

Universidade Portucalense Infante D. Henrique

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Cíntia Gomes da Silva, 39975

Dissertação de Mestrado

Preditores Psicológicos do *Stress* Digital em Estudantes Universitários

Orientação: Prof.^a Doutora Joana Silva

Coorientação: Prof.^a Doutora Ana Xavier

Janeiro, 2024



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

IMP.GE.72.1



Cíntia Gomes da Silva, nº 39975

Preditores Psicológicos do *Stress* Digital em Estudantes Universitários

Dissertação de Mestrado apresentado à Universidade
Portugalense Infante D. Henrique para a obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, realizada sob
orientação da Professora Doutora Joana Silva e coorientação da
Professora Doutora Ana Xavier

Departamento de Psicologia e Educação

Janeiro, 2024



DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Nome (s): Cíntia Gomes da Silva Estudante(s) nº 39975 do curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde declaro que a Dissertação apresentada para avaliação na Unidade curricular é da minha autoria e cumpre as normas de integridade académica.

Assim assume-se:

-Esclarecer explicitamente se partes do trabalho foram já apresentadas para avaliação de outras unidades curriculares ou provas de grau na Universidade Portucalense ou noutras instituições;

-Identificar corretamente as fontes utilizadas, de forma a que possam ser consultadas e atestada a autenticidade do trabalho que apresento;

-Assumir, sob compromisso de honra, a responsabilidade da autoria integral do trabalho, não tendo contratado serviços de terceiros para a sua realização;

-Indicar a supervisão recebida para elaboração do trabalho;

-Reconhecer como fraudulentas práticas que correspondem a formas de plágio, cópia servil, omissão ou citação deficiente de fontes, percebendo que tais práticas infringem direitos de autoria e são contrárias à integridade académica;

- Submeter, quando solicitado, à consideração do(s) docente(s), relatórios que tenham sido emitidos por equipamento especializado na deteção de plágio.

Data 31/01/2024

Assinatura(s) Cíntia Gomes da Silva

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por todo o apoio, paciência e sacrifício. Por terem tornado possível a realização deste trabalho e percurso académico. Mais do que um percurso, tornaram possível a realização de um sonho.

À minha irmã, pelo perdão dos discursos ignorados, atrasos e falhas de compromissos. Pela paciência, preocupação e ajuda incondicional durante este processo.

Ao Dinis, pelo amor incondicional e por acreditar em mim.

Aos meus amigos, pela compreensão, empatia, sorrisos e choros associados, força e por acreditarem em mim.

Aos meus meninos, por me lembrarem que o meu caminho é na Psicologia.

À Dr^a Catarina por tornar este processo mais leve apesar de todas as exigências profissionais e pessoais ao longo deste percurso.

À Prof.^a Doutora Alexandra Araújo pelas palavras proferidas ao longo do meu percurso académico que inspiraram persistência e direcionaram-me

À Prof.^a. Doutora Joana Silva, orientadora da Dissertação, pela orientação, apoio e disponibilidade.

À Prof.^a. Doutora Ana Xavier, coorientadora da dissertação, expresse a minha profunda gratidão, pela dedicação incansável e paciência. Pela disposição de substituição e comprometimento que foi crucial na finalização do trabalho.

Por fim, um enorme obrigado à minha maior crítica.

Resumo

No mundo atual, a ascensão do progresso tecnológico tem originado preocupações inéditas no campo da saúde mental, particularmente sobre a forma como os indivíduos lidam com a quantidade, muitas vezes excessiva, de conteúdos digitais e comunicações nas redes sociais. Os estudantes universitários, pela maior complexidade das interações sociais e pelo uso frequente de dispositivos digitais que medeiam atualmente essas relações sociais, podem estar mais suscetíveis ao *stress* digital. O presente estudo tem como objetivos analisar a relação entre as dimensões do *stress* digital (*stress* de disponibilidade; ansiedade de aprovação, medo de ficar de fora e sobrecarga de informação) e a percepção de *stress*, os sintomas de ansiedade generalizada, os sentimentos de solidão, o suporte social percebido, o evitamento experiencial e as estratégias de *coping*; e explorar o contributo destes fatores psicológicos para explicar, respetivamente, as dimensões do *stress* digital. A amostra inclui 160 estudantes universitários de Portugal, com idades entre 18 e 56 anos ($M = 22.59$; $DP = 5.24$). Foram administrados questionários de autorrelato em formato online para avaliar as variáveis de interesse. Os resultados mostram correlações das diferentes dimensões de *stress* digital com *stress* percebido, sintomas de ansiedade generalizada, solidão, evitamento experiencial e estratégias de *coping* desadaptativas. As dimensões de percepção social do *stress* digital (*stress* de disponibilidade; ansiedade de aprovação; medo de ficar de fora) mostram uma associação ao suporte social percebido. A solidão e desinvestimento comportamental são preditores do medo de ficar de fora e ansiedade de aprovação. A sobrecarga de informação é explicada pelo evitamento experiencial e pelo suporte instrumental. O *stress* de disponibilidade é explicado pelos sintomas de ansiedade generalizada, solidão e suporte instrumental. De um modo geral, os resultados deste estudo permitem identificar vários preditores psicológicos das diferentes, mas relacionadas, dimensões de *stress* digital em estudantes universitários. Estes resultados podem ter um contributo inovador na compreensão do *stress* digital, especialmente em virtude da escassez de estudos existentes nessa área.

Palavras-Chave: *Stress* Digital; Estudantes Universitários, Fatores socioemocionais; Saúde Mental

Abstract

In today's world, the rise of technological progress has given rise to unprecedented concerns in the field of mental health, particularly regarding how individuals deal with the often excessive amount of digital content and social media communications. University students, due to the increased complexity of social interactions and frequent use of digital devices that currently mediate these social relationships, may be more susceptible to digital stress. The present study aims to analyze the relationship between dimensions of digital stress (availability stress, approval anxiety, fear of missing out, and information overload) and the perception of stress, symptoms of generalized anxiety, feelings of loneliness, perceived social support, experiential avoidance, and coping strategies. Additionally, the study explores the contribution of these psychological factors to explain the respective dimensions of digital stress. The sample includes 160 university students from Portugal, aged between 18 and 56 years ($M = 22.59$; $SD = 5.24$). Self-report questionnaires were administered online to assess the variables of interest. The results show correlations between different dimensions of digital stress and perceived stress, symptoms of generalized anxiety, loneliness, experiential avoidance, and maladaptive coping strategies. The dimensions of social perception of digital stress (availability stress, approval anxiety, fear of missing out) show an association with perceived social support. Loneliness and behavioral disengagement are predictors of the fear of missing out and approval anxiety. Information overload is explained by experiential avoidance and instrumental support. Availability stress is explained by symptoms of generalized anxiety, loneliness, and instrumental support. Overall, the results of this study identify various psychological predictors of the different yet interconnected dimensions of digital stress in university students. These findings may contribute innovatively to the understanding of digital stress, especially given the scarcity of existing studies in this area.

Key-Words: Digital Stress; University Students, Socioemotional Factors, Mental Health

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	6
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	8
3. MÉTODO	17
3.1 Participantes	17
3.2 Instrumentos	19
3.2.1 Questionário Sociodemográfico	19
3.2.2 Escala de Stress Digital (<i>Digital Stress Scale – DSS</i> ; Coyle et al., 2023).....	19
3.2.3 Escala de Stress Percebido (<i>Perceived Stress Scale - PSS</i> ; Cohen et al., 1983; Trigo et al., 2010)	20
3.2.4 Escala Multidimensiobal de Suporte Social Percebido (<i>The Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS</i> ; Zimet et al., 1988; Carvalho et al., 2011)	20
3.2.5 Escala de Solidão (<i>UCLA Loneliness Scale - Version 3 – UCLA LS-3</i> ; Russell, 1996; Sigüenza et al., 2021)	21
3.2.6 Escala de Perturbação de Ansiedade Generalizada (<i>General Anxiety Disorder Scale - GAD-7</i> ; Spitzer et al., 2006; Sousa et al., 2015)	21
3.2.7 Escala Breve de Coping (<i>Brief COPE Inventory - BC</i> ; Carver et al., 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004)	22
3.2.8 Questionário de Aceitação e Ação (<i>Acceptance and Action Questionnaire II - AAQ-II</i> ; Bond et al., 2011; Pinto-Gouveia, Gregório, Dinis & Xavier, 2012)	22
3.3 Procedimentos	23
3.3.1 Recolha de dados	23
3.3.2 Análise de Dados	23

4.	RESULTADOS	24
4.1	Análise Preliminar dos Dados	24
4.2	Estudo de Correlações entre as dimensões de stress digital e os indicadores de stress percebido, os sintomas de solidão, o suporte social percebido, os sintomas de ansiedade generalizada, o evitamento experiencial e as estratégias de coping	25
4.3	Estudo de preditores das dimensões do stress digital.....	28
5.	DISCUSSÃO.....	29
5.1	Limitações	33
5.2	Implicações e estudos Futuros	33
6.	CONCLUSÃO.....	35
7.	REFERÊNCIAS.....	36

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Análise das Correlações entre a dimensão Medo de Ficar de Fora, Sobrecarga de Informação, Ansiedade de Aprovação, Stress de Disponibilidade e os indicadores de stress percebido, os sintomas de solidão, suporte social percebido, os sintomas de ansiedade generalizada, o evitamento experiencial e as estratégias de coping	26
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

1. INTRODUÇÃO

A presente dissertação de mestrado foi elaborada durante o segundo ano de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense- Infante D. Henrique. Este projeto tem como objetivo compreender que fatores psicológicos podem estar associados ao *stress* digital. Além disso, pretendemos explorar que fatores psicológicos poderão proteger ou potenciar uma maior predisposição à experiência de *stress* digital.

Na atualidade o uso de equipamentos informáticos como, por exemplo, tablets, telemóveis e computadores, faz parte do dia-a-dia dos indivíduos e tornou-se quase um bem indispensável no quotidiano, não só porque permitem maior celeridade na comunicação, mas também porque facilitam o acesso a vastas informações. No entanto apesar das vantagens apontadas em diversos estudos (Pittman & Reich et al., 2016; Seabrook et al., 2016; Wolfers et al., 2022) face ao uso de meios digitais, a exploração excessiva de meios digitais pode conduzir a consequências negativas, nomeadamente o *stress* digital (Steele et al., 2020).

Atualmente, a cultura universitária é fortemente influenciada pelas tecnologias de informação e comunicação, bem como pelo trabalho digital. Desta forma, esta população é particularmente relevante para o estudo do *stress* digital, devido à sua elevada utilização dos meios digitais e das redes sociais e ao facto deste grupo estar especialmente sujeito aos efeitos positivos e negativos decorrentes da utilização das tecnologias (Allmer, 2018).

O conceito de *stress* digital é pouco estudado, face ao pequeno número de investigações sobre o tema, constituindo, por isso um assunto pertinente para investigações futuras. A literatura existente sobre o tema revela evidências sobre as consequências negativas que o *stress* digital pode ter na saúde mental, nomeadamente, sentimentos de exclusão, sensibilidade de rejeição, de solidão; sentimentos de estar cingido pela constante disponibilidade das redes sociais; elevados níveis de *stress* percebido; sintomas depressivos; e ansiedade social (Fox et al., 2015; De Groote & Ouytsel, 2022; Hall et al., 2021; Nick, 2022; Reinecke, 2017; Schneider, 2017), consistindo-se de extrema importância a sua análise para o bem-estar do indivíduo . O carácter multifacetado e subjetivo apontado na literatura, da experiência de *stress* digital, conduziu-nos à exploração dos fatores que podem contribuir para o mesmo-preditores. Desta forma, esta pesquisa não só preenche a lacuna presente na literatura (Khetawat et al., 2023) devido à ausência destes elementos, como também é pioneira na

exploração destes fatores, dada a carência de estudos que os abordem. A presente investigação pretende então, estudar preditores psicológicos que possam estar associados ao *stress* digital em estudantes universitários.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Atualmente a sociedade dispõe de dispositivos digitais, nomeadamente o *smartphone*, que experimenta um crescimento exponencial em âmbito global, face à integração das funcionalidades de várias plataformas de redes sociais, assim como a presença de aplicativos disponíveis para *download*. Além disso, estes equipamentos oferecem funcionalidades básicas de comunicação móvel culminando na redefinição do paradigma de conectividade. Nesta ótica, a identidade virtual apresenta-se intrinsecamente associada com a saúde mental, os relacionamentos interpessoais e o bem-estar dos indivíduos (Hall et al., 2021; Vordereer et al., 2017).

A literatura aponta para resultados mistos no que concerne à associação entre o uso de equipamentos digitais e redes sociais e o bem-estar, sendo que não existe uma relação direta entre o uso e os seus efeitos. Estes estão dependentes da qualidade (Baker & Algorta, 2016), frequência (Baker & Algorta, 2016; Thorisdottir et al., 2019), tipos de uso de redes sociais (Baker & Algorta, 2016; Hall et al., 2018; Verduyn et al., 2015) e características intra-individuais (Nesi & Prinstein, 2015; Twenge et al., 2018). Alguns autores apontam a existência de vantagens no uso de plataformas digitais (Pittman & Reich, 2016; Seabrook et al., 2016; Wolfers et al., 2022) e outros desvantagens (Barry et al., 2017; Hancock et al., 2019; Twenge et al., 2018). Dentro das desvantagens surge o conceito *stress* digital que pode ser definido como “stress resultante de uma utilização elevada e talvez quase permanente das tecnologias de informação e comunicação, que é desencadeado pelo acesso permanente a uma quantidade e diversidade elevadas de conteúdos (sociais)” (Steele et al., 2020, p.17).

À semelhança do *stress* global e tendo por base o modelo de *stress* e *coping* de Lazarus e Folkman (1984), o *stress* digital é uma experiência subjetiva que está condicionada pelos recursos de *coping* percebidos e por exigências ambientais, sociais e relacionais (Hall, 2020; Khetawat et al., 2023; Steele et al., 2020). No entanto, aquilo que o distingue é resultado de estímulos digitais, particularmente das redes sociais (Hall et al., 2021; Khetawat et al., 2023).

Assim, no que concerne ao *stress* digital, Steele et al. (2020) definiram quatro componentes que contribuem para a experiencição de *stress* digital: 1) *stress* de disponibilidade (do inglês *availability stress*), que se refere a sentimentos de angústia, culpa e ansiedade consequentes da crença de que os outros esperam que se esteja disponível e se responda através das redes sociais; 2) ansiedade de aprovação (do inglês *approval anxiety*), que se refere a sentimentos de incerteza e ansiedade face ao perfil social nas redes, ou seja, o indivíduo preocupa-se em ter um perfil desejável, correspondente ao padrão imposto pela sociedade, existindo uma preocupação acerca de como esta vai reagir às suas publicações; 3) medo de ficar de fora (do inglês *fear of missing out*), ou seja, a angústia associada a experiências gratificantes que os outros experienciam quando o indivíduo está ausente; e 4) sobrecarga de informação (do inglês *information overload*), caracterizada pela angústia percebida na presença de uma quantidade excessiva de informação proveniente de um contexto digital. Para além da identificação destes componentes de *stress* digital, Hall et al. (2021) descrevem um outro componente, designado de vigilância online (do inglês *online vigilance*), que envolve a monitorização constante de novas notificações, bem como o ficar num estado ansioso sem a presença do telemóvel.

Hall et al. (2021) realizaram um estudo em amostras de adolescentes e estudantes universitários. Este estudo mostrou que, diferentes componentes do *stress* digital, estão relacionados, mas, são distintos e não se fundem. Acrescenta ainda, que em ambas as amostras o *stress* digital estava associado a um pior funcionamento social, no entanto os resultados psicossociais diferem evidenciando magnitudes superiores em adolescentes (*stress* percebido; sintomas de ansiedade; sintomas depressivos), quando comparados aos jovens adultos. Desta forma, relativamente à componente *stress* de disponibilidade, está associada ao *stress* percebido, à ansiedade e à necessidade de estar presente em situações sociais, ou despende de mais tempo na companhia de amigos, familiares e sintomas depressivos, no entanto estas associações não se demonstraram significativas. A ansiedade de aprovação surge associada de forma negativa com a quantidade de interações sociais e com a forma como estas desempenham os seus papéis sociais. O medo de ficar de fora foi a componente que apresentou associações com maior magnitude em comparação com as outras componentes face ao *stress* percebido e à ansiedade (Hall et al., 2021).

De forma geral, estes autores constataram que o *stress* digital está associado a um mau funcionamento psicossocial (*stress* percebido, ansiedade, funcionamento social, sintomas depressivos), embora de forma diferenciada face aos diferentes componentes que o constituem (Hall et al., 2021). Apesar do contributo do estudo para uma melhor perceção do *stress* digital e os seus efeitos, este não permite estabelecer uma relação causal entre o *stress* digital e mudanças no funcionamento psicossocial, ou seja, poderão existir variáveis que influenciem os resultados. Para além do mais o estudo não permite a compreensão do que pode elevar a predisposição de algumas pessoas para a experimentação de *stress* digital aquando do uso das redes sociais, desta forma é crucial explorar características individuais ou ambientais para uma ampla compreensão.

Khetawat e Steele (2023) realizaram uma meta-análise para investigar a associação entre os cinco componentes do *stress* digital definidos acima e o bem-estar psicológico de adolescentes e jovens adultos. Os resultados indicaram que todos os cinco componentes estavam significativamente relacionados com perturbações do bem-estar psicológico, incluindo sintomas de depressão, ansiedade e solidão, sobretudo as componentes ansiedade de aprovação e medo de ficar de fora. A referente meta-análise reforça os resultados encontrados face à associação dos cinco componentes do *stress* digital e a sua associação ao sofrimento psicológico e acrescenta o impacto substancial destes.

Nick et al. (2022), num estudo sobre *stress* digital em adolescentes, concluíram que mais de metade da amostra de 680 participantes – sem diferenças significativas de etnia ou de género – experencia *stress* digital, havendo uma correlação positiva entre *stress* digital e níveis mais elevados de uso de redes sociais, importância atribuída às redes sociais, ao uso das mesmas, à ansiedade social, à sensibilidade de rejeição, à depressão, à solidão e à popularidade entre pares.

O *stress* percebido surge associado à dimensão de *stress* de disponibilidade em estudantes universitários (Fox & Moreland, 2015), noutra investigação conduzida por Reinecke et al. (2017) com uma amostra de 1557 participantes alemães com idades compreendidas entre os 14 e os 85 anos, o *stress* percebido surge associado à

dimensão de sobrecarga de informação. No entanto, um estudo de Hall et al. (2021), com adolescentes e estudantes universitários, indica que todas as dimensões de *stress* digital estão associadas de forma positiva ao *stress* percebido, apenas diverge a magnitude da associação face às diferentes dimensões.

O *stress* percebido é uma construção psicológica que envolve a avaliação subjetiva e individual da magnitude e relevância do *stress* num contexto específico (Cohen et al., 1983). Isto implica que, face a circunstâncias *stressantes* idênticas, as pessoas podem apresentar perceções divergentes face à intensidade e severidade do *stress* experimentado. De acordo com Cohen et al. (1983), é imperativo considerar as perceções e interpretações individuais das situações *stressantes* e não se cingir à observação dos eventos objetivos, para uma compreensão abrangente do impacto do *stress* na vida das pessoas. Nesse sentido, postula-se a hipótese de que um aumento na perceção do *stress* está positivamente associado a uma maior probabilidade de experienciar o *stress* digital.

O *stress* digital assume um carácter multifacetado em cada pessoa, sendo que cada um reage de forma diferente aos diversos estímulos *stressantes*. Sendo assim, as estratégias de *coping*, que cada pessoa tem para lidar com as redes sociais, influenciam diretamente o sentimento ou a ausência de *stress* digital (Hall et al., 2021; Khetawat et al., 2023) uma vez que é viável a vivência de *stress* digital, mesmo em situações em que a utilização de dispositivos digitais é apropriada, seja influenciada pela perceção dos recursos de *coping* e o contexto relacional (Khetawat et al., 2023). A disparidade entre a perceção da sobrecarga de informações digitais e a falta de recursos de *coping* adequados demonstra uma correlação positiva com o aumento do *stress* digital (Khetawat et al., 2023). Face isto, estratégias de *coping* adequadas parecem consistir num fator protetor face ao *stress* digital.

A carência de estudos que identifiquem quais os recursos de *coping* que são eficazes para uma adaptação satisfatória aos estímulos digitais e permitem atenuar o *stress* digital, conduz-nos a uma análise ampla das estratégias de *coping* adaptativas e desadaptativas, destacando-se a relevância dessa análise. As estratégias de *coping* representam métodos cognitivos e comportamentais adotados pelas pessoas para lidar

com o *stress*, enfrentar adversidades, lidar com desafios ou regular emoções negativas (Folkman et al., 1984). Tais estratégias têm como objetivo primordial auxiliar as pessoas a enfrentar as exigências com as quais se deparam e na adaptação às circunstâncias adversas (Folkman et al., 1984). Por este motivo, existem pessoas que conseguem visualizar notificações e interagir virtualmente sem qualquer experiencição de *stress*. Por outro lado, existem outras que podem sentir-se ansiosas com a mesma quantidade de notificações e de interações.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), as estratégias de *coping* podem ser divididas em duas categorias nomeadamente, *coping* orientado para o problema e *coping* orientado para a emoção. No entanto, Carver et al. (1989) argumentaram que essa distinção, devido à sua simplicidade, não captura adequadamente a complexidade do fenómeno e, portanto, incluíram aspetos adicionais que englobam algumas diferenças. Assim, estes autores defendem que os estilos de *coping* são baseados em preferências do indivíduo e mantêm-se estáveis ao longo do tempo, mas também baseados na personalidade das pessoas que as predispõe a determinadas formas de *coping* (Carver et al., 1989). No sentido de integrar a amplitude das estratégias de *coping*, Carver et al. (1997) estabeleceram três categorizações, sendo que duas tinham já sido estabelecidas anteriormente (Folkman et al., 1984): (i) *coping* orientado para o problema caracterizada pelo *coping* ativo; (ii) planeamento, suporte instrumental e (iii) *coping* orientado para a emoção, caracterizado pela reinterpretação positiva, aceitação, humor, religião e suporte emocional. Adicionalmente, Carver et al. (1997) acrescentaram estratégias de *coping* disfuncionais caracterizadas pela autodistração, negação, expressão de sentimentos, uso de substâncias, desinvestimento comportamental e auto-culpabilização.

Apesar da distinção existente entre os diferentes tipos de estratégias de *coping*, a literatura revela que a eficácia destas não pode ser dicotomizada em termos de superioridade ou inferioridade face aos variados fatores intrínsecos para o alcance do *coping* bem-sucedido e eficaz (Lazarus, 1993). No entanto, as estratégias de *coping* podem ser consideradas adaptativas ou desadaptativas, sendo que as estratégias adaptativas caracterizam-se por serem adequadas numa determinada situação específica resultando num ajustamento adequado, no bem-estar mental e físico, bem

como num funcionamento social saudável (Carver et al. 1989). Neste sentido, Meyer (2001) classificou as categorizações de Carver et al. (1997) descritas anteriormente, como adaptativas (*coping* orientado para o problema e para a emoção) e desadaptativas (*coping* disfuncional). Reforçou que o *coping* adaptativo está associado ao bem-estar psicológico enquanto o *coping* desadaptativo a dificuldades na saúde mental. Desta forma, é expectável que estratégias de *coping* constituam um carácter preditivo no contexto do *stress* digital, diferenciando-se pela carga, isto é positivamente (*coping* adaptativo) ou negativamente (*coping* desadaptativo)

As estratégias de *coping* representam os processos e ações utilizados para enfrentar uma situação desafiadora, independentemente da eficácia final dessas ações, tornando complexa a determinação do sucesso das mesmas (Taboada et al., 2006). Desta forma, a resiliência emerge como um conceito que reflete o resultado bem-sucedido da implementação das estratégias de *coping* face às adversidades (Herrman, et al., 2011; Taboada et al., 2006) e está associada a um ajustamento psicológico (Bonanno, 2004). Entre as diversas estratégias de *coping*, as pessoas resilientes tendem a recorrer com maior frequência a abordagens diretas para lidar com os problemas (*Coping* orientado para o problema), ou seja, enfrentam a questão subjacente, e a empregar menos estratégias de evitamento (Pesce et al., 2004). As estratégias de evitamento têm como finalidade mitigar a angústia associada (evitamento experiencial), o que resulta, em desafios na adaptação às influências do ambiente circundante e na conformidade com os valores e objetivos estabelecidos (Hayens et al., 1999; Bond et al., 2011). O evitamento experiencial é um construto chave da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT; Hayes et al., 1999) e é, de modo geral, caracterizado por ser um processo psicológico que envolve a tentativa de evitar experiências internas que são avaliadas de forma negativa (incluindo pensamentos, memórias, emoções, sensações físicas e impulsos de ação) e esforços conscientes para modificar/controlar/alterar a forma, a frequência, intensidade ou duração desses eventos internos, ou os contextos que os desencadeiam (Hayes et al., 1999). Teoricamente e empiricamente o evitamento experiencial, enquanto processo psicológico associado a pior ajustamento psicológico (Fledderus et al., 2010; Kashdan et al., 2006), é considerado como um aspeto envolvido na inflexibilidade psicológica.

A inflexibilidade psicológica é um processo psicológico, onde o comportamento é excessivamente influenciado por pensamentos e emoções, resultando no evitamento de ações mais eficazes e significativas. Isso também se manifesta como a dificuldade em adaptar o comportamento em resposta a *stressores* ou mudanças no ambiente (Levin et al., 2014; Gilbert et al., 2019). A importância da inflexibilidade psicológica tem sido destacada em intervenções direcionadas para a promoção da saúde mental de estudantes universitários (Levin et al., 2019), dado que esta tem sido caracterizada contrariamente à resiliência (Ribeiro & Morais, 2010), como um processo mal adaptativo a longo prazo. Estudos em estudantes universitários têm indicado correlações entre níveis elevados de inflexibilidade psicológica e um maior *stress* (Tavakoli et al., 2019). Adicionalmente, outro estudo mostra que a inflexibilidade psicológica é mediadora na relação entre o *stress* psicológico e a procrastinação académica (Eisenbeck et al., 2019). Embora a inflexibilidade psicológica e o evitamento experiencial não demonstrem uma ligação direta ao *stress* digital, é prudente explorá-los, dado que estão associados a níveis superiores de *stress* e desconforto psicológico em estudantes universitários, que são o foco do presente estudo.

A experienciação de *stress* digital está dependente dos contextos relacionais (Khetawat et al., 2023.) e associada a dimensões do funcionamento social nomeadamente: popularidade entre pares (Nick, 2022); um maior *stress* digital está associado a um pior autorrelato de funcionamento social (Hall et al., 2021). Por outras palavras, os indivíduos que experienciam maior *stress* digital apresentam menor satisfação com seus papéis sociais e relacionamentos. Assim, com base nestes estudos, hipotetiza-se que o *stress* digital pode estar associado a níveis reduzidos de perceção de suporte social.

A literatura tem demonstrado evidências significativas sobre os efeitos benéficos do suporte social na mitigação dos impactos negativos do *stress* (Cohen, 2004), bem como na promoção do bem-estar e da saúde mental (Chao et al., 2012; Chu et al., 2010; Thoits, 2011). O suporte social é um construto de definição complexa, dado a sua multidimensionalidade (Carvalho et al., 2011). No entanto, pode ser definido como o conjunto de recursos emocionais, instrumentais e

informativos fornecidos por membros da família e/ou amigos, englobando expressões de afeição, presença física, assistência prática e comunicação, com o propósito de promover no indivíduo a sensação de afiliação, estima, assistência, reconhecimento e segurança (Antunes et al., 2005). O suporte social pode ser subdividido em percebido e recebido, sendo que o suporte social percebido é compreendido, em termos cognitivos, como a sensação de ser amado e de ter alguém a quem recorrer em momentos de carência (Carvalho et al., 2011) e o suporte social recebido é quando o indivíduo recebe efetivamente suporte (Carvalho et al., 2011). A literatura revela associações negativas entre o suporte social percebido e o *stress* em estudantes universitários (Awang et al., 2014) e na sua influência no bem-estar dos mesmos (Awang et al., 2014)

Segundo Chao et al., 2012, os estudantes universitários quando percebem um suporte social inadequado, ficam desprovidos de uma proteção contra o *stress*, o que prejudica o bem-estar. Desta forma, o suporte social percebido parece ter um efeito protetor e promotor de resiliência na população geral (Madeira, 2013) e em particular em estudantes universitários (Chao et al., 2012). Posto isto, considerando a sua relevância e sua natureza protetora em relação ao bem-estar, à saúde mental e ao *stress*, é pertinente explorar sua capacidade preditiva no contexto do *stress* digital. É de acrescentar ainda, que o suporte social percebido foi apontado como preditor negativo de depressão e ansiedade (variáveis de sofrimento psicológico) em estudantes universitários (Awang et al., 2014), realçando a importância do estudo desta variável na presente investigação.

Para além das condições que parecem proteger os indivíduos de experienciar *stress*, existem outras que parecem elevar a predisposição das pessoas à experienciação do mesmo, constituindo-se um fator de risco, como é o caso da solidão. A solidão é caracterizada por um sentimento subjetivo, decorrente de um estado de isolamento social percebido pela pessoa, assim como, do défice de ligações significativas com outras pessoas (Sigüenza et al., 2021) e está associada à experienciação de emoções negativas, à exposição de riscos sociais e a tendências afiliativas.

Assim, a solidão está positivamente associada a sentimentos de *stress* e apresenta-se como uma variável relevante na compreensão do *stress* digital. Estudos tem associado a solidão ao *stress* digital em adolescentes e jovens adultos (Khetawat et al., 2023; Nick et al., 2022). Segundo Khetawat e Steele (2023), a dimensão medo de ficar de fora do *stress* digital está associada a sentimentos de isolamento e solidão. A literatura tem apontado a solidão como preditora de menor bem-estar na população geral (Saygin et al., 2015) e em estudantes universitários (Bhagchandani, 2017; Doman & Roux, 2012), associada a hábitos compulsivos de internet (LaRose et al. 2014). Desta forma, face ao carácter nocivo e preditor desta no bem-estar dos indivíduos e às suas associações com o *stress* digital, torna-se relevante e pertinente investigar a sua capacidade preditiva no âmbito do *stress* digital.

A perturbação de ansiedade generalizada parece ter elevada incidência entre estudantes universitários, sendo visível o seu curso crónico e substancial impacto negativo na qualidade de vida (Bártolo et al., 2017). Assim, parece relevante explorar o potencial papel desta condição enquanto preditor de *stress* digital nesta população. De acordo com o DSM-5 (APA, 2014), a perturbação de ansiedade generalizada (PAG) é caracterizada por uma preocupação excessiva e crónica em relação a múltiplos eventos ou atividades, tais como o desempenho académico, que se tornam difíceis de controlar para a pessoa. A preocupação implícita apresenta implicações negativas em diversos contextos onde a pessoa está inserida e os sintomas podem consistir em agitação, fadiga elevada, dificuldades de concentração ou comprometimento cognitivo e distúrbios do sono, entre outros. Todas as dimensões do *stress* digital indicaram estar associadas à ansiedade, assim como à depressão (Khetawat et al., 2023), sendo que a PAG foi considerada um fator de risco para a depressão (Horn et al., 2010), isto pode indicar que a PAG constitua um fator de risco na experiência do *stress* digital.

A presente investigação tem como objetivo geral amplificar a compreensão sobre os fatores psicológicos de proteção e de risco que podem estar associados ao *stress* digital em estudantes universitários. Esses fatores de risco são: *stress* percebido; solidão percebida; os sintomas de ansiedade generalizada e evitamento experiencial

percebida; e os fatores de proteção são: estratégias de *coping*; suporte social percebido.

No que diz respeito aos objetivos específicos pretende-se (i) estudar a relação entre as dimensões do *stress* digital (*stress* de disponibilidade; ansiedade de aprovação, medo de ficar de fora e sobrecarga de informação) e a percepção de *stress*, os sintomas de ansiedade generalizada, os sentimentos de solidão, o suporte social percebido, o evitamento experiencial e as estratégias de *coping*; (ii) analisar o contributo destes fatores psicológicos para explicar o *stress* de disponibilidade, a ansiedade de aprovação, o medo de ficar de fora e a sobrecarga de informação, respetivamente.

Com base na revisão da literatura, espera-se obter correlações positivas entre as dimensões do *stress* digital e a percepção de *stress* (Hall et al. 2021), os sintomas de ansiedade (Khetawat et al., 2023), os sentimentos de solidão (Khetawat et al., 2023) e a inflexibilidade psicológica (Tavakoli et al., 2019) e as estratégias de *coping* desadaptativas (Meyer, 2001). Por outro lado, hipotetiza-se obter correlações negativas entre os componentes do *stress* digital e o suporte social percebido (Awang et al., 2014). Em relação ao estudo dos preditores das dimensões do *stress* digital, iremos adotar uma estratégia exploratória dos dados, embora possamos hipotetizar que os fatores psicológicos de risco tenham contributos independentes significativos na explicação das dimensões do *stress* digital.

3. MÉTODO

3.1 Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 160 estudantes universitários, residentes em Portugal, sendo que destes 117 (73.1%) são do sexo feminino, 41 (25.6%) do sexo masculino e 2 não se identificam com nenhuma destas opções (1.3%). Os inquiridos têm idades compreendidas entre os 18 e os 56 anos ($M= 22.59$; $DP= 5.24$). Não existem diferenças estatisticamente significativas na idade entre géneros, $t(156) = .273, p = .785$.

No que diz respeito à residência, a maioria reside com cerca de 3 elementos (37.5%), 31.9% vivem com 4 elementos, 10% com 2 elementos, 9.4% com 5 elementos, 5.6% com 1 elemento e cerca de 5.6% com mais de 5 elementos. Os participantes maioritariamente vivem na casa da família com os pais (79.4%), no entanto, alguns vivem com outros parentes (8.1%), sozinhos (5%), com amigos/as (3.8%), na residência da faculdade (3.1%) ou num abrigo, grupo ou outra divisão transitória (0.6%).

A maior parte dos participantes (32.5%) frequenta um mestrado, 16.9% detém o 1º ano de licenciatura e a mesma percentagem de participantes (16.9%) apresenta como habilitação literária o 2º ano de licenciatura. A presente amostra ainda tinha participantes com o 3º ano de licenciatura (27.5%), doutoramento (1.9%) e outro (4.4%).

Relativamente à nacionalidade, a maior parte dos participantes (93.1%) são de nacionalidade portuguesa, sendo que alguns são de nacionalidade brasileira (5.6%) e outra nacionalidade (1.3%). Face à etnia a amostra é constituída maioritariamente por participantes de origem Europeia (92.5%), no entanto, compõem a amostra indivíduos de origem Hispânica (3.8%), origem Africana (1.9%) e outra raça, etnia ou origem (1.9%). Não existem diferenças estatisticamente significativas quer na etnia quer na nacionalidade entre o género dos participantes, $X^2(6)=6.023$, $p=.421$, $X^2(4)= 8.820$, $p = .066$, respetivamente.

Quando inquiridos face ao tempo que passam online, a maioria dos participantes reportou passar 3-5 horas (32.5%), enquanto cerca de 27.5% passam 6-8 horas online, 18.8% passam 2-3 horas, 8.8% passam 10-12 horas, 7.5% passam 8-10 horas, 3.1% mais de 2 horas e 1.3% mais de 12 horas. Relativamente a esta questão, 1 participante não respondeu (0.6%).

No que diz respeito, às condições em que estes participantes vivem, 34.4% dos participantes dizem viver em condições nem um pouco *stressantes*, 32.5% dos participantes em condições ligeiramente *stressantes*, 26.3% em condições um pouco *stressantes*, 5.6% em condições muito *stressantes* e 1.3% dos participantes dizem viver em condições extremamente *stressantes*.

3.2 Instrumentos

3.2.1 Questionário Sociodemográfico

Foi desenvolvido um questionário sociodemográfico, no âmbito do corrente estudo, cujo objetivo principal consiste em obter informação acerca das características sociodemográficas dos participantes, tais como sexo, idade, ano de escolaridade, nacionalidade, pertença e/ou origem étnico-racial, onde vive atualmente, elementos que residem com o sujeito, o quanto são *stressantes* as condições em que vive o indivíduo atualmente e, por último, a média de tempo por dia que o indivíduo passa online ou conectado a redes sociais.

3.2.2 Escala de Stress Digital (*Digital Stress Scale – DSS*; Coyle et al., 2023).

Esta escala encontra-se atualmente em processo de validação para a população portuguesa num estudo paralelo Teixeira (2023), e consiste numa medida de autorresposta que avalia a perceção de stress no uso de redes sociais/plataformas digitais. A versão original desta escala encontra-se em desenvolvimento, pelo que foram formulados inicialmente 42 itens divididos por quatro dimensões teóricas de stress digital. No presente estudo utiliza-se a versão Portuguesa (Teixeira, 2023), que permitiu identificar 24 itens, divididos nas seguintes dimensões: (i) ansiedade de aprovação, composta por 5 itens, que avalia a ansiedade relativa à incerteza da resposta dos outros às publicações nas redes sociais (e.g., “Olhar para a aparência das outras pessoas e para como elas se vestem nas redes sociais, em comparação comigo”); (ii) *stress* de disponibilidade, constituída por 5 itens, e que avalia o *distress* que resulta das expectativas dos outros sobre a constante disponibilidade nas redes sociais (e.g., “Sentir a necessidade de responder de imediato às mensagens que recebo nas redes sociais.”); (iii) sobrecarga da informação, composta por 7 itens, e que avalia o *distress* que resulta do input excessivo de informação digital (e.g., “Ter acesso a tanta informação nas redes sociais.”) e (iv) medo de ficar de fora, com 7 itens, e que avalia o medo real, percebido ou antecipado de ser excluído de experiências gratificantes online (e.g., “Preocupação sobre não ser convidado/a para um grupo nas

redes sociais”). É solicitado aos participantes que assinalem o seu grau de *stress* em relação aos itens (e.g., “Não responder suficientemente rápido aos meus amigos nas redes sociais”), utilizando uma escala de cinco pontos (de 1= “Nada Stressante” a 5= “Muito Stressante”). As qualidades psicométricas deste instrumento na versão original encontram-se ainda em estudo. Na versão portuguesa estudada por Teixeira (2023), foram obtidos os seguintes valores de consistência interna: medo de ficar de fora ($\alpha = 0.93$); sobrecarga de informação ($\alpha = 0.91$); ansiedade de aprovação ($\alpha = 0.89$) e *stress* de disponibilidade ($\alpha = 0.86$). No presente estudo os valores de consistência interna são semelhantes: ($\alpha = 0.97$).

3.2.3 Escala de Stress Percebido (*Perceived Stress Scale - PSS*; Cohen et al., 1983; Trigo et al., 2010)

É uma medida de autorresposta constituída por 10 itens, que visa determinar até que ponto os acontecimentos de vida são percecionados como indutores de *stress* em consequência da sua componente imprevisível, incontrollável ou exagerada. Esta escala avalia a frequência com que um contexto geral de vida ocorreu durante o último mês, não especificando uma situação em particular. É solicitado aos participantes que assinalem a sua frequência em relação aos itens (e.g. “Sentiu-se nervoso(a) e em stress?”), utilizando uma escala de cinco pontos (de 0= “nunca” a 4= “muito frequente”). Esta escala mostrou boas características psicométricas, apresentando uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0.78$) quer na versão original (Cohen et al., 1988) quer na versão portuguesa ($\alpha = 0.87$; Trigo et al., 2010). No presente estudo a consistência interna obtida foi igualmente boa ($\alpha = 0.83$).

3.2.4 Escala Multidimensiobal de Suporte Social Percebido (*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS*; Zimet et al., 1988; Carvalho et al., 2011)

É uma medida de autorresposta constituída por 12 itens, que visa avaliar subjetivamente o suporte social proveniente da família, dos amigos e de outros significativos. É solicitado aos participantes que assinalem a sua concordância em relação aos itens (e.g. “A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente”),

utilizando uma escala de sete pontos (de 1= “Discordo Completamente” a 7= “Concordo Completamente”). Esta escala mostrou boas características psicométricas, apresentando uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0.88$), tanto na versão original (Zimet et al., 1988), como na versão portuguesa ($\alpha = 0.94$; Carvalho et al., 2011) e neste estudo ($\alpha = 0.92$).

3.2.5 Escala de Solidão (UCLA Loneliness Scale - Version 3 – UCLA LS-3; Russell, 1996; Sigüenza et al., 2021)

É uma medida de autorresposta constituída por 20 itens, que visa avaliar o isolamento social, assim como as emoções subjetivas de solidão. É solicitado aos participantes que assinalem a frequência em relação aos itens (e.g. “Sente-se sozinho?”), utilizando uma escala de quatro pontos (de 1= “Nunca” a 4= “Muitas vezes”). Esta escala mostrou boas características psicométricas, apresentando uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0.96$) versão original (Russell, 1996), assim como na versão portuguesa ($\alpha = 0.91$; Sigüenza et al., 2021). Foram observadas boas características psicométricas também no presente estudo ($\alpha = 0.90$).

3.2.6 Escala de Perturbação de Ansiedade Generalizada (General Anxiety Disorder Scale - GAD-7; Spitzer et al., 2006; Sousa et al., 2015)

É uma medida de autorresposta constituída por 18 itens que visa avaliar a severidade dos sintomas de ansiedade generalizada do indivíduo durante as 2 semanas anteriores, constituindo-se, desta forma, como uma ferramenta de triagem. É solicitado aos participantes que assinalem a frequência em relação aos itens (e.g. “Tive dificuldades em relaxar”), utilizando uma escala de quatro pontos (de 0= “Nunca” a 3= “Em quase todos os dias”). Esta escala mostrou boas características psicométricas, apresentando uma consistência interna muito boa ($\alpha = 0.92$) na versão original (Spitzer et al., 2006), assim como na versão portuguesa ($\alpha = 0.88$; Sousa et al., 2015). No presente estudo a consistência interna da medida obtida é excelente ($\alpha = 0.92$).

3.2.7 Escala Breve de Coping (Brief COPE Inventory - BC; Carver et al., 1989; Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004)

É uma medida de autorresposta constituída por 28 itens, que visa avaliar os mecanismos de coping dos indivíduos, relatando o modo como os indivíduos se comportam e se sentem quando se deparam com uma situação stressante. É solicitado aos participantes que assinalem a sua concordância em relação aos itens (e.g., “Concentro os meus esforços em fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação”), utilizando uma escala de 4 pontos (de 0= “Não costumo fazer isto” a 3= “Costumo fazer isso muitas vezes”). A escala é subdividida em 14 subescalas, sendo elas, o Coping Ativo, o Planear, o Suporte Instrumental, o Suporte Social Emocional, a Religião, a Reinterpretação Positiva, a Auto Culpabilização, a Aceitação, a Expressão de Sentimentos, a Negação, a Auto Distração, o Desinvestimento Comportamental, o Uso de Substâncias e o Humor. O valor de cada escala obtém-se a partir da soma dos respetivos itens, não existindo um resultado global (Ribeiro-Ribeiro & Rodrigues, 2004). No presente estudo as consistências internas obtidas foram: Planear (.82), Suporte Instrumental (.81), Suporte Social Emocional (.81), Religião (.84), Reinterpretação Positiva (.82), Auto Culpabilização (.72), Aceitação (.72), Expressão de Sentimentos (.79), Desinvestimento Comportamental (.78), Uso de Substâncias (.74) Humor (.73), Coping Ativo (.60) e a Auto Distração (.48). Por último a subescala de Negação apresentou neste estudo uma consistência interna inadmissível (.57). Por esse motivo, essa subescala não foi considerada nas análises realizadas no presente estudo.

3.2.8 Questionário de Aceitação e Ação (Acceptance and Action Questionnaire II - AAQ-II; Bond et al., 2011; Pinto-Gouveia, Gregório, Dinis & Xavier, 2012)

É uma medida de autorresposta constituída por sete itens, que visa medir o grau de inflexibilidade psicológica, ou seja, a propensão para o envolvimento em autoavaliações negativas, pensamentos e sentimentos negativos e o evitamento experiencial, isto é, a indisponibilidade para estar com as experiências internas

consideradas aversivas, perda de contacto com o momento presente e ausência de comportamentos comprometidos com os valores. É solicitado aos participantes que assinalem a sua concordância em relação aos itens (e.g., “Tenho medo dos meus sentimentos”), utilizando uma escala de sete pontos (de 1 = “Nunca verdadeiro” a 7 = “Sempre verdadeiro”). Esta escala mostrou boas características psicométricas, apresentando uma consistência interna muito boa, tanto na versão original ($\alpha = 0.84$; Bond et al., 2011), como na versão portuguesa ($\alpha = 0.90$; Pinto Gouveia et al., 2012) e no presente estudo ($\alpha = 0.92$).

3.3 Procedimentos

3.3.1 Recolha de dados

A presente investigação insere-se num projeto vasto de International Credit Mobility entre a Universidade Portucalense e a Universidade Montclair, Nova Iorque, EUA. A amostra do presente estudo foi de conveniência, recolhida através do método snowball. Os instrumentos de avaliação foram aplicados através de um formulário disponibilizado via *google forms* e a divulgação do estudo foi realizada online, através das redes sociais (*Instagram, Facebook, LinkedIn, Twitter, Whatsapp*). Após uma breve apresentação do estudo, assim como dos seus objetivos, foi disponibilizado no link *Google Forms* um consentimento informado, que garante o anonimato e confidencialidade de todo o processo, reforçando que a participação será de carácter voluntário e assegurando aos participantes a possibilidade de desistirem sem qualquer tipo de penalização, a qualquer altura da investigação. Após autorização do consentimento informado, os participantes poderiam aceder e preencher os questionários de avaliação disponibilizados no protocolo, aquando da aprovação prévia da comissão de ética para a saúde da Universidade Portucalense.

3.3.2 Análise de Dados

A presente investigação pretendeu recolher uma amostra de 107 participantes, considerando as recomendações do programa *G*Power* versão 3.1.9.7 (Faul et al., 2007), com um alfa de *Cronbach* de .05 e um poder de 95%, para a definição do tamanho de amostra. Na identificação da amostra foram considerados os seguintes

critérios de inclusão, previamente estabelecidos: residir em Portugal, ter idade superior a 18 anos, ser estudante do ensino superior, ter redes sociais, compreender a língua Portuguesa. A análise dos dados foi realizada através do software IBM-SPSS, versão 27.0.0. Inicialmente, foram realizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial, nomeadamente testes t para amostras independentes, testes Qui-Quadrado, coeficientes de correlação de *Pearson* e regressões lineares múltiplas com método *enter*.

4. RESULTADOS

4.1 Análise Preliminar dos Dados

No que diz respeito aos pressupostos da normalidade, verificamos que todas as variáveis cumprem os valores recomendados de assimetria e curtose ($Sk > |3|$ e $Ku > |10|$; Kline, 2005). Foram conduzidos vários testes para avaliar a adequação dos dados atuais para análises de regressão. Foram inspecionados os valores de Durbin-Watson para todos os modelos, com o intuito de avaliar a presença de intercorrelação entre os resíduos do modelo de regressão. Os valores obtidos foram consistentemente inferiores a 2, indicando a ausência de evidências substanciais de intercorrelação entre os resíduos. Esses resultados sugerem que as observações são independentes umas das outras, validando, assim, a pressuposição de independência dos erros para esses modelos de regressão. Além disso, a verificação da inflação de variância (*VIF*) e da tolerância (*TOL*) mostrou a ausência de problemas significativos de estimação dos coeficientes ($VIF < 5$) e ($TOL > .01$). Em suma, os resultados apontam que os dados em questão são apropriados para as análises de regressão.

4.2 Estudo de Correlações entre as dimensões de stress digital e os indicadores de *stress* percebido, os sintomas de solidão, o suporte social percebido, os sintomas de ansiedade generalizada, o evitamento experiencial e as estratégias de *coping*

De forma a analisar a relação entre as variáveis psicológicas em estudo e as dimensões do *stress* digital, foram calculados coeficientes de correlação de Pearson. Os resultados revelaram na dimensão medo de ficar de fora correlações significativas positivas de magnitude fraca, com o evitamento experiencial, o *stress* percebido, os sintomas de ansiedade generalizada, a autculpabilização, o desinvestimento comportamental e o uso de substâncias (Tabela 1). Pelo contrário, a variável solidão percebida apresenta uma magnitude moderada com o medo de ficar de fora e a variável suporte social percebido uma correlação negativa significativa com o medo de ficar de fora (Tabela 1).

Em relação à dimensão sobrecarga de informação, foram encontradas correlações positivas e significativas de magnitude moderada com o evitamento experiencial e com sintomas de ansiedade generalizada (Tabela 1). Por outro lado, a sobrecarga de informação apresentou uma correlação positiva significativa de magnitude fraca com o *stress* percebido, a solidão percebida, o suporte instrumental e a autculpabilização (Tabela 1). Adicionalmente, a expressão de sentimentos está correlacionada de forma significativa e positiva de magnitude muito fraca com a sobrecarga de informação (Tabela 1).

Para a dimensão da Ansiedade de Aprovação, constatou-se que esta está positivamente associada com a solidão percebida, com uma magnitude moderada (Tabela 1). Adicionalmente, são observadas correlações significativas e positivas, de magnitude fraca, entre a ansiedade de aprovação e o evitamento experiencial, o *stress* percebido, os sintomas de ansiedade generalizada, a autculpabilização e o desinvestimento comportamental (Tabela 1). Verifica-se ainda uma correlação

significativa negativa de magnitude fraca entre a ansiedade de aprovação e o suporte social percebido (Tabela 1).

Por último, no que diz respeito à dimensão de *stress* de disponibilidade, verificaram-se correlações significativas positivas, com magnitudes a variar entre fraca e moderada, daquela dimensão com os sintomas de ansiedade generalizada, a solidão percebida, o evitamento experiencial, o *stress* percebido, o uso de suporte instrumental, a autculpabilização e o desinvestimento comportamental (Tabela 1). Finalmente, o *stress* de disponibilidade encontra-se negativamente correlacionado, de magnitude fraca, com o suporte social percebido (Tabela 1).

Tabela 1. Análise das Correlações entre a dimensão Medo de Ficar de Fora, Sobrecarga de Informação, Ansiedade de Aprovação, Stress de Disponibilidade e os indicadores de stress percebido, os sintomas de solidão, suporte social percebido, os sintomas de ansiedade generalizada, o evitamento experiencial e as estratégias de coping (N = 160).

	Medo de ficar de fora	Sobrecarga de Informação	Ansiedade de Aprovação	Stress de Disponibilidade
SP	.21**	.26**	.18*	.17*
SS	.33**	.16*	.34**	.27**
SSP	-.21**	-.11	-.17*	-.18*
S.AG	.27**	.30**	.22**	.31**
EE	.29**	.32**	.22**	.22**
CA	-.01	.11	-.03	.07
PL	-.07	.12	-.10	.03
SI	.15	.24**	.14	.17*
SSE	.06	.13	.05	.06
RL	.04	.09	.07	.02
RP	-.04	.12	-.08	.02
AC	.24**	.22**	.18*	.21**
ACE	.00	.11	-.07	.06
ES	.06	.18*	-.00	.08
NG	.07	-.02	.06	-.01
AD	.01	.15	.07	.05
DC	.29**	.14	.28**	.17*
US	.17*	.11	.05	.07
HM	-.09	.04	-.14	-.08

Nota: * $p \leq .05$. ** $p \leq .01$; SP= Stress Percebido; SS= Sintomas de Solidão; SSP= Suporte Social Percebido; S.AG= Sintomas de Ansiedade Generalizada; E.E= Evitamento Experiencial; CA= Coping Ativo; PL= Planear; SI= Suporte Instrumental; SSE= Suporte Social Emocional; RL= Religião; RP= Reinterpretação Positiva; AC= Autoculpabilização; ACE= Aceitação; ES= Expressão de Sentimentos; NG= Negação; AD= Auto- Distração; DC= Desinvestimento Comportamental; US= Uso de Substâncias; HM= Humor.

4.3 Estudo de preditores das dimensões do *stress* digital

Foram conduzidas quatro análises de regressão linear múltipla, que englobaram quatro variáveis dependentes (i.e., as dimensões do *stress* digital: medo de ficar de fora; sobrecarga de informação; ansiedade de aprovação e *stress* de disponibilidade) e incluíram 10 variáveis independentes, nomeadamente: suporte social percebido, sintomas de ansiedade generalizada, evitamento experiencial, solidão percebida, *stress* percebido, uso de substâncias, autculpabilização, desinvestimento comportamental, suporte instrumental e expressão de sentimentos. A inclusão destas variáveis teve por base a sua significância estatística nas correlações com as dimensões do *stress* digital. As análises realizadas postulam determinar se estas variáveis apresentam características preditivas face às diferentes dimensões do *stress* digital.

Os resultados revelaram que, relativamente à dimensão medo de ficar de fora, o modelo geral apresentou significância estatística, $F(8,149) = 4.00, p < .001$ e uma explicação total de 13.2% da variância do medo de ficar de fora. Os principais preditores foram a solidão percebida, $\beta = .213, t = 2.153, p = .033$, e o desinvestimento comportamental, $\beta = .171, t = 2.084, p = .039$, constituindo-se a solidão percebida como o melhor preditor do medo de ficar de fora.

Face à dimensão sobrecarga de informação, o modelo geral foi estatisticamente significativo, $F(7,150) = 4.54, p < .001$, com uma explicação total de 13.6% da variância da sobrecarga de informação. As variáveis predictoras mais significativas, por ordem de importância, foram o evitamento experiencial, $\beta = .218, t = 2.202, p = .029$, e o suporte instrumental, $\beta = .215, t = 2.246, p = .026$. O evitamento experiencial foi especialmente destacado como fator mais significativo na previsão da sobrecarga de informação.

A análise do modelo geral face à ansiedade de aprovação revela que é estatisticamente significativo, $F(7,150) = 4.37, p < .001$, com uma explicação total de 13% da variância da ansiedade de aprovação. Os melhores preditores são, por ordem

de importância, a solidão percebida, $\beta = .298$, $t = 3.029$, $p = .003$ e o desinvestimento comportamental, $\beta = .195$, $t = 2.430$, $p = .016$.

Por último, a dimensão *stress* de disponibilidade revelou um modelo geral estatisticamente significativo, $F(8,149) = 3.61$, $p < .001$, com uma explicação total de 11.7% da variância do *stress* de disponibilidade. Os sintomas de ansiedade generalizada, $\beta = .446$, $t = 2.242$, $p = .037$, a solidão percebida, $\beta = .224$, $t = 2.224$, $p = .028$ e o suporte instrumental, $\beta = .756$, $t = 1.322$, $p = .024$, foram identificados como preditores no modelo, sendo que o suporte instrumental destacou-se como o mais influente.

5. DISCUSSÃO

Num mundo cada vez mais dependente da vertente digital emerge o *stress* digital, face ao constante fluxo de informações, à desejabilidade social, à pressão para estar sempre online, à sobrecarga de notificações e à necessidade de acompanhar um ritmo frenético de atualizações e interações. Desta forma, o elevado nível de *stress* digital pode conduzir a uma série de impactos adversos na saúde mental e no bem-estar geral dos indivíduos (Khetawat et al., 2023). Com a crescente dependência da tecnologia no quotidiano, compreender e mitigar os efeitos do *stress* digital torna-se imperativo para preservar a saúde mental e o equilíbrio emocional na era digital.

A presente investigação tem como objetivo principal compreender de que forma um conjunto de características psicológicas (particularmente, *stress* percebido, solidão, suporte social percebido, sintomas de ansiedade generalizada, evitamento experiencial e estratégias de *coping*) poderá estar relacionado com o *stress* digital e qual o contributo independente destas variáveis psicológicas para explicar as dimensões do *stress* digital em estudantes universitários.

A análise dos resultados obtidos nas correlações permite sugerir que os indivíduos que reportam níveis mais elevados de medo de ficar de fora, sobrecarga da informação, ansiedade de aprovação e *stress* de disponibilidade tendem a experienciar níveis mais elevados de *stress* percebido, solidão percebida, sintomas de ansiedade

generalizada e evitamento experiencial. Genericamente, estes resultados estão de acordo com as hipóteses esperadas e com os estudos prévios que mostram que as dimensões do *stress* digital estão associadas a um aumento do *stress* percebido, sintomas de ansiedade generalizada (Hall et al., 2021), a percepção de solidão (Khetawat et al., 2023). Embora não haja estudos prévios que relacionam as dimensões do *stress* digital ao evitamento experiencial, há evidências que indicam que a inflexibilidade psicológica está correlacionada positivamente ao *stress* em geral em estudantes universitários (Tavakoli et al., 2019). Dado que o *stress* digital converge na sua definição com o *stress* geral diferenciando-se pelo seu caráter digital e o evitamento experiencial, um aspeto envolvido na inflexibilidade psicológica (Kashdan et al., 2006), é plausível inferir que os resultados do presente estudo também estão alinhados com a literatura existente.

Adicionalmente, três das dimensões do *stress* digital que implicam, de algum modo, uma percepção social (i.e., medo de ficar de fora, ansiedade de aprovação e *stress* de disponibilidade) estão negativamente associadas ao suporte social percebido. Apesar da ausência de pesquisas que explorem especificamente a relação entre o suporte social percebido e o medo de ficar de fora, em particular, e o *stress* digital, de forma geral, existem indícios que apontam para uma correlação negativa entre o suporte social percebido e o *stress* global em estudantes universitários (Awang et al., 2014). A convergência na conceptualização entre o *stress* digital e o *stress* global, com a distinção centrada na sua natureza digital, novamente, permite inferir que os resultados deste estudo estão em conformidade com a literatura.

No que diz respeito às estratégias de *coping* usadas, todas as dimensões do *stress* digital estão relacionadas com a estratégia de autculpabilização. Ou seja, à medida que aumenta o medo de ficar de fora, a sobrecarga da informação, a ansiedade de aprovação e o *stress* de disponibilidade tende a aumentar a tendência para os indivíduos se culpabilizarem e criticarem a si próprios pelo sucedido. Adicionalmente, parece que os indivíduos que reportam níveis mais elevados de medo de ficar de fora, ansiedade de aprovação e *stress* de disponibilidade tendem a reportar maior desinvestimento comportamental (i.e., desistir da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o *stressor* está a interferir). A percepção de medo de ficar de fora

das interações ou comunicações digitais parece estar associada à tendência dos indivíduos para usarem substâncias como um meio para desinvestir do *stressor*. Na literatura não foram encontrados estudos que, estabeleçam uma relação direta entre o *stress* digital e as estratégias de *coping*. No entanto, um estudo conduzido por Meyer (2001), indicou que estratégias de *coping* desadaptativas estão associadas a dificuldades na saúde mental. Considerando que o *stress* digital está associado a um menor bem-estar na saúde mental (Khetawat et al., 2023), podemos inferir que está de acordo com a nossa hipótese. De um modo geral, estes resultados confirmam as nossas hipóteses e estão de acordo com estudos prévios que associam o medo de ficar de fora, a sobrecarga de informação, ansiedade de aprovação e o *stress* de disponibilidade, a um aumento do *stress* percebido, sintomas de ansiedade generalizada (Hall et al., 2021), a percepção de solidão (Khetawat et al., 2023), bem como a inflexibilidade psicológica (Tavakoli et al., 2019) e a recursos inadequados de *coping* (Meyer., 2001).

Em contrapartida, os indivíduos que experienciam *distress* ao receber *input* excessivo de fontes digitais (por exemplo, mensagens e notificações) tendem a usar como estratégia de *coping* a expressão emocional (ou seja, a aumentar a sua consciência do *stress* emocional e a exprimir ou descarregar esses sentimentos). Além disso, os resultados mostram que os indivíduos que reportam maior sobrecarga da informação e percepção de exigência externa para estarem disponíveis online (i.e., *stress* de disponibilidade) tendem a reportar maior envolvimento na procura de ajuda, informações, ou conselho acerca do que fazer (i.e., suporte instrumental).

Com base nestes resultados, foram exploradas quatro regressões lineares múltiplas para analisar o contributo independente do *stress* percebido, da solidão, do suporte social percebido, dos sintomas de ansiedade generalizada, do evitamento experiencial e das estratégias de *coping* na explicação da variância das dimensões do *stress* digital. Os resultados mostram que os preditores da dimensão medo de ficar de fora são a solidão percebida e o desinvestimento comportamental. Assim, estes resultados sugerem que os indivíduos que percecionem solidão e que tendem a desinvestir de alcançar determinados objetivos parecem reportar maior medo de ficar de fora das interações e comunicações digitais. Este dado é relevante uma vez que o

medo de ficar de fora resulta das consequências reais, percebidas ou esperadas de que os outros se envolvam em experiências gratificantes das quais o próprio indivíduo não faz parte (Steele et al., 2020), pelo que a percepção de solidão e o desinvestimento comportamental parecem aumentar essa experiência de exclusão social.

No que diz respeito à dimensão ansiedade de aprovação destacaram-se como preditores significativos a solidão percebida e o desinvestimento comportamental. À semelhança dos resultados anteriores dos preditores do medo de ficar de fora, a ansiedade e incerteza relativamente às respostas e reações dos outros às publicações nas redes sociais (Steele et al., 2020) parece ser explicada por uma maior percepção de solidão, com a utilização de uma estratégia de *coping* de desinvestimento em alcançar determinados objetivos. Tanto a dimensão medo de ficar de fora como a ansiedade de aprovação parecem ter uma componente de percepção social, o que pode ajudar a explicar estes resultados similares.

Em relação à dimensão sobrecarga da informação, os resultados da análise do modelo de regressão indicam como preditores significativos o evitamento experiencial e o suporte instrumental. Isto sugere que os indivíduos que demonstram indisponibilidade para estar em contacto com as experiências internas (e.g., emoções, pensamentos, sensações) e se envolvem em esforços para modificar/controlar/alterar a forma, a frequência, intensidade ou duração desses eventos internos, ou os contextos que os desencadeiam (Hayes et al., 1999), a sua tendência para percecionar maior sobrecarga da informação digital aumenta. A literatura é consistente ao demonstrar o papel do evitamento experiencial na manutenção de indicadores de pobre saúde mental (Kashdan et al., 2006). Além disso, um estudo em estudantes universitários mostra que o efeito do *distress* psicológico na tendência para procrastinar ocorre através do evitamento experiencial (Eisenbeck et al., 2019). Os resultados do presente estudo parecem acrescentar à literatura que o evitamento experiencial contribui também para o *distress* consequente da receção de informação que excede a capacidade de *coping* que o sujeito tem para lidar com o input excessivo de notificações.

Finalmente, os preditores da dimensão *stress* de disponibilidade são, por ordem de importância, os sintomas de ansiedade generalizada, a solidão percebida e o suporte instrumental. Estes resultados parecem sugerir que a ansiedade resultante da forma como os indivíduos utilizadores de redes sociais percebem o que os outros avaliam acerca da sua disponibilidade é explicada, por preocupação excessiva e persistente sobre diversos aspetos da vida, mesmo na ausência de uma causa específica (i.e., sintomas de ansiedade generalizada), solidão ou suporte instrumental.

5.1 Limitações

Este estudo apresenta diversas limitações que merecem consideração detalhada. Primeiramente, destaca-se o tamanho da amostra, o que pode comprometer a representatividade estatística dos resultados obtidos, reduzindo a capacidade de extrapolação desses resultados para a população em geral. Adicionalmente, a natureza transversal deste estudo representa uma limitação, uma vez que não permite a observação das relações temporais entre variáveis, impossibilitando a inferência de causalidade. Esta característica impede a análise de mudanças ou evoluções ao longo do tempo, limitando a compreensão dos fenómenos estudados num contexto dinâmico. Outra limitação é a utilização de instrumentos de autorrelato uma vez que o relato subjetivo dos participantes pode introduzir viés, afetando a precisão e a fiabilidade dos resultados. Além disso, fatores como a honestidade das respostas e a compreensão das questões pelos participantes podem influenciar diretamente na qualidade dos dados obtidos.

5.2 Implicações e estudos Futuros

O presente estudo revela resultados promissores e é inovador ao mostrar quais as variáveis psicossociais que preveem a experiência do *stress* digital. Efetivamente, a evidência de que características pré-existentes nos indivíduos tornam os mais vulneráveis para o *stress* digital corrobora a importância de as considerar cuidadosa e sistematicamente na intervenção na diminuição do *stress* digital. Os resultados do presente estudo podem dar pistas para considerar variáveis psicológicas

e estratégias de *coping* associadas à experiência de *stress* digital, de forma a considerar possíveis fatores de prevenção e mitigação face ao *stress* digital.

Em estudos futuros recomenda-se, por um lado, o recurso a amostras maiores e, por outro lado, a consideração de outras possíveis variáveis explicativas e/ou outro tipo de amostras propensas à elevada utilização de redes sociais e digitais (e.g., constante utilização de equipamentos digitais em ambiente escolar; utilização das redes sociais para a realização de trabalhos de grupo).

6. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre as dimensões do *stress* digital (*stress* de disponibilidade; ansiedade de aprovação, medo de ficar de fora e sobrecarga de informação) e a percepção de *stress*, os sintomas de ansiedade generalizada, os sentimentos de solidão, o suporte social percebido, o evitamento experiencial e as estratégias de *coping*; e explorar o contributo destes fatores psicológicos para explicar o *stress* de disponibilidade, a ansiedade de aprovação, o medo de ficar de fora e a sobrecarga de informação, respetivamente, em estudantes universitários. Genericamente, os resultados permitem indicar que o medo de ficar de fora, a sobrecarga de informação, a ansiedade de aprovação e o *stress* de disponibilidade estão associados ao *stress* percebido, a sintomas de ansiedade generalizada, à solidão percebida e a estratégias de *coping* maioritariamente desadaptativas. Em contrapartida, apenas as dimensões do *stress* digital relacionadas à percepção social, manifestaram uma associação ao suporte social percebido. Adicionalmente, os resultados permitiram identificar a solidão percebida e o desinvestimento comportamental como preditores significativos do medo de ficar de fora e a ansiedade de aprovação. Na explicação da sobrecarga de informação destacou-se o evitamento experiencial e o suporte instrumental. Por último, o *stress* de disponibilidade é explicado de forma independente, pelos sintomas de ansiedade generalizada, pela percepção de solidão e pela estratégia de *coping* focada no suporte instrumental.

Os resultados da presente dissertação ressaltam a relevância de incorporar os aspetos socioemocionais na compreensão do fenómeno do *stress* digital. Este estudo contribui para a importância de continuar a estudar o emergente construto de *stress* digital e os seus correlatos socioemocionais, e apontar orientações para possíveis intervenções e estratégias preventivas no contexto da saúde mental, especialmente com jovens universitários, uma população suscetível aos *stressores* associados à utilização das redes sociais e dispositivos digitais nas suas interações sociais.

7. REFERÊNCIAS

- Allmer, T. (2018). Precarious, always-on and flexible: A case study of academics as information workers. *European Journal of Communication*, 33(4), 381–395. <https://doi.org/10.1177/0267323118783794>
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013. [Crossref](#).
- Antunes, C., & Fontaine, A. M. (2005). Percepção de apoio social na adolescência: análise fatorial confirmatória da escala Social Support Appraisals. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 15, 355-366. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2005000300005>
- Araújo, A. M., Teixeira, F., Amorim, D. D. S., Zenha, G., Azevedo, B., & Santos, L. (2016). Validação da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido em estudantes universitários do ensino superior privado. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11328/1763>
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tps0000075>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*, 61, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>

- Bártolo, A., Monteiro, S., & Pereira, A. (2017). Estrutura fatorial e validade de construto da escala Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) entre alunos universitários em Portugal. *Cadernos De Saude Publica*, 33 (9) 1-8. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00212716>
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60.
- Bonanno, G. A. (2004), "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have we Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?", *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support-MSPSS). *Psychologica*, 54, 331-357.
- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Chao, R. C. .L (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(5), 5-21. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of*

social and clinical psychology, 29(6), 624-645.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>

Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social support as buffers on life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99–125.

Cohen, S.; Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. S. Spacapan & S. Oskamp (Editors). *The social psychology of health* (pp. 31-67). Newbury Park: Sage.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.8.676>

Coyle, S., Masia, C., & Fox (2023). Digital Stress Scale. Montclair State University.

De Groote, D., & Van Ouytsel, J. (2022). Digital stress within early adolescents' friendships—a focus group study from Belgium. *Telematics and Informatics*, 73, 101877. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101877>

Doman, L. C., & Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: A cross-cultural investigation. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5(3), 153-168. <https://doi.org/10.1080/17542863.2011.579389>

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical

sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>

Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health?. *Behavior modification*, 34(6), 503-519. <https://doi.org/10.1177/0145445510378379>

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45(11), 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>

Gilbert, K. E., Tonge, N. A., & Thompson, R. J. (2019). Associations between depression, anxious arousal, and manifestations of psychological inflexibility. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 88–96. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.006>

Hall, J. A. (2018). When is social media use social interaction? Defining mediated social interaction. *New media & society*, 20(1), 162-179. <https://doi.org/10.1177/1461444816660782>

Hall, J. A. (2020). *Relating through technology*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108629935>

Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L., & Mihailova, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional digital stress scale. *Psychological assessment*, 33(3), 230-242. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000979>

Hancock, J., Liu, S. X., French, M., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2019). Social media use and well-being: A meta-analysis. Paper presented at the 69th Annual International Communication Association Conference, Prague, CZ.

Hayes S, Strosahl K, & Wilson K (1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.

- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *56*(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Holahan, C. J., Holahan, C. K., Moos, R. H., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(4), 658-66. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Horn, P. J., & Wuyek, L. A. (2010). Anxiety disorders as a risk factor for subsequent depression. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, *14*(4), 244-247. <https://doi.org/10.3109/13651501.2010.487979>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, *44*(9), 1301-1320.
- Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the Association Between Digital Stress Components and Psychological Wellbeing: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *7*(11), 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00440-9>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modelling* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, *31*(1), 59–73. <https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, *44*, 1–21.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.
- Levin, M. E., Krafft, J., Pistorello, J., & Seeley, J. R. (2019). Assessing psychological inflexibility in university students: development and validation of the acceptance and action questionnaire for university students (AAQ-US). *Journal of Contextual Behavioral Science*, *12*, 199–206. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.03.004>
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A., & Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *3*(3), 155–163. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jcbs.2014.06.003>.
- Madeira, S. C. M. (2013). *Relação entre as características da situação vivida, suporte social e resiliência, após a vivência de um acontecimento potencialmente traumático* [Doctoral Dissertation, Universidade Fernando Pessoa], Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. <http://hdl.handle.net/10284/1293>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *9*, 2208. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Meyer, B. (2001). Coping with severe mental illness: Relations of the Brief COPE with symptoms, functioning, and well-being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *23*(4), 265–277. <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with

depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>

Nick, E., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E., Lindquist, K., Prinstein, M. (2022). Adolescent digital stress: Frequencies, correlates, and longitudinal association with depressive symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336-339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>

Pesce, R. P., Assis, S. G., Santos, N., & Oliveira, R. D. V. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 20, 135-143. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200006>

Pinto-Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2012). Experiential avoidance in clinical and non-clinical samples: AAQ-II Portuguese version. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 139-156.

Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>

Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media Psychology*, 20(1), 90-115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>

Ribeiro, J. L. P., & Morais, R. (2010). Adaptação portuguesa da escala breve de coping resiliente.

Ribeiro, J. L. P., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde e Doenças*, (1), 3-15. Repositório do ISPA, <http://hdl.handle.net/10400.12/1096>

- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Saygin, Y., Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2015). Loneliness and interpersonal problem solving as predictors of subjective well-being. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(1), 32. [doi:10.7763/IJiet.2015.V5.471](https://doi.org/10.7763/IJiet.2015.V5.471)
- Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S., & Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior*, 73, 385-393. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.052>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: a systematic review. *JMIR mental health*, 3(4), e5842. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Sigüenza, A. Z., Oliveira, S., Ferreira, C., Ganho, A., Vagos, P., & Ruisoto, P. (2021). Psychometric properties and factor structure of the University of California Los Angeles Loneliness Scale version 3: the European Portuguese version. <https://psyarxiv.com/eyxvn/>
- Sousa, T. V., Viveiros, V., Chai, M. V., Vicente, F. L., Jesus, G., Carnot, M. J., & Ferreira, P. L. (2015). Reliability and validity of the Portuguese version of the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) scale. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0244-2>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097. [doi:10.1001/archinte.166.10.1092](https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092)
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23 (1), 15-26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>

- Taboada, N. G., Legal, E. J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Journal of Human Growth and Development*, 16(3), 104-113. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822006000300012&lng=pt&tlng=pt.
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R., & Correa- Fernández, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001>
- Teixeira, D. J. R. (2023). Estudo das Qualidades Psicométricas de uma Escala de Stress Digital numa Amostra de Estudantes Universitários [Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Universidade Portucalense Infante D. Henrique]. Repositório Institucional UPT. <https://hdl.handle.net/11328/5173>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *J. Health Soc. Behav.* 52, 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535-542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Trigo, M.; Canudo, N.; Branco, F. & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa, *Revista Psicológica*, 53, 353-378. https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_17

- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., et al. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (2017). Permanently online, permanently connected: Living and communicating in a POPC world. Routledge.
- Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.