

CONSTRUÇÃO DA FELICIDADE E AS INFLUÊNCIAS DAS REDES SOCIAIS: UM ESTUDO COM ALUNOS DE GRADUAÇÃO

CONSTRUCTION OF HAPPINESS AND THE INFLUENCES OF SOCIAL NETWORKS: A STUDY WITH GRADUATE STUDENTS

Alexandre Mellão¹

Prof.^a Ma. Danielle Almeida Soares Pimentel²

RESUMO: A presente pesquisa teve como objetivo discutir a construção da felicidade e as influências das redes sociais nessa construção. Na pesquisa buscou-se compreender a relação entre esses dois elementos, analisando alunos de graduação do curso de Administração de uma Instituição na cidade de Brusque-SC. A pergunta principal aborda: Qual a relação das redes sociais na construção da felicidade no público discente do curso de Administração? Os resultados destacaram uma relação ambígua: enquanto muitos veem as redes como uma fonte de felicidade momentânea, outros associam o uso excessivo a sentimentos negativos devido à comparação social. O estudo revelou que o tempo médio de uso das redes sociais é significativo, com 30,8% dos estudantes passando entre 3 e 3,5 horas diárias, e atividades como conversar com amigos ocupam até uma hora por dia. Cerca de 69,2% dos estudantes afirmaram não sentir inveja das interações de amigos, mas 15,3% disseram sentir-se isolados sem o acesso às redes sociais. As redes também fornecem uma conexão social positiva e uma forma de distração para alguns, mas podem afetar o bem-estar quando os alunos sentem que não conseguem equilibrar a vida online com a real. Ao analisar a influência das redes sociais na construção da felicidade no público alvo, foi possível perceber que o uso excessivo e a comparação social podem ser negativos, mas as redes sociais também podem fornecer conexões sociais e recursos de apoio emocional se forem usadas adequadamente.

Palavras-chave: redes; sociais; felicidade.

ABSTRACT: *This research aimed to discuss the construction of happiness and the influences of social networks on this construction. The research sought to understand the relationship between these two elements, analyzing undergraduate students studying Administration at an Institution in the city of Brusque-SC. The main question addresses: What is the relationship of social networks in building happiness among Administration students? The results highlighted an ambiguous relationship: while many see networks as a source of momentary happiness, others associate excessive use with negative feelings due to social comparison. The study revealed that the average time spent using social networks is significant, with 30.8% of students spending between 3 and 3.5 hours a day, and activities such as chatting with friends taking up up to an hour a day. Around 69.2% of students said they did not feel envious of their friends' interactions, but 15.3% said they felt isolated without access to social media. Networks also provide a positive social connection and a form of distraction for some, but can affect well-being when students feel they cannot balance their online and real lives. When analyzing the influence of social networks in building happiness*

¹ Acadêmico(a) do curso de Direito da UNIFE. E-mail: mellaoalexandre14@gmail.com

² Professor(a) orientador(a). (Mestrado). E-mail: danielle.almeida@unifebe.edu.br

in the target audience, it was possible to realize that excessive use and social comparison can be negative, but social networks can also provide social connections and emotional support resources if they are used appropriately.

Keywords: *social; networks; happiness.*

1 INTRODUÇÃO

Essa pesquisa tem em seu cerne discutir a temática da construção da felicidade e as influências das redes sociais nessa construção, objetivando explorar as diferentes perspectivas sobre o que é felicidade e como podemos alcançá-la, conjuntamente com o avanço da tecnologia, proliferação e influência das redes sociais. O desenvolvimento da pesquisa se ocorreu a partir de uma investigação com os alunos de graduação do curso de Administração de uma Instituição de Ensino Superior localizada na cidade de Brusque-SC.

A construção da felicidade e as influências das redes sociais têm sido temas cada vez mais abordados nos dias atuais. Neste estudo, buscou-se compreender a relação entre esses dois elementos, analisando especificamente os alunos de graduação do curso de Administração. A pergunta de pesquisa permeia a seguinte questão: Qual a relação das redes sociais na construção da felicidade no público discente do curso de Administração de uma Instituição na cidade de Brusque-SC?

Segundo resultados de estudo publicado por Coleta, J. e Coleta, M, (2006) no geral os estudantes avaliam sua satisfação, bem-estar e felicidade de modo bastante positivo, e o estudo relata que foi encontrada correlação entre as medidas de comportamento acadêmico-universitário com as medidas de bem-estar subjetivo.

Em uma revisão sistemática publicada por Borges e Maia (2022), que tinha a finalidade de analisar os efeitos do uso dos celulares e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários, foi encontrado que a maioria dos resultados das pesquisas analisadas mostraram uma associação significativa do uso dos smartphones com a ansiedade, depressão e estresse.

Segundo Rabelo, Alexandre e Rodrigues, (2020), é frequente o uso de tecnologias, principalmente os smartphones em sala de aula por universitários, e a dependência do celular já pode ser caracterizado com um vício entre os outros que existem.

Desta forma, as redes sociais desempenham um papel significativo na vida dos estudantes universitários, oferecendo uma variedade de benefícios e desafios. As redes sociais fornecem uma plataforma para conectar-se com as demais pessoas e amigos, sendo que esses aspectos podem contribuir para a felicidade.

No entanto, as redes sociais também podem exercer influências negativas sobre a felicidade dos estudantes, promovendo a comparação, exposição e a validação social, além de prejudicar de forma significativa o aprendizado durante as aulas. No decorrer do estudo serão apontados os aspectos relevantes da relação das redes sociais com a felicidade discente, compreendendo que esse é um contexto de constante análise e mutação de percepções.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral.

Analisar a relação da influência das redes sociais na construção da felicidade em alunos de graduação do curso de Administração de uma Instituição na cidade de Brusque-SC.

1.1.2 Objetivos específicos.

- a) Analisar o perfil sociodemográfico dos discentes;
- b) Analisar o tempo médio de utilização das redes sociais dos discentes;
- c) Verificar as emoções provocadas nos discentes quando da verificação das reações dos seus seguidores às suas publicações nas redes sociais;
- d) Analisar as percepções dos discentes sobre os conceitos e estados de felicidade;

1.2 JUSTIFICATIVA

As redes sociais são uma parte fundamental na construção de nossa sociedade atual, e o seu uso é cada vez maior em todos os grupos etários. É inegável que estas tenham efeitos adversos na mente dos que as usam, principalmente nos jovens.

Ao analisar a influência das redes sociais na construção da felicidade no grupo de discentes de Administração de uma Instituição da Cidade Brusque, foi possível perceber o quanto a utilização das redes pode influenciar na construção do bem-estar. A pesquisa também possibilitou a verificação do entendimento de felicidade na visão do público investigado.

Analisar a correlação do uso das redes e as influências que as mesmas possuem em nossas emoções e sentimentos é relevante a partir da observância da larga escala de utilização do virtual como forma de relação com o outro, com o mundo e consigo.

Borges e Maia, (2022), recomendaram a realização de levantamentos que considerem estudos de metodologias quantitativas para observar a percepção dos estudantes universitários sobre as consequências do uso de smartphones e redes sociais para a saúde mental.

Fermann et. al. (2021) sugeriu a realização de estudos que acompanhem o curso da relação dos jovens universitários e as mídias sociais, para que se tenha maior ciência sobre necessidades de intervenção junto aos universitários e capacitar os profissionais de assistência.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 CONCEITO DE FELICIDADE

Nos tempos atuais a felicidade é considerada um valor precioso, indissociável, sendo fundamental para o ser humano, de acordo com a declaração da independência dos EUA, que registra que “todo homem tem o direito inalienável a vida, a liberdade e a busca da felicidade” (LUNT, 2004 apud FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007).

No livro “A arte da felicidade: um manual para a vida”, Dalai-Lama XIV e CUTLER, (1998, p. 23), afirmam que há um consenso entre os psicólogos de que qualquer que seja o nível de felicidade que nos foi dado pela natureza, existem passos que podemos seguir para trabalhar com o fator mental, a fim de aumentar nossa felicidade.

Segundo Dalai-lama XIV, (1998), é importante diferenciar o prazer da felicidade. Para ele, o prazer está presente nas coisas pequenas durante o dia, como o toque de uma pessoa querida, um chocolate, ou em uma boa conversa. Mas a felicidade é um estado de satisfação durável, paz interior e bem-estar.

De acordo com Dalai-lama XIV, (1998), nossa felicidade seria determinada por nossa maneira de enxergar a nossa vida. O motivo pelo qual nos sentimos tristes ou felizes não tem muito a ver com a realidade, mas sim com a forma que percebemos nossa situação, do quanto damos valor às coisas que temos.

Ferraz, Tavares e Zilberman, (2007) também afirmam as mesmas ideias de Dalai-Lama, de que a felicidade é principalmente subordinada a traços psicológicos e socioculturais, e pouco associada a fatores externos. Além disso, os autores Ferraz, Tavares e Zilberman, (2007) também concluíram que a felicidade está pouco relacionada a fatores como idade, gênero, estado civil, poder aquisitivo ou eventos externos, mas se relaciona favoravelmente como origem, saúde física e mental, religiosidade e determinadas características psicológicas.

Nesta pesquisa iremos focar na felicidade como uma questão de bem-estar do ser humano. De acordo com Ferraz, Tavares e Zilberman, (2007) a felicidade é uma emoção básica que se caracteriza pelo estado emocional positivo, com sentimento de bem-estar e prazer, e também está associada à percepção de sucesso e com uma compreensão coerente do mundo. Segundo Crisp, o bem-estar refere-se ao que é intrinsecamente valioso a alguém, e que em última instância é bom para essa pessoa e de seu interesse próprio. De acordo com Stone e Mackie, o bem-estar subjetivo é como as pessoas experimentam e avaliam suas próprias vidas, geralmente medida através de questionários.

2.2 A CONSTRUÇÃO DA FELICIDADE

No livro “A arte de viver – O manual clássico da virtude e felicidade”, que reúne os pensamentos do filósofo Epicteto (~55 a.C. – 135 d.C.), interpretados por Sharon Lebell, (2000, p. 14) é escrito:

A felicidade e a liberdade começam com a clara compreensão de um princípio: algumas coisas estão sob nosso controle e outras não estão. Só depois de aceitar esta regra fundamental e aprender a distinguir entre o que podemos e o que não podemos controlar é que a tranquilidade interior e a eficácia exterior tornam-se possíveis.

Segundo Epicteto, (~125 d.C.), devemos aceitar as coisas que não estão sob nosso controle como elas são, aceitar os outros pelo que são, e aceitar as questões que fogem do nosso controle. Entretanto, se algo está sob nosso controle, então é que devemos agir. Tentar controlar o que é incontrolável apenas traz angústia, portanto devemos concentrar os nossos esforços apenas naquilo cujo controle está apenas em nossas mãos. As coisas acontecem como devem acontecer, e as circunstâncias não atendem nossas expectativas.

Segundo o Dalai-Lama XIV e o psiquiatra Howard C. Cutler, (1998) já citados anteriormente, ilustram um ponto essencial de que a felicidade é quase totalmente determinada pelo estado mental da pessoa, e pouco por acontecimentos externos. O

pensamento de Dalai-Lama, (1998), ecoa as ideias estoicas, afirmando que felicidade de cada um não se baseia em um estado absoluto, mas sim em como lidamos com o que temos, ou seja, devemos valorizar as coisas boas que nos foram dadas.

De acordo com um diálogo entre Dalai-Lama e Cutler, (1998), precisamos cultivar um “Estado mental” positivo todos os dias, examinando a variedade de estados mentais que vivenciamos, e distinguir entre eles e os classificar de acordo com a sua capacidade de levar à felicidade ou não. Dalai-Lama afirma que emoções como o ódio, o ciúme, e a raiva são prejudiciais, sendo estados mentais que destroem nossa felicidade mental.

Desta forma, segundo o Dalai-Lama, (1998), precisamos afastar pensamentos negativos, como o ódio, e deixar estes se abrigarem em nossa mente.

Em conformidade com Roberto Shinyashiki, (1997), em seu livro “O sucesso é ser feliz”, as pessoas que esperam para serem felizes apenas depois de algo ser conquistado, nunca serão felizes de verdade, pois a vida não é um destino e sim uma viagem.

2.3 AS REDES SOCIAIS E A FELICIDADE

Segundo revisão sistemática publicada por Souza e Cunha, (2019), profissionais apontam que há relação entre o aumento da depressão nos jovens e o aumento do uso das redes sociais.

De acordo com Souza e Cunha, (2019), redes sociais têm uma correlação forte com a ansiedade, depressão e dependência, não apenas nos jovens estudados pelas autoras, mas também em qualquer pessoa. Entretanto, segundo Souza e Cunha, (2019), para os jovens o impacto é ainda mais forte, já que nas redes sociais eles encontram um excesso de felicidade que não vão experimentar na vida real. Além disso, podem fantasiar com situações que nunca irão ocorrer da forma como são vistas nas mídias (SOUZA; CUNHA, 2019).

Conforme um estudo feito para mapear o uso de mídias sociais por jovens universitários por Fermann et. al. (2021), foi concluído que embora as mídias sociais sejam facilitadoras da comunicação, as mesmas influenciam diretamente a forma como as pessoas se relacionam presencialmente.

No mesmo estudo de Fermann et. al., (2021) foi determinado que a busca pelo contato virtual é tão recorrente quanto às interações face-a-face, e que as mídias sociais estão relacionadas à aspectos relacionados ao sono, como a necessidade de verificar as mídias sociais antes de acordar. Desta forma, Fermann et. al. (2021) afirma que as redes sociais podem adquirir um espaço na vida dos indivíduos que precede as relações de contato físico.

Conforme revisão sistemática de Rabelo, Alexandre e Rodrigues, (2020), a “nomofobia” – um transtorno que causa medo de não poder se comunicar por meio de celulares ou computadores – já causa prejuízos, sociais, físicos e psicológicos em toda a população. Rabelo, Alexandre e Rodrigues (2020) ainda dizem que ações de saúde pública e de ensino precisam ser estabelecidas, pois se faz necessário a orientação sobre os danos causados pelo uso da tecnologia em todas as áreas, inclusive no aprendizado dos universitários.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

A presente pesquisa contemplou uma natureza de pesquisa aplicada, focando em uma abordagem qualitativa e quantitativa, sendo caracterizada como uma pesquisa descritiva e utilizando como procedimento técnico o estudo de caso.

Segundo Fleury e Werlang, (2016), a pesquisa aplicada pode ser definida como um conjunto de atividades nas quais conhecimentos previamente obtidos são usados para coletar, selecionar e processar fatos e dados, com o fim de se obter e confirmar resultados, e se gerar impacto.

De acordo com Fleury e Werlang, (2016), o estudo de caso está associado à pesquisa descritiva, podendo ser usado para teste de teoria ou construção de teoria, sendo a sua principal característica a intensidade do estudo do objeto, indivíduo, grupo, incidente ou situação.

Na presente pesquisa usamos evidências qualitativas e quantitativas. De acordo com Proetti, (2017), a pesquisa qualitativa possibilita investigar e compreender os fatos no contexto em que ocorreram, pois o pesquisador vai a campo para levantamento, coleta e análise dos dados, podendo entender a dinâmica dos fatos. Segundo Proetti, (2017), a pesquisa quantitativa trata-se de mensurar para comprovar medidas de forma precisa e confiável por análise estatística, sendo apropriada para medir opiniões, atitudes, preferência por marcas, estimar o potencial de um negócio e para o marketing.

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população da pesquisa foi composta por um total de 160 discentes do curso de Administração de todas as fases.

A amostra foi definida pelo critério de acessibilidade, que segundo Vergara (2009), não contempla a utilização de método estatístico, possuindo a base de seleção dos participantes pela facilidade de acesso.

3.3 INSTRUMENTOS DA PESQUISA

A presente pesquisa utilizou 3 questionários. O primeiro questionário aborda os dados sociodemográficos do público pesquisado. O segundo questionário aborda os indicadores de utilização das redes sociais, com base no questionário de Silva (2016). O terceiro questionário analisa os indicadores de felicidade dos discentes a partir da escala de medição de SHS (Subjective Happiness Scale) de Lyubomirsky & Lepper (1999).

3.4 PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada através da aplicação dos 3 questionários na população descrita. Para aplicação foi solicitada a aprovação, do Coordenador do Curso de Administração, da interrupção momentânea das aulas, objetivando a aplicação dos questionários.

4. ANÁLISE DOS RESULTADOS

Os questionários foram aplicados em alunos de 3 salas do curso de Administração, perfazendo um total de 52 respondentes.

As tabelas 1, 2, 3 e 4 abaixo, demonstram o perfil de idade, sexo, graduação e de empreendedorismo dos participantes.

Tabela 1 – Idade dos participantes

Idade	Quantidade:
14	1,9%
18	28,8%
19	15,3%
20	13,4%
21	13,4%
22	3,8%
23	3,8%
24	1,9%
25	1,9%
27	1,9%
28	7,6%
36	1,9%
17	1,9%
25	1,9%
Legenda	Maior Número

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

Tabela 2 – Sexo dos participantes

Feminino	20 (38,5%)
Masculino	32 (61,5%)
Legenda	Maior Porcentagem

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

Tabela 3 – Graduação dos participantes

Legenda	Maior Porcentagem
Possui outra graduação?	Quantidade
NÃO	45 (86,5%)
SIM	7 (13,5%)

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

Tabela 4 – Respostas sobre perfil de empreendedor

É empreendedor?	Quantidade
NÃO	42 (80,8%)
SIM	10 (19,2%)
Legenda	Maior Porcentagem

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

O perfil dos respondentes mostra uma maioria masculina (61,5%), com idades variando entre 18 e 36 anos, com maioria de 28,8% de alunos com 18 anos. A maioria não possui outra graduação (86,5%) e não são empreendedores (80,8%).

A seguir, os resultados das tabelas 5 e 6 revelaram o tempo que os alunos passavam em média nas redes sociais, no geral e com certas atividades.

Tabela 5 – Tempo passado nas redes sociais

Tempo passado nas redes sociais, em média, por dia	Menos de 30 min	Entre 30 min e 1h	Entre 1h e 1h30 min	Entre 2h min e 2h30 min	Entre 3h e 3h30 min	Entre 4h e 4h30 min	Mais de 5h
Resultados	0%	11,5%	28,8%	25%	30,8%	7,7%	1,9%

Legenda Maior Porcentagem

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

Tabela 6 – Tempo passado nas redes sociais em certas atividades

Tempo passado nas redes sociais, em média, por dia a:	Nenhum	Menos de 30 min	Entre 30 min e 1h	Entre 1h30min e 2h	Entre 2h e 3h	Entre 3h e 4h	Mais de 4h
Falar com meus amigos pelo chat	1,9%	40,3%	48%	5,7%	3,8%	0%	0%
Partilhar fotografias com meus amigos	28,8%	53,8%	15,3%	0%	1,9%	0%	0%
A jogar	44,2%	26,9%	11,5%	9,6%	5,7%	0%	1,9%
A ver meu feed de notícias	3,8%	42,3%	30,7%	15,3%	5,7%	1,9%	0%
A fazer comentários e fazer likes nas publicações de meus amigos	42,3%	46,1%	11,5%	0%	0%	0%	0%
A conversar em grupos de amigos	9,6%	61,5%	19,2%	9,6%	0%	0%	0%
A procurar ou ver páginas de pessoas famosas	57,6%	25%	9,6%	7,6%	0%	0%	0%
A ver outras páginas de meu interesse	7,6%	44,2%	30,7%	11,5%	5,7%	0%	0%

Legenda Maior Porcentagem

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

A pesquisa mostrou que o tempo médio gasto nas redes sociais é significativo. Os dados indicam que 30,8% dos estudantes passam entre 3h e 3h30min por dia nas redes sociais, 25% relatam gastar entre 2h e 2h30min e 28,8% utilizam entre 1h e 1h30min diárias.

Somente uma pequena minoria (1,9%) usa as redes sociais por mais de 5 horas diárias. Esses números indicam que, embora o uso excessivo não seja predominante, há uma parcela expressiva dos alunos dedicando várias horas diárias às redes sociais.

Entre as atividades mais populares estão: **48%** relataram passar até 1h por dia falando com amigos pelo chat; e **46,1%** utilizam até 30 min por dia fazendo curtidas e comentários nas publicações de amigos.

Na tabela 7, foi analisado como os estudantes usam as redes sociais, e quais eram as atividades mais populares.

Tabela 7 – Atividades nas redes sociais

Relativamente as redes sociais, no último mês, em média, aproximadamente quantas vezes...	Nenhuma	Entre 1 a 2 vezes	Entre 2 a 3 vezes	Entre 3 a 4 vezes	Entre 4 a 6 vezes	Entre 6 a 8 vezes	Entre 8 a 10 vezes	Mais de 10 vezes
Mudaste a tua foto de perfil	59,6%	34,6%	0%	1,9%	0%	0%	0%	3,8%
Partilhaste fotografias tuas com descrições tuas do que estavas a sentir	48%	32,6%	7,6%	7,6%	0%	0%	1,9%	1,9%
Usaste as redes para organizar eventos ou saídas com amigos	23%	40,3%	17,3%	7,6%	3,8%	0%	0%	7,6%
Partilhaste notícias ou novidades tuas	34,6%	36,5%	19,2%	1,9%	3,8%	0%	1,9%	1,9%
Foste identificado(a) em fotografias ou publicações dos teus amigos	28,8%	42,3%	17,3%	3,8%	1,9%	1,9%	1,9%	1,9%
Partilhaste publicações de páginas do teu interesse	30,7%	26,9%	21,1%	3,8%	1,9%	1,9%	1,9%	11,5%
Legenda		Maior Porcentagem						

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

As atividades mais populares entre os alunos nas redes sociais no último mês foram partilhar fotografias com descrições pessoais e ser identificado em publicações de amigos. Cerca de 32,6% dos alunos partilharam fotos suas com descrições de sentimentos entre uma e duas vezes, enquanto 42,3% foram identificados em publicações entre uma e duas vezes. A organização de eventos e saídas com amigos também foi comum, com 40,3% dos alunos utilizando as redes sociais para esse fim entre uma e duas vezes e 17,3% entre 2 a três vezes. Já a mudança de foto de perfil foi menos frequente, com 59,6% não alterando a imagem no último mês.

A seguir, na tabela 8, foi analisada a influência das redes sociais na autoestima e na percepção de bem-estar dos estudantes.

Tabela 8 – Influencia das redes sociais na autoestima e percepção de bem-estar

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Indiferente	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
1. A quantidade de likes que tenho na minha foto de perfil, afeta a minha confiança	50%	15,3%	19,2%	15,3%	0%

2. Sinto-me isolado(a) se puder usar as redes sociais.	25%	32,6%	15,3%	21,1%	5,7%
3. Se não tivesse as redes sociais iria me sentir diferente dos meus amigos	23%	21,1%	23%	26,9%	5,7%
4. Dou muito valor ao aspecto físico das pessoas e por isso tento sempre parecer bonito nas redes sociais.	34,6%	9,6%	23%	21,1%	11,5%
5. Quando ninguém gosta das minhas fotos, sinto-me mal	40,3%	15,3%	25%	17,3%	1,9%
6. Costumo mudar a minha foto de perfil para ter atenção	65,3%	11,5%	21,1%	1,9%	0%
7. Quando não tenho comentários nas minhas fotos, fico desmotivado(a)	57,6%	9,6%	21,1%	9,6%	1,9%
8. Fico contente quando vejo notícias boas dos meus amigos no Feed de Notícias	5,7%	11,5%	9,6%	17,3%	55,7%
9. Quanto mais amigos tiver nas redes, mais sociável vou ser	48%	11,5%	25%	13,4%	1,9%
10. Quando estou com um problema posso contar com os meus amigos das redes sociais.	36,5%	13,4%	26,9%	15,3%	7,6%
11. Quando estou nas redes sociais sinto-me bem comigo próprio	21,1%	23%	30,7%	21,1%	3,8%
12. Fico com inveja quando os meus amigos têm mais likes do que eu	69,2%	3,8%	23%	3,8%	0%
13. Se fosse proibido de usar as redes eu ficava irritado(a)	26,9%	9,6%	28,8%	19,2%	15,3%
14. Se um amigo meu não tivesse rede social ia sentir-se diferente dos nossos amigos	34,6%	21,1%	25%	19,2%	0%
15. Se postarem uma fotografia onde estou feio(a), removo a identificação	42,3%	11,5%	23%	17,3%	5,7%
16. Através das redes sociais sinto-me	26,9%	7,6%	28,8%	23%	13,4%

integrado na minha geração					
17. Quando tenho muitos likes sinto-me orgulhoso(a)	28,8%	7,6%	36,5%	21,1%	5,7%
18. Os comentários positivos nas minhas publicações deixam-me feliz	9,6%	7,6%	23%	36,5%	23%
19. Se não tivesse as redes sociais, provavelmente os meus amigos não me chamavam para sair	50%	11,5%	28,8%	5,7%	3,8%
20. Se tenho comentários negativos nas redes, penso que sou um fracasso	55,7%	17,3%	23%	1,9%	1,9%
21. As pessoas que divulgam mais informação pessoal nas redes, têm maior necessidade de atenção	11,5%	9,6%	25%	32,6%	21,1%
22. Passo mais tempo nas redes sociais do que a conversar com a minha família	26,9%	32,6%	13,4%	17,3%	9,6%
23. Sinto-me feliz por estar em permanente contato com os meus amigos nas redes	15,3%	15,3%	26,9%	26,9%	15,3%
24. Se deixasse de ir as redes sociais ninguém ia sentir a minha falta	25%	15,3%	32,6%	19,2%	7,6%
25. Pelas redes consigo expressar os meus sentimentos	36,5%	15,3%	26,9%	13,4%	7,6%

Legenda

Maior Porcentagem

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

Esses dados mostram que uma parcela significativa dos alunos relaciona seu bem-estar emocional à validação social que recebem nas redes. 8 alunos concordam totalmente ou parcialmente que a quantidade de curtidas em suas fotos de perfil afeta sua confiança. 14 alunos relataram sentir-se isolados se não puderem usar as redes sociais. 10 alunos afirmaram sentir-se mal quando suas fotos não recebem curtidas.

Para finalizar o questionário, foi feita aos estudantes uma pergunta para que escrevessem sobre como as redes sociais influenciam sua felicidade no dia a dia, cujas respostas, nas palavras dos alunos, sem alterações, se encontram no quadro 1.

Quadro 1 – Respostas sobre felicidade e redes sociais

distração	Comunicação e ver umas notícias	No momento eles tomam uma boa parte do nosso tempo	Ajudam a me distrair e passar o tempo
-----------	---------------------------------	--	---------------------------------------

Distraindo e deixando feliz	Muito, por manter contato com quem eu amo	Elas me trazem uma felicidade muito momentânea e me sinto bem mais feliz com experiências fora dela	Não influenciam, somente trás um sentimento de liberdade para expressar
60%	Influencia na parte quando as pessoas nao conseguem diferenciar a vida pessoal e a vida da rede social	Para mim, não influenciam, afinal, nem tempo tenho para acessá-las, porém entendo que muita gente é afetada emocionalmente por usar demais as redes	No meu caso é vendo os vídeos
Em nada	Acho que influenciam na minha vida profissional, pois trabalho com esse tipo de rede, e também na minha vida pessoal, pois é por onde mantenho contato com meus amigos	Não influencia muito, pois sei que as pessoas tem suas dificuldades e não é só as coisas que postam nas redes sociais	Podem influenciar positivamente fornecendo conexões sociais como também podem ser bem levadas à ansiedade se não usadas com moderação.
Me desanimam	Indiferente	Acho que os comentarios nao afetam tanto	Os videos curtos,engraçados e fofos do instagram me alegam o meu dia
Bastante	não influência	Permitem a facilidade da comunicação e o entretenimento	ajuda na distração mas prejudica na socialização
ao ver algo engraçado ou que me distraia de problemas.	o conteúdo q eu consumo, me deixa mais feliz e motivada.	Tento manter um limite max. de uso por dia, se ultrapasso acabo me sentindo culpado por não usar meu tempo com coisas que considero mais produtivas.	Infelizmente nos dias atuais estamos muito ligados com as mídias sociais. Des de o momento que acordamos até o momento que vamos dormir... isso acaba afetando nossa felicidade por ter muitas informações nas nossas mãos, tanto positivas quanto negativas.
..	muito bem	Medio	É um momento de distração
Indiferente.	de forma irreversível	Noticias, informações	Através dos vídeos, mensagens e trocas diárias com amigos, parceiras, entre outros.
Depende do dia	Conseguir dá risada de meme	Me desconectam do agora, trazem um alivo imediato na velocidade mental, mas um problema a longo prazo pela procrastinação.	Na minha opinião ela pode afetar sua felicidade te permitindo conversar com pessoas distantes de você e também onde você veja vídeos engraçados ex como no tik tok

Muito	Esta alterando muito na humanidade.	Para mim serve como uma válvula de escape, em momentos que sinto muito ódio, ou quando começo a ter pensamentos diferentes dos normais.	geralmente por conta dos memes, me faz rir e me distrair quando preciso
Acho que influencia muito pois distrai as pessoas de uma rotina difícil	Sim, através dela podemos entrar em contatos com amigos e pessoas distantes, além de poder compartilhar um pouco sobre mim.	Eu acho que influência por que pode passar várias coisas boas para você pois pode trazer coisas engraçadas e coisas motivacionais	É bom pois podemos ver coisas de quem gostamos. O problema é que muita gente não sabe lidar com a parte ruim e acaba se tornando um pesadelo. Como exemplo a aquelas pessoas que se importam muito com comentários, seguidores, curtidas...
Dependendo do que vemos, mudamos nossa perspectiva no momento a qual estamos.	Em ver pessoas que não vemos a tempo e vídeos engraçados.	Não influência minha felicidade em nada, sendo bem sincero. Tenho tentado me manter distante e focar nos meus objetivos, de uns tempos para cá percebo que as redes sociais tem me distanciado das minhas metas e sonhos e isso por conta disso prefiro me afastar desses apps.	Influenciam bastante.

Fonte: Produzido pelo autor (2024)

Muitos participantes mencionaram que as redes sociais servem como uma fonte de distração e diversão. Alguns dos relatos coletados indicam que as redes são vistas como uma maneira de manter contato com quem amam, o que é interpretado como um fator positivo. Outros afirmaram que as redes trazem uma felicidade muito momentânea, destacando o caráter superficial e transitório dessa satisfação. Alguns mencionaram que o impacto das redes é mais negativo quando as pessoas não conseguem diferenciar suas vidas pessoais das redes sociais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A felicidade está associada a sentimentos de prazer, sendo o estado de quem é feliz, um sentimento de bem-estar e contentamento. Entretanto, a felicidade é subjetiva, e como visto anteriormente, é determinada principalmente por fatores psicológicos e socioculturais, e muito pouco relacionada a eventos externos.

Há muitas formas de construir a felicidade em nossas vidas, como visto anteriormente. Como alguns autores afirmaram, devemos aceitar as coisas como elas são, e viver o presente, afastando os pensamentos negativos, cultivando um estado mental positivo.

As redes sociais são uma parte fundamental de nossa sociedade atual, e segundo várias pesquisas e estudos científicos, trazem diversos impactos negativos

na saúde mental e conseqüentemente na felicidade dos usuários. Entre os vários fatores negativos podemos citar a comparação social, a grande exposição a notícias falsas e conteúdo tóxico, além de gerarem dependência e isolamento social.

A pesquisa revela que o perfil sociodemográfico dos alunos participantes mostra uma predominância masculina, com a maioria tendo 18 anos. A maior parte dos alunos não possui outra graduação e não se identifica como empreendedora. O tempo médio de uso das redes sociais pelos alunos é significativo, com uma parte considerável dedicando entre 3 horas e 3 horas e 30 minutos por dia. A atividade mais comum entre eles é a interação com amigos, com quase metade dos participantes relatando gastar até uma hora por dia em conversas nas redes sociais.

No que diz respeito às emoções provocadas pelas reações dos seguidores nas redes, os resultados mostram que a quantidade de curtidas não afeta a confiança de metade dos alunos, embora uma parcela admita sentir algum impacto em sua autoestima. Quando se trata da percepção sobre felicidade, os alunos demonstram uma relação ambígua com o uso das redes. Muitos mencionam que as redes proporcionam apenas uma felicidade momentânea, enquanto outros apontam que o uso excessivo e a comparação social podem prejudicar o bem-estar.

Em suma, a relação entre as mídias e a felicidade é complexa e variada. O uso excessivo e a comparação social podem ter efeitos negativos, mas as redes sociais também podem fornecer uma conexão social e recursos de apoio emocional se forem usadas de maneira saudável. O uso de qualquer tecnologia pode ser negativo se for demasiado, por isto devemos demonstrar controle e fazer uso adequado destas plataformas. Também se faz necessária a implementação de ações de conscientização a respeito dos riscos das redes sociais em todas as esferas da sociedade, além dos impactos nos universitários.

Recomenda-se que a pesquisa seja ampliada para diferentes públicos, analisando também outros fatores correlatos ao tema.

REFERÊNCIAS

BORGES, Hélyda Moura; MAIA, Rodrigo da Silva. O impacto do uso do smartphone e das redes sociais na atenção, memória e ansiedade de estudantes universitários: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 15, p. 1-13, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.37422>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37422>. Acesso em: 21 jul. 2023.

CLONINGER; Robert C. *Feeling Good: The Science of Well-Being*. 1. Ed. Nova Iorque: Oxford University Press, 2004.

DALAI-LAMA XIV, CUTLER; Howard C. *A arte da felicidade*. 1. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

COLETA, José Augusto Dela; COLETA, Marília Ferreira Dela. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em estudo*, Maringá, v. 11, 3, p. 533-539, set./dez. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000300009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/D3hXTw5pXdRSnN5LPBZQYPP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 jul. 2023.

CRISP, Roger. Well-being. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/entries/well-being/>. Acesso em 21 jul. 2023.

EPICTETUS; LEBELL, Sharon. A arte de viver: o manual clássico da virtude, felicidade e sabedoria. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

FERMANN, Ilana Luiz; LEDUR, Bianca; BENETON, Emanuelli Ribeiro; Schmitt, Marina; CHAVES, Juliana Goulart; ANDRETTA, Ilana. Uso de internet e mídias sociais por estudantes universitários: um campo de estudo emergencial. Ciências Psicológicas, Montevideu, v. 15, n. 1, p. jan./jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389>. Acesso em 28 jun. 2023.

FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica L. Felicidade: uma revisão. Revista de psiquiatria clínica, São Paulo), v. 34, n. 5, p. 234–242, dez. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/C9mmJsMKqzypbHLqv8vn4Gw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 jul. 2023.

FLEURY, Maria Tereza Leme; WERLANG, Sergio R. C. Pesquisa aplicada: conceitos e abordagens. Anuário de Pesquisa GVPesquisa, São Paulo, f. 16, p. 10-15, 2016-2017. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/apgvpesquisa/article/view/72796/69984>. Acesso em: 21 jul. 2023.

PROETTI, Sidney. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: um estudo comparativo e objetivo. Revista Lumen, São Paulo, v. 2, n. 4, p. 1-23, jul./dez. 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.32459/revistalumen.v2i4.60>. Disponível em: <http://www.periodicos.unifai.edu.br/index.php/lumen/article/view/60>. Acesso em 21 jul. 2023.

RABELO, Leonardo Moreira; ALEXANDRE, Krislayne Veras; RODRIGUES, Gabriela Meira de Moura. Revista liberum accessum, Brasília, v. 3, n. 1, p. 1-7, jul. 2020. Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/33>. Acesso em: 21 jul. 2023.

RODRIGUES, Airton. O bem-estar subjetivo de comerciantes e comerciários de Ribeirão Preto e Região. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2007.

SHINYASHIKI, Roberto T. O sucesso é ser feliz. 22. ed. São Paulo: Editora Gente, 1997.

SILVA, Ana Paula Areias da. As implicações do uso da rede social Facebook para a felicidade dos adolescentes. 2016. Dissertação (Mestrado em Gestão Comercial) – Faculdade de Economia Universidade do Porto, 2016.

STONE, Arthur A.; MACKIE, Christopher. Subjective well-being: measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. National Library of Medicine. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179225/>. Acesso em 21 jul. 2023.

SOUZA, Karlla; CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, Ponta Porã, v. 3, n. 3, p. 204-217, set./dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/156>. Acesso em 28 jun. 2023.

ANEXO I

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Sexo: Feminino () Masculino ()
2. Idade: _____
3. Possui outra graduação? () Sim () Não
- 4 . Quanto tempo está no mercado de trabalho? _____
5. É empreendedor? () Sim () Não
6. Você faz o seu Planejamento de carreira? () Sim () Não

ANEXO II

QUESTIONÁRIO UTILIZAÇÃO DAS REDES SOCIAIS

1. Quanto tempo passa nas redes sociais, em média, por dia?

Menos de 30 min () 30 min – 1h () 1h – 1h30min () 2h – 2h30min ()

3h – 3h30 min () 3h30 – 4h () 4h – 4h30min () mais de 5h ()

2. Quanto tempo passas nas redes sociais, em média, por dia, a fazer as seguintes atividades?

	Nenhum	Menos de 30 min	Entre 30 min e 1h	Entre 1h30min e 2h	Entre 2h e 3h	Entre 3h e 4h	Mais de 4h
Falar com meus amigos pelo chat	()	()	()	()	()	()	()
Falar com meus amigos pelo chat	()	()	()	()	()	()	()
Partilhar fotografias com meus amigos	()	()	()	()	()	()	()
A jogar	()	()	()	()	()	()	()
A ver meu feed de notícias	()	()	()	()	()	()	()
A fazer comentários e fazer likes nas publicações de meus amigos	()	()	()	()	()	()	()
A conversar em grupos de amigos	()	()	()	()	()	()	()
A procurar ou ver páginas de pessoas famosas	()	()	()	()	()	()	()
A ver outras páginas de meu interesse	()	()	()	()	()	()	()

3. Quantos amigos, seguidores, fãs ou contatos tens das seguintes redes sociais:

Instagram: _____

Tik tok: _____

Whats App: _____

4. Relativamente as redes sociais, no último mês, em média, aproximadamente quantas vezes...

	Nenhuma	Entre 1 a 2 vezes	Entre 2 a 3 vezes	Entre 3 a 4 vezes	Entre 4 a 6 vezes	Entre 6 a 8 vezes	Entre 8 a 10 vezes	Mais de 10 vezes
Mudaste a tua foto de perfil	()	()	()	()	()	()	()	()
Partilhaste fotografias tuas com descrições tuas do que estavas a sentir	()	()	()	()	()	()	()	()
Usaste as redes para organizar eventos ou saídas com amigos	()	()	()	()	()	()	()	()
Partilhaste notícias ou novidades tuas	()	()	()	()	()	()	()	()
Foste identificado(a) em	()	()	()	()	()	()	()	()

fotografias ou publicações dos teus amigos								
Partilhaste publicações de páginas do teu interesse	()	()	()	()	()	()	()	()

5. Indica o teu grau de concordância com as seguintes afirmações, sendo que "1" se refere a "Discordo Totalmente" e "5" a "Concordo Totalmente":

	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Indiferente	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
1. A quantidade de likes que tenho na minha foto de perfil, afeta a minha confiança					
2. Sinto-me isolado(a) se puder usar as redes sociais.	()	()	()	()	()
3. Se não tivesse as redes sociais iria me sentir diferente dos meus amigos	()	()	()	()	()
4. Dou muito valor ao aspecto físico das pessoas e por isso tento sempre parecer bonito nas redes sociais.	()	()	()	()	()
5. Quando ninguém gosta das minhas fotos, sinto-me mal	()	()	()	()	()
6. Costumo mudar a minha foto de perfil para ter atenção	()	()	()	()	()
7. Quando não tenho comentários nas minhas fotos, fico desmotivado(a)	()	()	()	()	()
8. Fico contente quando vejo notícias boas dos meus amigos no Feed de Notícias	()	()	()	()	()
9. Quanto mais amigos tiver nas redes, mais sociável vou ser	()	()	()	()	()
10. Quando estou com um problema posso contar com os meus amigos das redes sociais.	()	()	()	()	()
11. Quando estou nas redes sociais	()	()	()	()	()

sinto-me bem comigo próprio					
12. Fico com inveja quando os meus amigos têm mais likes do que eu	()	()	()	()	()
13. Se fosse proibido de usar as redes eu ficava irritado(a)	()	()	()	()	()
14. Se um amigo meu não tivesse rede social ia sentir-se diferente dos nossos amigos	()	()	()	()	()
15. Se postarem uma fotografia onde estou feio(a), removo a identificação	()	()	()	()	()
16. Através das redes sociais sinto-me integrado na minha geração	()	()	()	()	()
17. Quando tenho muitos likes sinto-me orgulhoso(a)	()	()	()	()	()
18. Os comentários positivos nas minhas publicações deixam-me feliz	()	()	()	()	()
19. Se não tivesse as redes sociais, provavelmente os meus amigos não me chamavam para sair	()	()	()	()	()
20. Se tenho comentários negativos nas redes, penso que sou um fracasso	()	()	()	()	()
21. As pessoas que divulgam mais informação pessoal nas redes, têm maior necessidade de atenção	()	()	()	()	()
22. Passo mais tempo nas redes sociais do que a conversar com a minha família	()	()	()	()	()
23. Sinto-me feliz por estar em permanente contato com os meus amigos nas redes	()	()	()	()	()

24. Se deixasse de ir as redes sociais ninguém ia sentir a minha falta	()	()	()	()	()
25. Pelas redes consigo expressar os meus sentimentos	()	()	()	()	()

ANEXO III

Como você acha que as redes sociais influenciam sua felicidade