VALIDAÇÃO SOCIAL DIGITAL: NECESSIDADE DE APROVAÇÃO E SAÚDE MENTAL NA CULTURA DAS REDES SOCIAIS

Natiely Aparecida Souza Alves, Unicathedral[1]
Nádia Apª Gonzaga de Andrade, Unicathedral[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

[1]ALVES, N. A. S. graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Unicathedral em Barra do GarçasM/T e atua como auxiliar de coordenação no CMAEI São Judas Tadeu em Aragarças/GO. Contato: natielyasa@gmail.com https://lattes.cnpq.br/6845036196900685

[2] ANDRADE, N. A. G. Especialista em Terapia Cognitivo comportamental, pela Unyleya, graduada em Psicologia pelo Centro Universitário do Triângulo – UNITRI/MG; docente e supervisora do curso de Psicologia Centro Universitário Unicathedral; Psicóloga Clínica em consultório particular em Barra do Garças/MT. Contato: nadia.andrade@unicathedral.edu.br/ http://lattes.cnpq.br/7901746449729742

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. 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.

3. RESULTADOS

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.

4. DISCUSSÃO

A cultura digital contemporânea intensificou os mecanismos de comparação social e exposição constante da vida pessoal. Nesse contexto, a necessidade de aprovação pode tornar-se um fator de risco para o desenvolvimento de sofrimento psíquico, especialmente quando o valor pessoal passa a depender da aceitação externa.

A partir da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, compreende-se que pensamentos automáticos disfuncionais, como a crença de que a felicidade depende da aprovação dos outros, podem influenciar diretamente emoções negativas e comportamentos de busca excessiva por validação.

Assim, torna-se relevante discutir estratégias de conscientização sobre o uso saudável das redes sociais e intervenções psicológicas voltadas ao fortalecimento da autonomia emocional e da autoestima.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que a validação social digital representa um fenômeno relevante na contemporaneidade, especialmente pelos impactos que pode exercer sobre a

saúde mental. A busca constante por aprovação nas redes sociais pode favorecer sentimentos de inadequação, ansiedade e dependência emocional.

Dessa forma, o estudo contribui para ampliar as discussões sobre os efeitos psicológicos da cultura digital e destaca a importância de estratégias preventivas e interventivas voltadas ao desenvolvimento de relações mais saudáveis com as redes sociais e consigo mesmo.

6. 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, 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. New York: Basic Books, 2011.
OLIVEIRA, A. S. et al. Redes sociais e saúde mental. 2025.