

**SÍNDROME DE FOMO: A INFLUÊNCIA NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E NA
AUTOESTIMA DE UNIVERSITÁRIOS**

**FOMO SYNDROME: THE INFLUENCE ON PSYCHOLOGICAL WELFARE AND SELF-ESTEEM
OF UNIVERSITY STUDENTS**

**SÍNDROME DE FOMO: LA INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

LUIZ FELIPE DA ROCHA LIMA¹

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

RAQUEL FAGUNDES COTRIM SANTOS

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

THAÍS MOREIRA DUARTE

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

BEATRIZ APARECIDA GONCALVES DA SILVA

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

RENAN OTAVYO FERREIRA

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

NATHALIA DE AZEVEDO FERNANDES LOPES

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

THAIS RODRIGUES DE SOUZA

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

CLÁUDIA BORIM DA SILVA

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

JOSÉ MARIA MONTIEL

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

DANIEL BARTHOLOMEU

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANCHIETA, JUNDIAÍ, BRASIL

DAIANE FUGA DA SILVA

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS, SÃO PAULO, BRASIL

¹ Rua Taquari, 546 - Mooca, São Paulo - SP, 03166-000. lfrochalima@gmail.com

RESUMO

Esse estudo tem o objetivo de investigar os traços da fomo e suas associações com o nível do bem-estar psicológico e autoestima dos universitários. Trata-se de um estudo de campo, quantitativo, transversal e de levantamento. A amostra é composta por 226 universitários, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos. Utilizou-se o questionário sociodemográfico, a escala de bem-estar psicológico e a escala de autoestima. Os testes estatísticos foram a anova e o teste t de *student*. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. O resultados evidenciaram a amostra apresentou baixo traços de fomo (14,6%), 50,9% com a prevalência de uma média pontuação em relação a esses traços, e 34,5% dos participantes obtiveram grande prevalência. Em relação ao bem-estar psicológico, o domínio crescimento pessoal obteve maior destaque. A autoestima dos participantes foi considerada baixa ($27,44 \pm 6,5$). Ao cruzar esses resultados, verificou-se que quanto maior os traços da fomo menor é a autoestima. Além disso, índices elevados de fomo indicam rebaixamento da autoaceitação. Os dados encontrados revelam a importância de se investigar estes fatores, considerando o comprometimento na saúde mental de estudantes universitários.

Palavras-Chave: Dependência Tecnológica; Autoestima; Bem-Estar Psicológico; Universitário.

ABSTRACT

This study aims to investigate the characteristics of fomo and its associations with the level of psychological well-being and self-esteem of university students. This is a field, quantitative, cross-sectional and survey study. The sample consists of 226 university students, of both sexes, aged 18 years or over. The sociodemographic questionnaire, the psychological well-being scale and the self-esteem scale were used. The statistical tests were anova and student's t test. The level of significance adopted was $p \leq 0.05$. The results showed the sample had low fomo traces (14,6%), 50,9% with the prevalence of an average score in relation to these traits, and 34,5% of the participants obtained great prevalence. Regarding psychological well-being, the domain of personal growth was more prominent. The participants' self-esteem was considered low ($27,44 \pm 6,5$). Crossing these results, it was found that the greater the traits of fomo, the lower the self-esteem. In addition, high levels of fomo indicate a decrease in self-acceptance. The data found reveal the importance of investigating these factors, considering the impairment in the mental health of university students.

Keywords: Technological Dependence; Self Esteem; Psychological Well-Being; University.

INTRODUÇÃO

Durante toda a história humana temos sido seres sociais. A colaboração em grupo é uma das grandes responsáveis, se não a maior, pelo avanço da nossa sociedade como um todo. As grandes construções, as ciências médicas, as tecnologias da informação, entre outras, só foram possíveis, complexas como são, por um motivo: devido à interação humana e à construção mútua de conhecimento (evangelista, baptista & veríssimo, 2017).

Os mesmos autores retratam que, mesmo que o homem tenha uma aparência individual e particular, pertence a uma coletividade e, apesar das diferenças individuais, existe uma unidade do grupo, universal. Para marx (2010), a essência do ser humano é da natureza social e é no meio social que ele apresenta seus elos com homens, sua relação com os outros e a relação dos outros para com ele.

Com o avanço das tecnologias e uma maior democratização das redes sociais, houve um aumento significativo de pessoas conectadas ao celular e, necessariamente, a outras pessoas em diferentes lugares. Seja em restaurantes, universidades, em casa, e até mesmo dentro do transporte público, não é incomum observar alguém com *smartphone* utilizando os aplicativos *instagram* ou *facebook*. Segundo o relatório da *global digital statshot* (2019), cerca de metade da população mundial está nas redes sociais, o que equivale a, aproximadamente, 3,5 bilhões de pessoas. Observa-se, então, que são ultrapassados os limites do que sempre foi a nossa maneira mais comum e inquestionável de conviver com os outros.

Em paralelo a isso, o estudo "*status of mind, social media and young people's mental health and wellbeing*" produzido pela *royal society for public health* (rsph, 2017), reportou um aumento de 70% nos níveis de transtorno de ansiedade entre os jovens nos últimos 25 anos, além de uma ligação entre o número de horas de uso das redes sociais com o mal-estar psicológico ligado diretamente a questões como depressão, ansiedade, baixa autoestima, dificuldade de sono, entre outros. Entre adultos, os números não são menos alarmantes, a ansiedade também está ligada ao número de horas gastas nas redes sociais (vannucci, flannery & ohannessian, 2017).

Se de um lado as possibilidades de conexões são infinitas, de outro, se tornou humanamente impossível acompanhar todas as movimentações sociais que nos

cercam. Somos constantemente bombardeados de informações, com poucas opções de filtros, fazendo com que recebamos mais do que conseguimos elaborar. Se antes a sociedade era ditada por meios de comunicação impressos ou audiovisuais que requerem um tempo maior de chegada de cadastro, hoje, é muito fácil o acesso a qualquer tipo de informação, justamente por ser uma característica do avanço tecnológico, a velocidade das conexões. Portanto, as regras sociais são, não só acessadas mais rapidamente, mas também mudadas. Existe, então, uma maior abertura para a variação de ideais e possibilidades de conexões, unindo alguns grupos e separando outros.

A tecnologia pode ser tão acolhedora quanto segregatória e o equilíbrio entre ambos, tanto quanto a filtragem daquilo que se recebe ou procura, é indispensável ao considerar a fomo (*fear of missing out* ou em português, “medo de ficar de fora”). De acordo com przybylski, murayama, dehaan & gladwell (2013), é uma percepção de que outros possam ter experiências gratificantes em sua ausência. A fomo é caracterizada pelo desejo de estar continuamente conectado com o que outras pessoas estão fazendo.

Quando falamos sobre esse "medo de ficar/estar de fora", estamos falando do desejo que temos em fazer parte, da necessidade de aceitação, aprovação, expressão e qualquer outra necessidade relacionada às nossas capacidades interpessoais e, até mesmo, intrapessoais. O constante acesso à vida dos demais indivíduos coloca o outro em um patamar diferente, transformando-o em uma referência ou padrão ideal a ser alcançado, e desconsiderando o respeito à subjetividade e pluralidade de cada um.

Estudos sugerem que indivíduos que exibem baixa autoestima provavelmente têm maiores chances de desenvolver dependência de mídias ou de atividades antissociais, como uma estratégia para evitar respostas ambientais negativas e diminuir o estresse causado pelas relações interpessoais. Assim, as pessoas com baixa autoestima tenderiam a utilizar com mais frequência mídias como smartphones e tablets para se relacionar (khang, et al., 2013, citado por schütz, 2018).

A fomo surge justamente quando observamos a sociedade nesse ângulo. Ela foi citada pela primeira vez pelo dr. Dan herman, em 1996 e, posteriormente, definida pelos pesquisadores mcginnis e przybylski (2000), como sendo uma vontade de estar

permanentemente conectado com os outros. É caracterizada pelo medo e ansiedade constantes de que outras pessoas estejam tendo boas experiências sem que você esteja presente. Essas características foram amplamente relacionadas à dependência tecnológica e à necessidade compulsória de se manter conectado nas redes sociais (przybylski, et al., 2013). No mesmo estudo, a fomo e o vício tecnológico foram correlacionados com uma baixa satisfação a respeito das necessidades psicológicas básicas, presença de ambivalência afetiva, baixo nível de satisfação com a vida, maior nível de distração em aulas e durante a direção de meios de transporte, enquanto o uso contínuo de *smartphones* se relaciona com ansiedade e depressão (elhai, levine, dvorak & hall, 2016).

Em estudo preliminar nos estados unidos e na Inglaterra, os dados evidenciaram que um terço dos jovens se identificam com os sinais da fomo (walter, 2011). Ainda que sejam considerados como sendo dados tão relevantes e alarmantes, a produção brasileira sobre o tema ainda é escassa. Em uma pesquisa no *google acadêmico* utilizando as palavras-chave “fomo, fear of missing out”, os resultados são de apenas 423 artigos, não havendo nenhum artigo que se dedique exclusivamente ao assunto, quando se delimita a pesquisa pela língua portuguesa. O medo de estar de fora em paralelo com a sobrecarga de informações e a dificuldade de filtrar e administrar o excesso de conteúdo que chega diariamente, reflete cada vez mais no bem-estar psicológico e na autoestima das pessoas. Assim surge a necessidade premente de abordar os aspectos que envolvem os conhecimentos sobre a fomo no Brasil.

A partir disto, objetivou-se investigar os traços da fomo, o nível do bem-estar psicológico e autoestima de universitários. Especificamente: a) correlacionar os traços de fomo com a autoestima; b) correlacionar os traços de fomo com o bem-estar psicológico.

MÉTODO

DESENHO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo de campo, quantitativo, transversal e de levantamento, que se caracteriza pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se à solicitação de

informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado, para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem as conclusões correspondentes aos dados coletados (gil, 2008).

Também trata-se de uma pesquisa correlacional, que de acordo com almeida e freire (2008) é o método de pesquisa em que o objetivo é encontrar e avaliar a intensidade das relações entre variáveis, sem pretensões de causalidade.

Participantes

Participaram da amostra 226 universitários. Os critérios de inclusão foram: participantes de ambos os sexos, que estejam matriculados em curso de graduação em universidade privada da cidade de são paulo e com faixa etária igual ou superior a 18 anos.

Instrumentos

Utilizou-se um questionário sociodemográfico como ferramenta para obtenção de informações gerais da amostra e com perguntas complementares com o intuito de identificar os traços da fomo, bem como, a dinâmica de utilização da tecnologia no cotidiano. Adotou-se a escala de bem-estar psicológico (ebep), que é constituída por 36 afirmativas, que devem ser respondidas em uma escala *likert* de seis pontos, que varia entre “discordo totalmente” até “concordo totalmente”. Este instrumento foi validado para a população brasileira por machado, bandeira e pawlowski (2013). Os 36 itens da ebep estão divididos em seis dimensões, com seis itens cada. Sendo: relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação.

Por fim, foi utilizada a escala de autoestima que foi elaborada por rosenberg em 1989 e é amplamente utilizada pelo mundo. No brasil, esse instrumento foi validado pela primeira vez em 2000 por hutz, passando por diversas remodelações desde então. O estudo utilizado para elaborar a apresentação desse instrumento foi o mais recente produzido por hutz e zazon (2011). O instrumento mede a autoestima considerando que ela representa um aspecto avaliativo do autoconceito e consiste num conjunto de pensamentos e sentimentos referentes a si mesmo. Trata-se, portanto, de uma orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação) de

voltar-se para si mesmo (hutz & zazon, 2011). Nesse sentido, escores altos estão diretamente associados a um humor positivo e à percepção de eficácia.

A escala é composta por um construto bidimensional de dez afirmações que englobam a percepção de sentimentos e auto aceitação, sendo que as quatro possíveis respostas com sua devida pontuação são (1) discordo totalmente, (2) discordo, (3) concordo e (4) concordo totalmente. Sua versão adaptada para o contexto brasileiro contém seis afirmações que apontam uma visão positiva e quatro que apontam uma visão negativa a respeito de si mesmo.

Procedimentos de coleta de dados

O trabalho foi submetido e aprovado pelo comitê de ética da universidade são judas (caae 33473620.6.0000.0089 e parecer 4.094.222). A coleta de dados foi realizada de forma online via *google forms*.

Aqueles que se propuseram a contribuir, antes, tiveram que concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido (tcle). Após o aceite, os participantes tiveram acesso às perguntas da pesquisa no qual havia a aplicação dos questionários, seguindo a seguinte ordem: questionário sociodemográfico e complementar, escala de bem-estar psicológico e escala de autoestima.

Procedimentos de análise dos dados

A análise foi quantitativa, os dados foram apresentados através de média e desvio padrão e frequência e porcentagem. Os testes estatísticos foram a anova e o teste t. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

Resultados e discussão

A amostra é composta por 226 participantes, com idade média de 22 anos. 74,8% se identificam com o gênero feminino; 89,4% são solteiros; 56,2% cursam ciências humanas. 68,1% estudam no período noturno; 31,0% moram com três a quatro pessoas. 53,5% trabalham e 53,1% tem uma renda mensal individual de 1 salário mínimo ou menos. No que diz respeito ao uso das redes sociais, 99,1% utilizam e 44,7% passam de 2 a 4 horas por dia nas redes sociais. 49,6% sempre usam o celular

nos primeiros 15 minutos ao acordar; 29,02% às vezes utilizam o celular durante as refeições; 35,4% utilizam com frequência o celular durante aulas ou trabalho que não envolvam o mesmo. A amostra apresentou baixo traços de fomo (14,6%), 50,9% com a prevalência de uma média pontuação em relação a esses traços, e 34,5% dos participantes obtiveram grande prevalência. A seguir, na **tabela 1**, estão os resultados da avaliação do bem-estar psicológico dos participantes.

O nível de bem-estar psicológico foi positivo em todas as dimensões, considerando que os valores estão acima do ponto médio (21). A média mais alta esteve presente na dimensão de crescimento pessoal (32,69), seguida consecutivamente pelas dimensões de propósito de vida (26,04) relações positivas com outros (24,61), autoaceitação (24,10) e autonomia (22,98). A média mais baixa esteve presente no domínio sobre o ambiente (21,09).

Segundo ryyf e singer (2008), considerando as médias e a disposição das dimensões em posições, a amostra pode apresentar uma alta tendência a se enxergar em constante desenvolvimento, alta capacidade de perceber mudanças em si mesmos estando sempre abertos a novas experiências, uma tendência a ver sentido e objetivos na vida, ter relacionamentos acolhedores com os outros e autoconhecimento.

Embora possa ser considerado um resultado satisfatório, as dimensão de domínio sobre o ambiente e autonomia foram as com menor pontuação. Segundo ryyf e singer (2008), é necessário atenção ao senso de urgência de necessidades básicas e a capacidade de modificar os ambientes a partir das necessidade psicológicas do indivíduo, muita preocupação com os julgamentos alheios e tendência a ceder a eles. A seguir, será apresentado na **tabela 2** a análise da autoestima dos participantes.

Na escala de autoestima de rosenberg, os participantes obtiveram média de 27,44 (desvio padrão=6,5). Segundo simonetti (1989), citado por viscardi & correia (2017), escores abaixo de 30 são considerados insatisfatórios, portanto, evidenciando uma baixa autoestima da amostra. Na **tabela 3** será apresentada a análise feita entre os traços de fomo com a autoestima dos participantes.

Como resultado, verifica-se que o grupo com baixo nível de traços de fomo obteve uma média de 32,81 (desvio padrão de 5,35); o grupo que obteve uma quantidade média em relação aos traços de fomo teve média de 27,60 (desvio padrão de 6,42) e o grupo com maior quantidade de traços de fomo teve 25,35 (desvio padrão

6,22) na escala de autoestima. Com $p=0,01$ revela que as médias obtidas possuem associação estatisticamente significativa, sendo possível afirmar que quanto maior a identificação com os traços de fomo, menor a autoestima.

Postulado em 2013, o estudo de przybylski et al. Já associavam fomo à experiência de sentimentos ambivalentes de baixa satisfação em aspectos psicológicos básicos. Os autores sugerem que a fomo se apresenta como um tipo de limbo de comportamentos auto-regulatórios, onde os afetados aumentam o uso das redes sociais em um ciclo de busca por autoafirmação e autoestima que, por sua vez, aumentam o medo de não participar ativamente de eventos sociais. O perigo que esse ciclo oferta também é sugerido por blackwell, leaman, tramposch, osborne e liss (2013) onde a presença de fomo é associada à predisposição ao vício do uso das redes sociais.

Ao considerar apenas o uso das redes sociais, vogel, rose, roberts e eckles (2014) analisaram a correlação entre se comparar com as outras pessoas. Nesse sentido, considerando o uso da rede social *facebook* e a autoestima, os resultados mostraram que quanto mais frequente o uso da rede social, maior a tendência de ter uma baixa autoestima e maior comparação social. Ao que parece, ao olhar para a literatura, já é reafirmado o impacto do uso excessivo das redes sociais na autoestima e a relação direta da fomo com esse consumo, sendo considerados como um processo que se retroalimenta.

No que diz respeito a associação entre os traços de fomo e a escala de bem-estar psicológico (ebep), verificou-se que apenas no domínio autoaceitação da ebep houve significância ($p=0,01$). Os dados obtidos demonstram que quanto maior a prevalência de traços de fomo, menor é a pontuação no fator autoaceitação, que trata justamente da autoavaliação de boas e más qualidades, bem como, da atividade positiva em relação a si mesmo. Assim, nota-se que há uma constante auto desaprovação dos participantes e dificuldade de enxergar a si mesmos de forma real por conta dos traços de fomo, podendo este fato estar atrelado ao uso frequente de redes sociais e internet.

Um estudo realizado no institute of business management (iobm), com autoria de jan, soomro e ahmad (2017), buscou identificar a relação entre a baixa autoestima e a utilização das redes sociais entre 150 alunos do curso de gestão de

negócios. Os resultados mostraram que, aproximadamente, 88% da amostra realizava constantes comparações com outros usuários do facebook, fazendo com que sentissem inveja do estilo de vida de outros indivíduos e olhassem para a própria vida de maneira distorcida. Desta forma, o índice de autoestima dos participantes se tornava cada vez mais baixo conforme o tempo de utilização do facebook aumentava.

Outro estudo voltado para o tema é o de hawi e samaha (2016), que apresentou resultados parecidos. Os autores investigaram a relação entre o uso viciante das redes sociais, a autoestima e a satisfação com a vida em 364 universitários. Ao final, observou-se que, independente da cultura e gênero, havia uma correspondência negativa entre o vício em mídias sociais e autoestima, mostrando que a utilização excessiva dessas redes trouxe impactos significativos sobre a forma como os indivíduos se enxergavam.

A frequência de uso e comparações existentes no contexto das redes sociais podem trazer prejuízo significativo na percepção dos indivíduos sobre si mesmos, afetando diretamente a capacidade de auto aceitação. Assim, observou-se que os dados revelados pela ebep neste trabalho também estão em consonância com obras científicas que apontam os malefícios das mídias digitais.

Considerações finais

Os dados evidenciam que os traços de fomo estão diretamente associados aos resultados obtidos no índice de autoestima e do aspecto de auto aceitação do bem-estar psicológico. Os participantes que possuíam menos traços de fomo demonstraram resultados melhores para a escala de autoestima e autoaceitação. Portanto, a utilização da internet, sobretudo as redes sociais e a necessidade de se manter regularmente conectado, podem influenciar para o agravamento desse quadro.

A pesquisa reflete um recorte de jovens universitários brasileiros, sendo importante representação da investigação científica desta síndrome em âmbito nacional. Diante disto, sugere-se que novas pesquisas possam atentar-se à possibilidade de associação da síndrome de fomo com outros fatores que possam ocasionar prejuízos no desempenho do indivíduo, uma vez que, ao se considerar as discussões sobre os impactos desses indicadores na saúde mental dos indivíduos afere-se forte influência no desempenho cotidiano. Ainda estudos futuros poderiam

investigar um número maior de usuários em diferentes regiões, uma vez que, aventase a hipótese de que a síndrome de fomo pode ter maior prevalência em regiões ou grupos que façam mais uso de tecnologia e seus recursos. Há de se ressaltar que o estudo foi realizado em um momento em que os recursos tecnológicos estavam sendo utilizados em maior escala, tal afirmativa merece atenção em novas investigações.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S., & FREIRE, T. (2008). METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO (5A. ED.) BRAGA: PSIQUILÍBRIOS. RECUPERADO DE [HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/263654768_ALMEIDA_LS_FREIRE_T_2008_METODOLOGIA_DA_INVESTIGACAO_EM_PSICOLOGIA_E_EDUCACAO_BRAGA_PSIQUILIBRIOS_5_EDICAO](https://www.researchgate.net/publication/263654768_ALMEIDA_LS_FREIRE_T_2008_METODOLOGIA_DA_INVESTIGACAO_EM_PSICOLOGIA_E_EDUCACAO_BRAGA_PSIQUILIBRIOS_5_EDICAO)

BLACKWELL, D., LEAMAN, C., TRAMPOSCH, R., OSBORNE, C., & LISS, M. (2017). EXTRAVERSION, NEUROTICISM, ATTACHMENT STYLE AND FEAR OF MISSING OUT AS PREDICTORS OF SOCIAL MEDIA USE AND ADDICTION. *PERSONALITY AND INDIVIDUAL DIFFERENCES*, 116, 69–72. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.PAID.2017.04.039](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039)

BUGLASS, S. L., BINDER, J. F., BETTS, L. R., & UNDERWOOD, J. D. M. (2017). MOTIVATORS OF ONLINE VULNERABILITY: THE IMPACT OF SOCIAL NETWORK SITE USE AND FOMO. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 66, 248–255. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2016.09.055](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055)

CAN, G., & SATICI, S. A. (2019). ADAPTATION OF FEAR OF MISSING OUT SCALE (FOMOS): TURKISH VERSION VALIDITY AND RELIABILITY STUDY. *PSICOL. REFL. CRÍT.*. DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.1186/S41155-019-0117-4](https://doi.org/10.1186/S41155-019-0117-4)

CÓRDOVA, V. E. (2017). O MEDO DE FICAR DE FORA: *RELAÇÕES COM O USO DE TECNOLOGIAS UBÍQUAS, AUTOEFICÁCIA E BEM-ESTAR*. SEÇÃO DE PÔSTER APRESENTADO NO SALÃO UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS. PORTO ALEGRE, RS. RECUPERADO DE

[HTTPS://LUME.UFRGS.BR/BITSTREAM/HANDLE/10183/175804/POSTER_52663.PDF?SEQUENCE=2&ISALLOWED=Y](https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/175804/poster_52663.pdf?sequence=2&isallowed=y)

ELHAI, J. D., LEVINE, J. C., DVORAK, R. D., & HALL, B. J. (2016). FEAR OF MISSING OUT, NEED FOR TOUCH, ANXIETY AND DEPRESSION ARE RELATED TO PROBLEMATIC SMARTPHONE USE. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 63, 509–516. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2016.05.079](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079)

EVANGESLITA, K. C. M., BAPTISTA, T. J. R., & VERÍSSIMO, J. F. D. (2017). O INDIVÍDUO COMO SER SOCIAL. RECUPERADO DE [HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PROFILE/TADEU_BAPTISTA/PUBLICATION/319270521_O_INDIVIDUO_COMO_SER_SOCIAL/LINKS/599F45E7ACA2724FCA7A1EF1/O-INDIVIDUO-COMO-SER-SOCIAL.PDF](https://www.researchgate.net/profile/Tadeu_Baptista/publication/319270521_o_individuo_como_ser_social/links/599f45e7aca2724fca7a1ef1/o-individuo-como-ser-social.pdf)

FREIRE, R. M., SOUSA, M. R., PEREIRA, F., & MARTINS, T. (2019) ESTUDO DAS PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE 42 ITENS. *REVISTA PORTUGUESA DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL*, (21), 31-39. DOI: [HTTPS://DX.DOI.ORG/10.19131/RPESM.0235](https://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0235)

GIL, A. C. (2002). COMO ELABORAR PROJETOS DE PESQUISA (4A ED). SÃO PAULO, SP: ATLAS

HAWI, N. S., & SAMAHA, M. (2016). THE RELATIONS AMONG SOCIAL MEDIA ADDICTION, SELF-ESTEEM, AND LIFE SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS. *SOCIAL SCIENCE COMPUTER REVIEW*, 35(5), 576–586. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1177/0894439316660340](https://doi.org/10.1177/0894439316660340)

HERMAN, D. (1996). THE FEAR OF MISSING OUT: UNDERSTANDING FOMO. RECUPERADO DE [HTTP://FOMOFEAROFMISSINGOUT.COM/FOMO](http://fomofearofmissingout.com/fomo)

HUTZ, C. S., & ZANON, C. (2011). REVISÃO DA ADAPTAÇÃO, VALIDAÇÃO E NORMATIZAÇÃO DA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG. *AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA* VOL. 10, RECUPERADO DE [HTTP://PEPSIC.BVSALUD.ORG/PDF/AVP/V10N1/V10N1A05.PDF](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v10n1/v10n1a05.pdf)

JAN, M., SOOMRO, S., & AHMAD, N. (2017). IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON SELF-ESTEEM. *EUROPEAN SCIENTIFIC JOURNAL*, 13(23), 329-341. RECUPERADO DE [HTTPS://PAPERS.SSRN.COM/SOL3/PAPERS.CFM?ABSTRACT_ID=3030048](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3030048)

MACHADO, W. L., BANDEIRA, D. R., & PAWLOWSKI, J. (2013). VALIDAÇÃO DA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SCALE EM UMA AMOSTRA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. *AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA*, 12(2), 263-272. RECUPERADO DE [HTTP://PEPSIC.BVSALUD.ORG/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S1677-04712013000200017&LNG=PT&TLNG=PT](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712013000200017&lng=pt&tlng=pt)

MARIANO, T., NOBREGA, J., PIMENTEL, C., PAIVA, T., & ALVES, T. (2019). EVIDÊNCIAS PSICOMÉTRICAS DO QUESTIONÁRIO DE ENGAJAMENTO EM MÍDIAS SOCIAIS. *REVISTA DE PSICOLOGIA DA IMED*, 11(2), 115-128. DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.18256/2175-5027.2019.V11I2.3303](https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.V11I2.3303)

OLIVEIRA, M., FIGUEIRA, R. M., & AGOSTINHO (2017). SOLIDÃO, TECNOLOGIA E INVERSÃO DE VALORES COM BASE NA PIRÂMIDE DE MASLOW. IN *IX CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN Y PRÁCTICA PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA XXIV JORNADAS DE INVESTIGACIÓN XIII ENCUENTRO DE INVESTIGADORES EN PSICOLOGÍA DEL MERCOSUR. FACULDADE DE PSICOLOGÍA - UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES*, 173 - 176. RECUPERADO DE [HTTPS://WWW.ACADEMICA.ORG/000-067/700.PDF](https://www.academica.org/000-067/700.pdf)

PEREIRA, M. C. A. R. S., ANTUNES, M. C. Q., BARROSO, I. M. A. R. C., CORREIA, T. I. G., BRITO, I. S., & MONTEIRO, M. J. F. S. P. (2018). ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO GERAL DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: ANÁLISE FATORIAL

CONFIRMATÓRIA DA VERSÃO REDUZIDA. *REVISTA DE ENFERMAGEM REFERÊNCIA, SERIV.* (18), 9-18. DOI [HTTPS://DX.DOI.ORG/10.12707/RIV18001](https://dx.doi.org/10.12707/RIV18001)

PICON, F., KARAM, R., BREDÁ, V., RESTANO, A., SILVEIRA, A., & SPRITZER, D. (2015). PRECISAMOS FALAR SOBRE TECNOLOGIA: CARACTERIZANDO CLINICAMENTE OS SUBTIPOS DE DEPENDÊNCIA DE TECNOLOGIA. *REV. BRAS. PSICOTER.* 2015;17(2):44-60. RECUPERADO DE [HTTP://RBP.CELG.ORG.BR/DETALHE_ARTIGO.ASP?ID=177#](http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=177#)

PRZYBYLSKI, A. K., MURAYAMA, K., DEHAAN, C. R., & GLADWELL, V. (2013). MOTIVATIONAL, EMOTIONAL, AND BEHAVIORAL CORRELATES OF FEAR OF MISSING OUT. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR*, 29(4), 1841–1848. DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.1016/J.CHB.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014)

PSYCH CENTRAL RESEARCH TEAM. (2013). FOMO QUIZ: FEAR OF MISSING OUT. RECUPERADO DE [HTTPS://PSYCHCENTRAL.COM/QUIZZES/FOMO-QUIZ/](https://psychcentral.com/quizzes/fomo-quiz/)

ROYAL SOCIETY FOR PUBLIC HEALTH. (2017) STATUSOFMIND: SOCIAL MEDIA AND YOUNG PEOPLE'S MENTAL HEALTH AND WELLBEING. RECUPERADO DE [HTTPS://WWW.RSPH.ORG.UK/UPLOADS/ASSETS/UPLOADED/D125B27C-0B62-41C5-A2C0155A8887CD0.PDF](https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd0.pdf)

RYFF, C. D., & SINGER, B. (2008). KNOW THYSELF AND BECOME WHAT YOU ARE: A EUDAIMONIC APPROACH TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. RECUPERADO EM: [HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/23545616_KNOW_THYSELF_AND_BECOME_WHAT_YOU_ARE_A_EUDAIMONIC_APPROACH_TO_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING](https://www.researchgate.net/publication/23545616_KNOW_THYSELF_AND_BECOME_WHAT_YOU_ARE_A_EUDAIMONIC_APPROACH_TO_PSYCHOLOGICAL_WELL-BEING)

SALES, H. F. S., SILVA, F. M. S., LIMA, B. J., & LOPES, C. F. (2018). ADAPTAÇÃO DA ESCALA DE USO COMPULSIVO DE INTERNET PARA AVALIAR DEPENDÊNCIA DE SMARTPHONE. *AVANCES EN PSICOLOGÍA LATINOAMERICANA*, 36(1), 155-166. DOI [HTTPS://DX.DOI.ORG/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.4649](https://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4649)

SBICIGO, J. B., BANDEIRA, D. R., & DELL'AGLIO, D. D. (2010). ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (EAR): VALIDADE FATORIAL E CONSISTÊNCIA INTERNA. *PSICO-USF*, 15(3), 395-403. DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S1413-82712010000300012](https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300012)

SCHÜTZ, F. F. (2018). *PRESENÇA NAS TECNOLOGIAS UBÍQUAS E SUAS RELAÇÕES COM MEDO DE FICAR DE FORA, AUTOEFICÁCIA, APOIO SOCIAL E BEM-ESTAR*. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. BRASIL. 2018. RECUPERADO EM [HTTPS://WWW.LUME.UFRGS.BR/HANDLE/10183/186088](https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/186088)

VAUGHN, J. (2012). STUDY: THE FOMO GENDER GAP. RECUPERADO DE [HTTPS://INTELLIGENCE.WUNDERMANTHOMPSON.COM/2012/03/DATA-POINT-THE-FOMO-GENDER-GAP](https://intelligence.wundermanthompson.com/2012/03/data-point-the-fomo-gender-gap)

VISCARDI, A. A. DA F., & CORREIA, P. M. DOS S. (2017). QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO DA AUTOESTIMA E/OU DA AUTOIMAGEM: VANTAGENS E DESVANTAGENS NA UTILIZAÇÃO COM IDOSOS. *REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA*, 9(3), 261–280. RECUPERADO DE [HTTPS://PERIODICOS.UTFPR.EDU.BR/RBQV/ARTICLE/DOWNLOAD/5845/4574/](https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/download/5845/4574/)

VOGEL, E. A., ROSE, J. P., ROBERTS, L. R., & ECKLES, K. (2014). SOCIAL COMPARISON, SOCIAL MEDIA, AND SELF-ESTEEM. *PSYCHOLOGY OF POPULAR MEDIA CULTURE*, 3(4), 206–222. DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.1037/PPM0000047](https://doi.org/10.1037/ppm0000047)

WE ARE SOCIAL. (2019). GLOBAL DIGITAL REPORT. RECUPERADO DE [HTTPS://WEARESOCIAL.COM/GLOBAL-DIGITAL-REPORT-2019](https://wearesocial.com/global-digital-report-2019)

WANG, J., WANG, P., YANG, X., ZHANG, G., WANG, X., ZHAO, F., ... LEI, L. (2019). FEAR OF MISSING OUT AND PROCRASTINATION AS MEDIATORS BETWEEN SENSATION SEEKING AND ADOLESCENT SMARTPHONE ADDICTION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MENTAL HEALTH AND ADDICTION*. DOI [HTTPS://DOI.ORG/10.1007/S11469-019-00106-0](https://doi.org/10.1007/S11469-019-00106-0)

ZAMATA, L. W. C., & SALLUCA, M. Y. (2017)EL SÍNDROME DEL FOMO Y LOS DESEMPEÑOS ACADÉMICOS EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO. *REVISTA DE INVESTIGACIONES DE LA ESCUELA DE POSGRADO*, 6, 280-286. DOI [HTTP://DX.DOI.ORG/10.26788/RIEPG.2017.51](http://dx.doi.org/10.26788/RIEPG.2017.51)

ANEXO

TABELA 1

MÉDIA E DESVIO PADRÃO DA PONTUAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS PARTICIPANTES.

DIMENSÕES	MÍNIM O	MÁXIM O	PME	MÉDIA (N=226)	DP
RELAÇÕES POSITIVAS COM OUTROS	8,0	36,0	21	24,619	5,8
AUTONOMIA	8,0	36,0	21	22,982	5,7
DOMÍNIO SOBRE O AMBIENTE	6,0	35,0	21	21,093	6,9
CRESCIMENTO PESSOAL	20,0	36,0	21	32,695	3,1
PROPÓSITO NA VIDA	6,0	36,0	21	26,040	5,9
AUTOACEITAÇÃO	6,0	36,0	21	24,106	7,2

NOTA: PME = PONTO MÉDIO DA ESCALA; DP= DESVIO PADRÃO.

TABELA 2

CARACTERIZAÇÃO DA AUTOESTIMA.

N	MÍNIM O	MÁXIM O	PME	MÉDIA (N=226)	DP
226	10,0	40,0	21	27,44	6,5

NOTA: PME = PONTO MÉDIO DA ESCALA; DP= DESVIO PADRÃO.

TABELA 3

MÉDIA, DESVIO PADRÃO E ANOVA DOS TRAÇOS DE FOMO COM OS DADOS OBTIDOS NA ESCALA DE AUTOESTIMA.

CATEGORIA	TRAÇOS DE FOMO	N	M	DP	F	P
AUTOESTIM	BAIXO	33	31,818	5,3529	12,617	0,01*

A	MÉDIO	115	27,609	6,4219
	ALTO	78	25,359	6,2272
	TOTAL	226	27,447	6,5244

* $P \leq 0,05$.