

Validação social digital e saúde mental: a necessidade de aprovação na cultura das redes sociais

Natiely Aparecida Souza Alves¹

Nádia Aparecida Gonzaga de Andrade ²

RESUMO

As redes sociais passaram a ocupar um espaço central na vida cotidiana, influenciando diretamente a forma como os indivíduos constroem sua identidade, autoestima e percepção de valor pessoal. Nesse contexto, a busca por validação social por meio de curtidas, comentários e número de seguidores tem se intensificado, especialmente entre jovens e adultos, podendo contribuir para o desenvolvimento de sofrimento emocional. O presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre a necessidade de aprovação social digital e indicadores de saúde mental, como ansiedade, baixa autoestima e dependência emocional da aceitação externa. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, de caráter descritivo e correlacional, que será realizada com participantes entre 18 e 29 anos, usuários ativos de redes sociais. A coleta de dados ocorrerá por meio de questionário online estruturado em escalas do tipo Likert. A fundamentação teórica apoia-se na Teoria da Comparação Social, de Festinger, nas contribuições sociológicas de Goffman, Bauman e Byung-Chul Han, além da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. Espera-se identificar que a exposição frequente a padrões idealizados e a necessidade constante de reconhecimento digital favorecem processos de comparação social disfuncionais, impactando negativamente a saúde mental. O estudo busca contribuir para reflexões acerca do uso saudável das tecnologias e para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas no campo da Psicologia.

Palavras-chave: validação social digital; redes sociais; saúde mental; necessidade de aprovação; Terapia Cognitivo-Comportamental.

1. INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais transformou significativamente as formas de interação social, tornando as redes sociais parte essencial da vida contemporânea. Plataformas digitais passaram a funcionar não apenas como meios de comunicação, mas também como espaços de exposição pessoal, reconhecimento social e construção da identidade. Nesse cenário, elementos como curtidas, comentários e número de seguidores assumem um papel simbólico de aceitação e valorização social.

A intensa exposição a conteúdos idealizados favorece processos constantes de comparação social, podendo desencadear sentimentos de inadequação, frustração e ansiedade. Segundo Leon Festinger, os indivíduos tendem a avaliar a si mesmos a partir da comparação com outras pessoas, dinâmica que se intensifica no ambiente digital. Além disso, Erving Goffman compreende as interações sociais como formas de gerenciamento de impressões, aspecto amplamente observado nas redes sociais.

As contribuições de Zygmunt Bauman e Byung-Chul Han também auxiliam na compreensão de uma sociedade marcada pela fragilidade dos vínculos, pela necessidade de desempenho constante e pela busca contínua por visibilidade. Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, tais comportamentos podem estar relacionados a crenças disfuncionais associadas à necessidade excessiva de aprovação externa e validação pessoal.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre a necessidade de validação social digital e indicadores de saúde mental em jovens e adultos usuários de redes sociais.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Fundamentação Teórica

A Teoria da Comparação Social, desenvolvida por Leon Festinger, propõe que os indivíduos possuem tendência natural a avaliar suas habilidades, opiniões e valor pessoal a partir da comparação com outras pessoas. No contexto das redes sociais, essa dinâmica é potencializada pela exposição contínua a padrões idealizados de felicidade, sucesso e aparência física, frequentemente distantes da realidade cotidiana.

Na perspectiva sociológica contemporânea, Zygmunt Bauman descreve a modernidade líquida como um período marcado pela instabilidade das relações e pela fragilidade dos vínculos humanos. Complementando essa discussão, Byung-Chul Han aponta que a sociedade atual é caracterizada pela exigência permanente de desempenho, produtividade e exposição, favorecendo o esgotamento emocional.

Sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental, compreende-se que a necessidade excessiva de aprovação social pode estar relacionada a crenças centrais disfuncionais, como a percepção de que o próprio valor depende do reconhecimento externo. Conforme os pressupostos da abordagem desenvolvida por Judith Beck, esses pensamentos influenciam diretamente emoções e comportamentos, podendo contribuir para sintomas ansiosos, baixa autoestima e sofrimento psíquico.

2.2 Material e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, descritiva e correlacional. A população-alvo será composta por jovens e adultos entre 18 e 29 anos, usuários ativos de redes sociais, recrutados de forma voluntária por meio de plataformas digitais como Instagram e WhatsApp.

A coleta de dados será realizada por meio de questionário online estruturado em escalas do tipo Likert, dividido em três etapas: dados sociodemográficos, questões relacionadas à necessidade de aprovação e validação social digital, e indicadores de saúde mental, incluindo aspectos relacionados à ansiedade, autoestima e bem-estar psicológico.

A pesquisa seguirá os princípios éticos estabelecidos para estudos com seres humanos, assegurando o anonimato e a confidencialidade das informações coletadas mediante aceite do

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados obtidos serão analisados por meio de estatística descritiva e testes de correlação.

2.3 Resultados Esperados e Discussão

Espera-se identificar associação significativa entre a elevada necessidade de validação social digital e maiores índices de sofrimento emocional, especialmente relacionados à ansiedade e à baixa autoestima. Pressupõe-se ainda que a exposição frequente a conteúdos idealizados favoreça processos de comparação social prejudiciais à saúde mental.

A discussão pretende refletir sobre os impactos psicológicos da cultura digital contemporânea, destacando a importância do fortalecimento da autonomia emocional e do desenvolvimento de estratégias de uso consciente das redes sociais. Além disso, o estudo busca contribuir para a ampliação do debate acadêmico acerca das consequências emocionais decorrentes da dependência de reconhecimento virtual.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A validação social digital configura-se como um fenômeno relevante na contemporaneidade, influenciando diretamente a forma como os indivíduos percebem a si mesmos e estabelecem relações interpessoais. A necessidade constante de reconhecimento por meio das redes sociais pode favorecer processos de comparação social excessivos e contribuir para o desenvolvimento de sofrimento emocional.

A partir das discussões teóricas apresentadas, observa-se que a cultura digital intensifica a exposição a padrões idealizados de vida, aparência e sucesso, fortalecendo crenças disfuncionais relacionadas à aprovação externa e ao valor pessoal. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece importantes contribuições para a compreensão desses processos e para o desenvolvimento de intervenções voltadas ao fortalecimento da autoestima e da autonomia emocional.

Dessa forma, o estudo pretende colaborar para a conscientização acerca do uso saudável das redes sociais e para a construção de estratégias preventivas em saúde mental, ampliando as discussões sobre os impactos psicológicos da cultura digital na sociedade contemporânea.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

GOFFMAN, Erving. *A representação do eu na vida cotidiana*. Petrópolis: Vozes, 1959.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2017.

LASCH, Christopher. *A cultura do narcisismo*. Rio de Janeiro: Imago, 1979.

TURKLE, Sherry. *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books, 2011.