm se tornado um meio importante para as pessoas expressarem suas emoções, compartilharem experiências e se conectarem com outras de maneira rápida e eficiente.

Essa facilidade de comunicação online tem levado muitos a passarem cada vez mais tempo nas redes sociais, em detrimento dos encontros presenciais. Além disso, é necessário reconhecer que o impacto das redes sociais pode não ser uniforme entre todos os usuários, homens e mulheres podem experimentar efeitos diferentes do uso das redes sociais. Conforme [Turkle](#) (2011) aponta em sua obra, a tecnologia oferece a ilusão de conexão, mas, ao mesmo tempo, pode levar à solidão e ao isolamento emocional. O preenchimento excessivo da vida com o ambiente virtual tem sido inclusive fonte de preocupação crescente na psicologia.

Com relação a isso, pesquisas têm evidenciado os efeitos positivos e negativos do uso das redes sociais na saúde mental e nas habilidades sociais das pessoas. Estudos como o de [Kross](#) et al. (2013) têm encontrado associações entre o uso do Facebook e declínios na sensação de bem-estar subjetivo em adultos jovens. Por outro lado, [Lin](#) et al. (2016) identificaram uma relação entre o uso intenso de mídias sociais e sintomas de depressão em jovens adultos.

Além disso, o preenchimento da vida das pessoas com o ambiente virtual em detrimento dos encontros físicos tem crescido cada vez mais. No Brasil, são mais de 150 milhões de usuários de redes sociais, e a taxa de usuários pelo total de habitantes é de 70,3%, uma das maiores dentre todos os países ([Oliveira](#), 2021).

A ascensão das redes sociais tem auxiliado em diversas áreas, como a da educação e saúde, ajudando a espalhar as informações de maneira mais veloz e gerando mais facilidade de realizar inúmeras atividades, como reencontrar pessoas e fazer novas amizades. Apesar dos benefícios e facilidades, essa ferramenta também pode gerar prejuízos diversos, seu uso desmedido pode gerar dependência e afetar as relações tanto no âmbito profissional quanto familiar ou social, provocando consequências à saúde mental dos usuários. Atualmente, há uma grande quantidade de debates controversos em torno dos efeitos negativos e positivos do uso das redes sociais.

Isso ocorre porque a tecnologia influencia cada vez mais a vida das pessoas, pois essas deixam de estar em contato com contingências reais, ou seja, através das redes sociais não têm acesso às reações expressas por aqueles com quem estão interagindo, podendo assim perder uma habilidade importante, a de identificar as emoções no outro e relacionamentos superficiais. Isso pode ser observado nos dias de hoje, visto que atualmente há pessoas se privando de uma vida social real em troca de uma virtual. Portanto, questiona-se se existe relação entre tempo de uso das redes sociais e déficits em habilidades sociais afetivas?

De acordo com [Elias](#) (1997), atualmente é difícil estudar o ser humano sem levar em consideração a rede social, da qual ele depende inteiramente. Nas redes sociais, os indivíduos interagem virtualmente por meio do envio de mensagens, compartilhamento de conteúdos e outras formas de conexão. Como dito anteriormente, o Brasil é conhecido por ser um dos que possui mais usuários em várias redes sociais e, por conta disso, é importante “ficar atento” aos efeitos que isso pode causar na população.

Além disso, diversas redes sociais estão disponíveis atualmente, cada uma com objetivos e públicos específicos. No Brasil, o Facebook destaca-se como o mais popular, sendo amplamente utilizado não apenas por indivíduos, mas também por empresas que aproveitam suas funcionalidades para implementar estratégias de publicidade e marketing. A pesquisa de [Silva Filho](#) (2010) apresenta informações que o Facebook foi o serviço de rede social que mais conquistou novos usuários, e até hoje esse número é crescente, porém o Instagram é a rede citada como a preferida pelos usuários, ultrapassando o Facebook e o WhatsApp.

A escolha das redes sociais pode ser influenciada por diversos motivos, incluindo a busca por uma ferramenta de socialização, fato mais recentemente impulsionado pela pandemia. [Silva](#) (2016) destaca que o Instagram se tornou um meio para as pessoas criarem e manterem laços, conectando-se com familiares, amigos e também com comunidades online e temas de interesse. Essas plataformas permitem trocas de informações, colaborações e novas experiências, enriquecendo a interação social. No entanto, é importante ressaltar que dedicar uma parcela significativa do tempo para estar conectado requer atenção dos usuários, pois as redes sociais se tornaram uma parte importante de nossas vidas, como alertou [Silva](#) (2016).

Na fase jovem, é comum que o uso da tecnologia possa se tornar uma espécie de dependência, em que julgamentos são feitos e relacionamentos são expostos publicamente, mesmo para desconhecidos. O objetivo é alcançar um grande número de “amigos” através de *status* manipulados por outros indivíduos, em uma busca incessante por receber o máximo de *likes* e comentários em suas postagens nas redes sociais. No entanto, essa busca por aceitação pode levar algumas pessoas a se sentirem mal e até mesmo a excluírem suas postagens caso não alcancem o público desejado.

Podemos afirmar que as redes sociais são, atualmente, um dos mais importantes instrumentos sociais, pois seu poder produz esquemas dominantes de significação e interpretação do mundo, por conta da manipulação do conjunto de pessoas que, por meio da sociedade, definem o conteúdo e a forma do pensamento e da ação do sujeito ([Moreira](#), 2010). Devido a isso, acredita-se que o uso exagerado das redes sociais pode causar um déficit em habilidades sociais, principalmente aquelas relacionadas ao afeto, que se caracteriza como empatia, inteligência emocional, assertividade, capacidade de comunicar sentimentos e emoções, de pedir desculpas, entre outros.

Através das interações sociais, as pessoas adquirem e refinam suas habilidades sociais, o que resulta no desenvolvimento da competência social. [Del Prette](#) et al. (2004), um dos pesquisadores pioneiros no estudo das habilidades sociais, definiu-as como comportamentos específicos presentes no repertório de um indivíduo, permitindo-lhe lidar de forma competente com as demandas das situações interpessoais. Essas habilidades favorecem relacionamentos saudáveis e produtivos com outras pessoas.

As deficiências nas habilidades e competências sociais podem surgir quando essas interações são inadequadas, resultando em impactos negativos nas relações interpessoais e na qualidade de vida dos indivíduos (Del Prette et al., 2004). Um repertório elaborado de habilidades sociais está associado à percepção de maior bem-estar subjetivo, podendo inclusive aumentar a probabilidade de relato de afetos positivos.

O afeto desempenha um papel fundamental ao permitir que expressemos nossas emoções e sentimentos para com outra pessoa, tornando-se uma forma essencial de agir de maneira humana. É um laço que foge de obrigações sexuais, mas que, ainda assim, permite uma relação mais aprofundada entre as partes, assim como postulou Sigmund Freud (1915).

Analisando por outra perspectiva, o modelo comportamental permite entender que o conjunto de capacidades que nomeiam as habilidades sociais são adquiridos e a sua ocorrência é determinada por fatores ambientais, variáveis entre pessoas e sua interação com o meio, ou seja, comportamentos diferentes são requeridos em ambientes diferentes e interações diferentes (Bueno, 2007). O conjunto de capacidades que ocorrem ou não com determinadas pessoas com relação ao afeto em determinadas situações são: aceitar elogios, expressão de opiniões pessoais, enfrentamento de críticas, além de modulação da expressão emocional.

Alguns estudos presentes na literatura da área destacaram disparidades nas habilidades sociais e socialização, um aspecto da personalidade, com base no sexo, sugerindo que as mulheres exibem níveis mais elevados de socialização em comparação aos homens (Nunes & Hutz, 2007). Dentro desse cenário, outros estudos revelaram que mulheres demonstraram uma maior frequência de expressão de sentimentos positivos, ao passo que os homens enfrentaram desafios em comunicar emoções negativas e fazer solicitações, sendo também mais assertivos em ambientes profissionais (Hollandsworth & Wall, 1977).

Atualmente é comum que muitos casais expressem queixas, incluindo a falta de tempo, compreensão e as mudanças ao longo dos anos. No entanto, um fator predominante é a escassez de comunicação, que muitas vezes é afetada pelo uso excessivo das redes sociais. O que se observa é que o vício em redes sociais pode afetar a capacidade de um casal de

se comunicar, gerando ciúmes, insegurança, insatisfação, afastamento, entre outros. Estes são aspectos sérios e podem prejudicar as relações, pois manter a qualidade da relação exige muito de ambos, especialmente do que se denomina de habilidades sociais (Hintz, 2021).

Essas habilidades sociais podem ser ampliadas ao longo do desenvolvimento humano, ou ainda modeladas. Elas são aprendidas e/ou aperfeiçoadas na interação do indivíduo com o meio ambiente, dependendo da história de vida das pessoas, dependendo das contingências a que são submetidas (Skinner, 1989).

Em uma pesquisa conduzida por Andretta (2021), o propósito foi analisar o padrão de uso de tecnologias de informação e comunicação (TICs) e as habilidades sociais de 456 estudantes matriculados em escolas privadas da região Sul do Brasil. Para tanto, utilizou-se um questionário sociodemográfico e de uso de TICs, cujas informações foram processadas por meio do software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Os resultados do estudo mostraram que os adolescentes preferem utilizar seus celulares e redes sociais como principais formas de tecnologia de informação e comunicação. No que diz respeito às habilidades sociais, foi observado que os estudantes demonstram maiores índices nas habilidades de civildade e desenvoltura social, porém apresentaram menores índices em habilidades como empatia, autocontrole, assertividade e abordagem afetiva. Além disso, os adolescentes enfrentam dificuldades significativas ao emitir as habilidades de empatia, autocontrole e assertividade.

Esse estudo destaca a predominância do uso de dispositivos móveis e redes sociais entre os estudantes, bem como a presença de desafios nas habilidades sociais afetivas, ressaltando a importância de abordagens educativas que promovam o desenvolvimento equilibrado tanto das competências digitais quanto das habilidades sociais emocionais para o bem-estar e a convivência saudável dos jovens em um contexto cada vez mais digital (Andretta, 2021).

O estudo conduzido por Kross et al. (2013) investigou a relação entre o uso do Facebook e o bem-estar subjetivo em jovens adultos. Para isso, eles realizaram uma pesquisa com uma amostra de participantes

jovens, examinando como o uso da plataforma de mídia social afetava suas percepções de bem-estar emocional e satisfação com a vida.

Os pesquisadores coletaram dados de mais de 80 jovens adultos durante duas semanas consecutivas. Durante esse período, os participantes responderam a questionários diários sobre seu uso do Facebook, seu humor e seus sentimentos de satisfação com a vida. Além disso, os pesquisadores também avaliaram outros fatores que poderiam influenciar o bem-estar, como o número de interações sociais face a face e o nível de solidão.

Os resultados do estudo indicaram que o uso do Facebook estava associado a declínios no bem-estar subjetivo dos jovens adultos. Quanto mais tempo os participantes gastavam na plataforma, menor era sua satisfação com a vida e maior era a probabilidade de experimentarem emoções negativas ao longo do tempo. Além disso, os efeitos negativos foram mais pronunciados em relação ao uso passivo do Facebook, ou seja, apenas observar as atividades de outras pessoas sem interagir ativamente (Kross et al., 2013).

Os pesquisadores também descobriram que o efeito negativo do uso do Facebook no bem-estar era mediado pelo aumento da solidão experimentada pelos participantes. Em outras palavras, quanto mais tempo as pessoas passavam no Facebook, mais solitárias se sentiam, o que, por sua vez, estava associado a um menor bem-estar emocional. Ou seja, o estudo destacou uma relação negativa entre o uso do Facebook e o bem-estar subjetivo em jovens adultos.

Além dos estudos supracitados, Best et al. (2014) conduziram uma revisão sistemática e narrativa para examinar a relação entre a comunicação online, as mídias sociais e o bem-estar dos adolescentes. O estudo buscou sintetizar as evidências disponíveis sobre como o uso das mídias sociais e a comunicação online podem afetar o bem-estar dos jovens.

Os pesquisadores realizaram uma revisão abrangente da literatura existente sobre o tema. Os resultados da revisão mostraram que o uso de mídias sociais e a comunicação online podem ter efeitos mistos no bem-estar dos adolescentes. Alguns estudos revisados na pesquisa sugeriram que o uso excessivo das mídias sociais pode estar associado a problemas de

saúde mental, como ansiedade e depressão, bem como a um menor nível de satisfação com a vida. Além disso, foi observado que o *cyberbullying* e a exposição a conteúdos prejudiciais nas redes sociais também podem afetar negativamente o bem-estar dos adolescentes (Best et al., 2014).

No entanto, os pesquisadores também encontraram evidências de que o uso positivo das mídias sociais pode trazer benefícios para o bem-estar dos adolescentes. Por exemplo, o uso das redes sociais pode proporcionar oportunidades para conexões sociais positivas, apoio emocional e senso de pertencimento. Além disso, a comunicação online pode ser uma forma eficaz de expressão pessoal e desenvolvimento de habilidades sociais.

Portanto, os resultados dessa revisão indicam que o impacto do uso de mídias sociais e comunicação online na saúde mental/bem-estar dos adolescentes é complexo e multifacetado. O uso consciente e equilibrado das redes sociais pode oferecer benefícios para o bem-estar dos jovens, mas o uso excessivo e o acesso a conteúdos negativos podem levar a efeitos adversos. (Best et al., 2014).

Outro estudo, conduzido por Chotpitayasunondh e Douglas (2016), explorou o fenômeno conhecido como "*phubbing*", que se refere ao ato de ignorar ou desviar a atenção de uma interação social presencial em favor do uso do smartphone. O objetivo do estudo era investigar os fatores que levam ao "*phubbing*" e as consequências desse comportamento nas relações sociais.

Para o trabalho, os pesquisadores coletaram dados por meio de questionários e entrevistas com os participantes, que incluíam informações sobre o uso do smartphone durante interações sociais, as razões por trás desse comportamento e como o "*phubbing*" afetava suas relações com outras pessoas (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Os resultados indicaram que a ansiedade social e o desejo de se sentir conectado online foram fatores associados ao "*phubbing*". Os participantes que relataram maior ansiedade social tendiam a recorrer ao uso do smartphone durante as interações presenciais como uma forma de aliviar o desconforto social.

Além disso, aqueles que tinham uma maior necessidade de se sentir conectados online também eram mais propensos a se envolver em “*phubbing*” para verificar suas redes sociais ou mensagens.

Quanto às consequências do “*phubbing*”, os pesquisadores descobriram que esse comportamento afetava negativamente a qualidade das interações sociais. As pessoas que foram “*phubbadas*” relataram se sentir menos valorizadas, menos ouvidas e mais excluídas durante a interação (Chotpitayasonondh & Douglas, 2016).

O estudo destaca que o “*phubbing*” pode se tornar uma prática comum, impulsionada pela ansiedade social e pelo desejo de estar conectado online. No entanto, esse comportamento pode ter consequências negativas nas relações sociais, prejudicando a qualidade das interações e a percepção de suporte social por parte das pessoas que são alvo.

Os pesquisadores Pittman e Reich (2016) investigaram a relação entre o uso de duas diferentes plataformas de mídias sociais, Instagram e Twitter, e a experiência de solidão dos usuários. O objetivo era investigar como o conteúdo visual do Instagram e o conteúdo baseado em texto do Twitter poderiam afetar os sentimentos de solidão dos usuários.

Os pesquisadores conduziram uma pesquisa com uma amostra e coletaram dados sobre o uso do Instagram e do Twitter, bem como avaliações dos sentimentos de solidão dos usuários (Pittman & Reich, 2016).

Os resultados revelaram que o uso do Instagram estava mais fortemente associado à solidão em comparação com o uso do Twitter. Os participantes que usavam o Instagram relataram maior sentimento de solidão do que aqueles que usavam o Twitter.

Os pesquisadores sugeriram que essa diferença poderia ser atribuída ao fato de que o Instagram é uma plataforma visual, onde as pessoas compartilham principalmente imagens e fotos, enquanto o Twitter é baseado em texto, com tweets curtos e mensagens escritas. A natureza mais visual do Instagram pode levar a uma maior comparação social e potencialmente a sentimentos de exclusão social, o que pode contribuir para a experiência de solidão entre os usuários (Pittman & Reich, 2016).

O estudo realizado por Nunes e Hutz (2007) explorou as disparidades nas habilidades sociais e na socialização com base no sexo, sugerindo que existe uma diferença significativa entre homens e mulheres nesses aspectos. Os resultados desses estudos indicam que as mulheres tendem a exibir níveis mais elevados de socialização em comparação aos homens. Além disso, esses estudos apontam para uma maior frequência de expressão de sentimentos positivos por parte das mulheres. Por outro lado, homens enfrentam desafios em comunicar emoções negativas e fazer solicitações, embora sejam percebidos como mais assertivos em ambientes profissionais. Diante disso, no presente estudo questiona-se também acerca das diferenças entre homens e mulheres no que se refere à relação entre o tempo nas redes sociais e as habilidades sociais. Ou seja, haveria efeito de gênero na relação investigada?

Além desse estudo, Sousa e Cerqueira-Santos (2011) fizeram uma pesquisa procurando investigar o impacto dos relacionamentos de amizade sobre o desenvolvimento humano durante as várias fases do seu ciclo vital, e focalizou vários aspectos como habilidades sociais, saúde, qualidade de vida e longevidade das pessoas.

Os resultados revelaram que os relacionamentos de amizade desempenham um papel fundamental no desenvolvimento humano, oferecendo uma experiência única de amor e afeto. As amizades proporcionam um ambiente onde as pessoas podem compartilhar suas emoções, estabelecer conexões íntimas e construir relações de confiança.

Além disso, o estudo constatou que as amizades contribuem para o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais, auxiliando no aprimoramento das interações interpessoais ao longo das diferentes fases da vida. A presença de amigos e a sensação de apoio social têm sido associadas a uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral (Sousa & Cerqueira-Santos, 2011).

Terroso e Argimon (2016) conduziram uma investigação com o objetivo de verificar a associação empírica entre dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. A pesquisa ressaltou a importância das relações de pares na fase da adolescência para um desenvolvimento saudável. No entanto, os resultados alertam que a interação online não deve

substituir as relações face a face, uma vez que não podem suprir certas necessidades essenciais que só são alcançadas por meio de relacionamentos reais.

Os resultados revelaram que a dependência de internet esteve associada a um baixo repertório de habilidades sociais em várias dimensões. Apesar de a dependência de internet ter sido relacionada a uma maior frequência de comportamentos afetivos e assertivos, essa patologia também apresentou associações com déficits em outras habilidades sociais importantes.

Este estudo destaca a importância de equilibrar o uso da internet e das redes sociais com a interação presencial, especialmente durante a adolescência, quando as relações sociais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento emocional e social dos jovens. Promover habilidades sociais adequadas e saudáveis é essencial para um ajuste social positivo e para evitar o impacto negativo da dependência de internet nas relações interpessoais e no bem-estar geral dos adolescentes (Terroso & Argimon, 2016).

A utilização de metodologias quantitativas pode ser uma ferramenta útil na abordagem dos problemas investigados pelos artigos indicados. Por exemplo, ao estudar a relação entre o uso da internet e das redes sociais e as habilidades sociais afetivas dos adolescentes, uma pesquisa correlacional se mostra especialmente eficaz. Essa abordagem é específica para investigar a complexidade

Outros estudos também têm se dedicado a explorar os fatores que compõem o repertório de habilidades sociais dos indivíduos, com as pesquisas quantitativas os dados são observáveis pelos sentidos. Sendo assim, com a utilização de referencial teórico e uma pesquisa quantitativa, este trabalho visa identificar se existe relação entre tempo de uso das redes sociais e os déficits em habilidades sociais afetivas, além disso, tem como objetivo secundário comparar o efeito de gênero na relação investigada. A hipótese elaborada sugere que o uso exagerado das redes sociais estará associado com um aumento significativo dos déficits em habilidades sociais relacionadas ao afeto.

Para se cumprir o objetivo proposto acima definiu-se pela condução de uma pesquisa seguindo um delineamento correlacional transversal em que as principais variáveis investigadas foram correlacionadas entre si.

Método

Participantes

A pesquisa contou com a participação de 210 pessoas, sendo 58 delas do sexo masculino, 150 do sexo feminino e 2 pessoas que não quiseram se identificar. Todos os participantes se encontravam na faixa etária de 18 a 57 anos e são residentes do Distrito Federal. A amostra foi acessada via divulgações em redes sociais e, por se voluntariarem a participar do estudo, o conjunto final de participantes foi estabelecido por critério de conveniência. O estudo não contou com critérios de exclusão e, por isso, todos os participantes voluntários vieram a compor a amostra.

Instrumentos

A presente pesquisa teve caráter quantitativo com o preenchimento de um questionário composto por escalas de frequência de uso das redes sociais, avaliação das habilidades sociais dos participantes e informações sociodemográficas. Esse instrumento foi elaborado com o intuito de proporcionar uma compreensão abrangente das percepções e experiências dos indivíduos sobre o tema em questão.

Inicialmente foi solicitada a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e aos que concordaram em participar foi realizado uma escala de autorrelato com 21 itens para avaliar a relação entre redes sociais e habilidades sociais por meio de dois indicadores: frequência e dificuldade com que reagem às interações sociais.

As opções de respostas da primeira parte compõem uma escala *Likert* de cinco pontos, 12 afirmativas sobre habilidades sociais são apresentadas e o respondente é convidado a emitir o seu grau de concordância com aquela frase. Para isso, ele deve marcar, na escala, a resposta que mais traduz sua opinião de 1 a 5 em que 1 é discordo e 5 é concordo, cada um vale uma pontuação dependendo do sentido da frase.

Este questionário foi desenvolvido com base no Inventário de Habilidades Sociais (IHS) de Del Prette e Del Prette (2001), uma escala amplamente reconhecida em estudos científicos por sua validade e confiabilidade. Embora tenha sido uma fonte de inspiração, algumas modificações foram realizadas para adaptar o instrumento ao contexto específico desta pesquisa.

O questionário abrange cinco fatores relacionados às habilidades sociais dos participantes, visando compreender a relação entre essas habilidades e o tempo de uso das redes sociais, bem como suas implicações nas interações sociais e qualidade de vida.

Para a medição da variável uso das redes sociais, foi elaborada pelos autores da presente pesquisa uma escala. A base do instrumento foi estabelecida a partir de aportes da literatura no que se refere à mensuração do uso de aparatos tecnológicos. Além disso, na elaboração do instrumento levou-se em consideração aspectos observados no uso das redes sociais por parte de cidadãos comuns. Como resultado, foram apresentadas nove afirmativas sobre o uso das redes sociais a partir de uma escala de frequência, as alternativas foram: Sempre, quase sempre, não sei, quase nunca, nunca. A frequência das respostas foi avaliada por um sistema de pontuação de 1 a 5. Essa abordagem nos permitiu compreender de forma mais abrangente os hábitos e comportamentos dos indivíduos em relação ao uso das redes sociais, fornecendo insights valiosos sobre o impacto dessas plataformas em suas vidas, como falta de controle sobre o tempo gasto nas redes sociais e impactos negativos na saúde mental.

Além disso, foram incluídas 4 perguntas sociodemográficas para coletar dados sobre a história de vida e contexto dos participantes. Foi solicitado que informem a faixa etária, gênero, nível de escolaridade e renda familiar, esses instrumentos auxiliaram na análise e compreensão dos resultados obtidos.

Procedimentos

Inicialmente para se obter os dados e verificar as hipóteses, os instrumentos foram organizados em formato de questionário, foi realizado o convite para as pessoas responderem voluntariamente e anonimamente para o levantamento de informações com intuito de medir as habilidades sociais e o tempo de uso das redes sociais, com isso foi possível conhecer de maneira superficial cada participante. A coleta se deu em formato online por meio de divulgação do link de acesso aos instrumentos.

A pesquisa atendeu a todas as exigências éticas fundamentais, todos os participantes concordaram com o TCLE, além disso, o estudo consta como aprovado

pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o parecer de no. 5.725.367. O objetivo do trabalho foi bem evidenciado, todas as respostas coletadas foram anônimas e nenhuma era obrigatória.

Análise de dados

A análise dos dados foi realizada utilizando o *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), na versão 25.0. Quando coletados todos os dados, tornou-se possível atribuir pontuação a cada item das escalas do questionário e calcular dados para a formação dos resultados como as médias, desvio-padrão, correlação entre as variáveis em si e o alfa da escala, sendo que, para critérios de decisão estatística adotou-se o nível de significância de 5%. Em relação aos dados demográficos, foram analisados as médias e o percentual de cada um, esses foram os passos seguidos para a presente análise dos resultados deste estudo.

Para a condução da análise principal do estudo foram feitas correlações entre os índices finais dos instrumentos bem com outras correlações complementares. Entendeu-se que por se tratar de dados contínuos o procedimento de correlação de Pearson foi o mais adequado. Para a análise complementar e teste do efeito de gênero, foi calculada uma ANOVA em que o gênero foi alocado como variável independente.

Resultados

A análise dos dados sociodemográficos possibilitou o delineamento do perfil dos 210 participantes. Quanto ao gênero, notou-se 150 pessoas do sexo feminino, que equivale a 71,4%, e 58 pessoas do sexo masculino, que equivale a 27,6% e, no que diz respeito à faixa etária, verificou-se que a média foi de 23,30 anos com desvio padrão de 6,82.

Em relação à renda familiar, 13,3% das pessoas possuem até 2 salários-mínimos, 21% possuem renda de 3 a 5 salários-mínimos, 30,5% afirmam ter renda de 6 a 10 salários-mínimos e 32,9% possuem mais de 10 salários mínimos. Com relação ao nível de escolaridade, 32,4% fizeram o ensino médio, 60,5% cursam o ensino superior e 7,1% possuem pós-graduação.

Na análise da confiabilidade dos instrumentos utilizados neste estudo, foi aplicada a técnica conhecida como Alfa de Cronbach. Os resultados revelaram um índice de precisão de 0,621 para a escala de habilidades sociais e 0,757 para a escala de frequência das redes sociais. O coeficiente alfa, empregado como uma métrica para avaliar a confiabilidade da consistência interna de uma escala, mede o grau de correlação entre os itens que compõem um instrumento de medição. Nesse contexto, esses coeficientes indicam o quão confiáveis foram as respostas dos participantes nas escalas utilizadas, sugerindo que os itens em cada escala estão relacionados de maneira consistente, aumentando assim a validade das medidas obtidas neste estudo.

Na primeira parte do questionário de habilidades sociais, os participantes obtiveram a média de 3,30 com desvio padrão de 0,48, o que significa que eles tendem a ter habilidade social inferior; quanto mais perto de 1, menos habilidades sociais e quanto mais perto de 5, mais habilidades sociais. Na segunda parte de frequência do uso das redes sociais os participantes obtiveram média igual a 3,57, com desvio padrão de 0,66, portanto sugerindo que as pessoas tendem a concordar mais e que passam muito tempo nas redes sociais, pois quanto mais perto de 5, mais tempo de uso de redes sociais.

Posteriormente, calculou-se a correlação entre as duas escalas, o coeficiente de correlação tem o objetivo de indicar como as duas variáveis associadas estão entre si. O coeficiente de Pearson, no presente estudo, teve escore de $r = -0,201$, com $p = 0,03$, indicando que quanto mais tempo o uso das redes sociais menos habilidades sociais.

Em seguida, foi calculada a correlação entre os fatores das escalas. No Fator 1, que se refere ao “Enfrentamento e Autoafirmação de Risco”, foi encontrada uma correlação negativa significativa em relação ao tempo de uso das redes sociais em que $r = -0,184$ e $p = 0,007$.

Para o Fator 3, relacionado à “Conversação e Desenvoltura Social”, não foi observada uma correlação significativa entre o tempo de uso das redes sociais ($r = -0,066$, $p = 0,344$).

Já no Fator 4, que aborda a “Autoexposição ao Desconhecido e Situações Novas”, houve uma correlação negativa significativa de $r = -0,248$ e $p = 0$. No Fator 5 que trata do “Autocontrole da Agressividade”, também foi encontrada uma correlação negativa significativa entre o tempo de uso das redes sociais com $r = -0,232$ e $p = 0,001$.

Além disso, foi realizada uma análise complementar em relação aos efeitos de gênero, ao analisar a diferença de conformidade entre homens e mulheres, verificou-se que os grupos apresentaram médias significativamente diferentes, $F(1,209) = 28,004$, com $p < 0,001$. A média de habilidades sociais dos homens obteve o escore de 3,57, que foi superior ao das mulheres, que teve como resultado 3,20. Portanto, os dados indicam que homens da amostra apresentam níveis maiores de habilidades sociais comparados às mulheres.

Discussão

Este estudo analisou as relações entre tempo de uso das redes sociais e os déficits em habilidades sociais afetivas. As análises indicaram que o objetivo foi parcialmente cumprido porque a hipótese criada, de que existia uma correlação entre as variáveis citadas, de fato foi confirmada, estando de acordo com os achados de [Andretta](#) (2021).

No entanto, um dos instrumentos apresentou um baixo índice de confiabilidade, o que leva a ponderação dos resultados. Com base nas informações indicadas, entende-se que o baixo índice de confiabilidade pode ser evidenciado por uma característica do instrumento, que teve pouco tempo para ser trabalhado e ser feito, e poderia ter sido refinado melhor.

As análises iniciais, feitas com as medidas obtidas de tempo de uso das redes sociais e habilidades sociais, partiram do pressuposto que as redes sociais são, atualmente, um dos mais importantes instrumentos sociais, pois seu poder produz esquemas dominantes de significação e interpretação do mundo por conta da manipulação do conjunto de pessoas que, por meio da sociedade, definem o conteúdo e a forma do pensamento e da ação do sujeito como os estudos de [Moreira](#) (2010) evidenciaram.

O estudo de [Kross et al. \(2013\)](#) constatou que o uso do Facebook estava associado a declínios no bem-estar subjetivo em jovens adultos. Esses resultados estão em linha com as descobertas do presente estudo, que identificou uma relação negativa entre o tempo de uso das redes sociais e as habilidades sociais dos participantes. Ambos os estudos apontam para possíveis efeitos adversos do uso excessivo das redes sociais na saúde mental e bem-estar dos jovens.

Já a revisão sistemática de [Best et al. \(2014\)](#) abordou os impactos das mídias sociais no bem-estar dos adolescentes. Embora o presente estudo tenha focado em jovens adultos, é possível inferir que os resultados são consistentes com os achados da revisão, uma vez que também apontou para uma relação negativa entre o uso das redes sociais e aspectos do bem-estar, neste caso, as habilidades sociais.

O resultado do Alfa de Cronbach da escala de frequência, mostrou que os dados obtidos sobre as redes sociais foram eficientes. A influência das redes sociais na vida das pessoas chamou atenção nesse estudo; o uso da tecnologia pode se tornar uma dependência. Nos resultados obtidos na análise do questionário de frequência do uso das redes sociais, os participantes apresentaram uma média considerada alta, ilustrando que as pessoas realmente concordam que passam muito tempo nas redes sociais, confirmando as teorias de [Moreira \(2010\)](#) ao evidenciar que as redes sociais são importantes instrumentos sociais e [Silva \(2016\)](#) ao analisar os efeitos dos usos.

O estudo de [Pittman e Reich \(2016\)](#) concentrou-se na relação entre o uso do Instagram e a solidão. Embora o foco seja diferente, é relevante notar que os participantes do presente estudo relataram passar muito tempo nas redes sociais, o que pode incluir o uso do Instagram, e essa alta frequência de uso foi associada a um menor nível de habilidades sociais. Assim, os achados podem complementar a compreensão da relação entre o uso das redes sociais e o bem-estar social dos indivíduos.

Além disso, o estudo de [Hunt et al. \(2018\)](#) demonstrou que limitar o uso das redes sociais reduziu a solidão e a depressão em adultos jovens. Esse resultado é relevante ao considerar os achados do presente estudo, que indicam que o uso excessivo das redes sociais

pode estar associado a uma diminuição das habilidades sociais dos participantes. Limitar o tempo gasto nas redes sociais pode ser uma estratégia para promover habilidades sociais adequadas e saudáveis.

Os resultados obtidos na presente pesquisa revelaram associações interessantes entre os fatores das habilidades sociais e o tempo de uso das redes sociais. Notavelmente, os Fatores 1, 4 e 5 apresentaram correlações significativas com o tempo de uso das redes sociais. O Fator 1, referente ao “Enfrentamento e Autoafirmação de Risco”, mostrou uma correlação negativa com o tempo de uso das redes sociais. Isso sugere que, à medida que os indivíduos passam mais tempo nas redes sociais, sua capacidade de enfrentar desafios e se afirmar em situações de risco social tende a diminuir.

De forma semelhante, o Fator 4, que trata da “Auto Exposição ao Desconhecido e Situações Novas”, também apresentou uma correlação negativa significativa com o tempo de uso das redes sociais. Isso indica que um maior envolvimento nas redes sociais pode estar associado a uma menor disposição para se expor a situações desconhecidas e novas experiências sociais. Por fim, o Fator 5, relacionado ao “Autocontrole da Agressividade”, revelou também uma correlação negativa significativa, sugerindo que o uso frequente das redes sociais pode estar relacionado a uma menor habilidade de controlar impulsos agressivos em situações interpessoais.

Além disso, realizou-se uma análise suplementar, na qual foram calculadas as médias de habilidades sociais de forma separada por sexo. Foram observadas situações em que houve correlações significativas em que homens e mulheres apresentam níveis variados de habilidades sociais, evidenciando que os homens obtiveram uma maior média; isso foi contrário ao que [Nunes e Hutz \(2007\)](#) evidenciaram, que mulheres apresentam níveis de socialização mais elevados em detrimento dos homens.

Ao analisar mais especificamente essas diferenças, observamos que, enquanto os homens parecem ter uma maior habilidade social, as mulheres podem experimentar desafios únicos. Por exemplo, [Nunes e Hutz \(2007\)](#) sugerem que as mulheres podem ser mais suscetíveis a certas formas de *cyberbullying* ou

pressão social online, o que pode influenciar negativamente suas habilidades sociais afetivas.

Essas disparidades de gênero destacam a importância de considerar as nuances das experiências individuais ao examinar os efeitos das redes sociais nas habilidades sociais. Entretanto, as pesquisas realizadas por esses autores se deram com uma amostra maior que a desse estudo, além disso, o fato de a amostra feminina ser significativamente maior que a masculina pode ter interferido nos resultados encontrados.

Dessa forma, os resultados obtidos apontam para a importância de futuras pesquisas que se concentrem no tempo de uso das redes sociais e suas possíveis relações com déficits em habilidades sociais. Além disso, seria interessante considerar a inclusão de um critério adicional, como a medida sociométrica, para avaliar a qualidade das relações sociais. Sendo assim, são sugeridas novas investigações para aprofundar o entendimento dessas questões. Acredita-se que o próximo passo dessa pesquisa seja um refinamento do instrumento e melhor calibragem da amostra, para que haja maiores contribuições do estudo e um maior nível de confiabilidade.

O presente artigo gerou contribuições ao avaliar as habilidades sociais e o uso das redes sociais por pessoas de ambos os gêneros e diferentes idades com relação ao afeto. Constatou-se que essas redes sociais têm grande influência na vida das pessoas, que admitem passar muito tempo nesses dispositivos, podendo acarretar dependência e vícios, apresentando que o uso exagerado das redes sociais aumenta significativamente os déficits em habilidades sociais afetivas como, por exemplo, a empatia, inteligência emocional, assertividade, habilidades sociais de pedir desculpas e capacidade de comunicar sentimentos e emoções.

Atualmente, os resultados podem contribuir com uma produção teórica e uma maior investigação sobre os cenários e efeitos das redes sociais, podendo, também, ser um aprofundamento da pesquisa no contexto brasileiro, que traz diferentes recursos e materiais na busca desses novos conhecimentos.

Além disso, foi possível identificar diversas lacunas no instrumento utilizado, que pode ser um guia de grande ajuda a futuras pesquisas a respeito do tema.

O estudo mostrou que se deve atentar para a questão relativa a uma possível diminuição das habilidades sociais decorrentes do uso excessivo das redes sociais, portanto, é possível pensar em novas formas de intervenção clínica nessa área, já que mudanças produzidas em um desses aspectos poderiam afetar o outro.

Considerações finais

Este estudo revela uma relação significativa entre o tempo de uso das redes sociais e os déficits em habilidades sociais afetivas. A correlação negativa identificada indica que quanto mais tempo os indivíduos passam nas redes sociais, menor é sua habilidade social, especialmente aquelas relacionadas a expressar emoções, enfrentar desafios e se expor a situações novas.

Os resultados também destacam uma diferença de gênero, com os homens demonstrando, em média, maiores índices de habilidades sociais em comparação com as mulheres. No entanto, é importante reconhecer as limitações deste estudo, como a falta de exploração de fatores culturais e contextuais que podem influenciar as habilidades sociais, bem como a necessidade de uma análise mais aprofundada do instrumento utilizado. Futuras pesquisas devem abordar essas limitações para aprimorar nossa compreensão das complexas relações entre o uso das redes sociais e as habilidades sociais.

Em última análise, esse estudo destaca a importância de encontrar um equilíbrio saudável no uso das redes sociais e incentiva a reflexão sobre como essas plataformas afetam nossa capacidade de nos relacionarmos e nos comunicarmos efetivamente no mundo contemporâneo.

Agradecimento

Centro Universitário de Brasília – CEUB.

Contribuições dos autores

Teles, R. participou da concepção da pesquisa, incluindo a formulação do questionário e definição de objetivos. Liderou a coleta e análise de dados e foi responsável pela redação do manuscrito. Barbieri, D. participou da orientação da pesquisa durante toda sua execução. Auxiliou e orientou a definição do problema, planejamento do método, coleta e análise de dados, além de contribuir na escrita do artigo. Todos os autores revisaram e aprovaram a versão final e estão de acordo com sua publicação.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Indexadores

A Revista Psicologia, Diversidade e Saúde é indexada no [DOAJ](#), [EBSCO](#) e [LILACS](#).



Referências

- Andretta, I., Mello, L. T. N., Ledur, B., Silva, M. D., & Trintin-Rodrigues, V. (2021). Habilidades sociais e uso de mídias sociais por adolescentes no ensino médio. *Aletheia*, 54(2), 44–54. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200006
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review [Comunicación online, redes sociales y bienestar de los adolescentes: Una revisión narrativa sistemática]. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Bueno, R. (2007). *Modelagem e Aprendizagem* [Dissertação de mestrado, Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Ouro Preto]. Repositório Institucional da Universidade Federal de Ouro Preto. <http://www.repositorio.ufop.br/handle/123456789/2439>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone [Como o “phubbing” se torna a norma: Os antecedentes e as consequências do desprezo através do smartphone]. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2001). *Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. Casa do Psicólogo.
- Del Prette, Z. A. P., Del Prette, A., Barreto, M. C. M., Bandeira, M., Rios-Saldaña, M. R., Ulian, A. L. A. O., Gerk-Carneiro, E., Falcone, E. M. O., & Villa, M. B. (2004). Habilidades sociais de estudantes de Psicologia: Um estudo multicêntrico. *Psicologia Reflexão Crítica*, 17(3), 341–50. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000300007>
- Elias, N. (1997). *Os Alemães: a luta pelo poder e a evolução do habitus nos séculos XIX e XX*. Zahar.
- Freud, S. (1915). Zur Einführung des Narzissmus [Sobre a Introdução do Narcisismo]. In S. Freud, *Gesammelte Werke* (Vol. 11). Fischer.
- Hintz, H. C. (2021). Conflitos conjugais: possíveis origens. *Pensando Famílias*, 25(1), 83–92. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2021000100008&lng=pt&tlng=pt
- Hollandsworth, J. G., & Wall, K. (1977). Sex differences in assertive behavior: An empirical investigation [Diferenças de gênero no comportamento assertivo: uma investigação empírica]. *Journal of Counseling Psychology*, 24(3), 217–222. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.3.217>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression [Sem mais FOMO: Limitar as redes sociais diminui a solidão e a depressão]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance [Posição na turma, uso do Facebook e desempenho acadêmico]. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 18–29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001>

- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults [O uso do Facebook prediz declínios no bem-estar subjetivo em adultos jovens]. *PLoS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lin, H., Kim, G., & Lee, D. (2016). Quem evita a publicidade baseada em localização e por quê? Investigando a relação entre as percepções do usuário e a evitação de publicidade. *Computadores no Comportamento Humano*, 63, 334-341 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.024>
- Moreira, J. O. (2010). Mídia e Psicologia: considerações sobre a influência da internet na subjetividade. *Psicologia para América Latina*, (20). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2010000200009&lng=pt&tlng=pt
- Nunes, C. H. S. S., & Hutz, C. S. (2007). Construção da validação da escala fatorial de socialização no modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(1). <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100004>
- Oliveira, B. (2021, 30 de setembro). Brasil é o terceiro país do mundo que mais utiliza redes sociais, diz estudo. *Jornal do Commercio*. <https://jc.ne10.uol.com.br/brasil/2021/09/13608150-brasil-e-o-terceiro-pais-do-mundo-que-mais-utiliza-redes-sociais-diz-estudo.html>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words [Redes sociais e solidão: Por que uma foto no Instagram pode valer mais do que mil palavras no Twitter]. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Silva Filho, A. M. (2010). Redes Sociais na Era da Conectividade ("The good, the bad and the Ugly"). *Revista Espaço Acadêmico*, 10(115), 64-68. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/11864>
- Silva, A. R. (2016). *Tendências de publicação em 22 anos de Journal of Applied Behavior Analysis: uma atualização de Northrup, Vollmer e Serrett (1993)* [Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo]. Repositório PUCSP. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/18988>
- Skinner, B. (1989). Seleção por consequências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 9(1), 129-137. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452007000100010
- Sousa, D., & Cerqueira-Santos, E. (2011). Redes sociais e relacionamentos de amizade ao longo do ciclo vital. *Revista Psicopedagogia*, 28(85), 53-66. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000100006&lng=pt&tlng=pt
- Terroso, L. B., & Argimon, I. I. L. (2016). Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(1), 200-219. <https://doi.org/10.12957/epp.2016.24839>
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* [Sozinhos Juntos: Por que esperamos mais da tecnologia e menos uns dos outros]. Basic Books.