

**SOCIEDADE DA INFORMAÇÃO: ABORDAGEM PSICOLÓGICA PARA SITES DE REDES SOCIAIS (UM ESTUDO EDUCACIONAL)**

***SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN: APROXIMACIÓN PSICOLÓGICA A LOS SITIOS DE REDES SOCIALES (UN ESTUDIO EDUCATIVO)***

***INFORMATION SOCIETY: PSYCHOLOGICAL APPROACH TO SOCIAL NETWORKING SITES (AN EDUCATIONAL STUDY)***

Mykhailo POPLAVSKYI<sup>1</sup>  
Yuliia RYBINSKA<sup>2</sup>  
Yuliia KHOLMAKOVA<sup>3</sup>  
Marharyta AMIRKHANOVA<sup>4</sup>  
Anastasia KUZNIETSOVA<sup>5</sup>  
Oksana STEBAIEVA<sup>6</sup>

**RESUMO:** O trabalho examina a abordagem psicológica dos sites de redes sociais (SNSs) e seu impacto nas pessoas. Não se pode afirmar categoricamente que as redes sociais trazem apenas benefícios ou danos. Existem redes sociais com foco restrito, que podem ser úteis para fins de trabalho, e multiuso, com enorme funcionalidade que garante tanto o cumprimento dos objetivos de negócios quanto o entretenimento. Elas podem ajudar a passar o tempo, mas também podem induzir o vício em pessoas com excesso de tempo. Consequentemente, a influência das redes sociais na sociedade é muito diversa e ambígua, e o impacto em um determinado indivíduo depende de qualidades subjetivas. Como as redes sociais são um fenômeno relativamente recente, essa potencial relação entre seu uso e sentimentos de solidão e depressão ainda não foi devidamente investigada. O medo de perder (FOMO) é outro efeito de saúde mental que tem sido fortemente associado ao uso das mídias sociais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Sociedade da informação. FOMO. Sites de redes sociais (SNSS). Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDHA). Saúde mental.

<sup>1</sup> Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev, Kiev – Ucrânia. Professor, Doutor em Educação, Presidente e Reitor da Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8234-8064>. E-mail: [julialeo1619@gmail.com](mailto:julialeo1619@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev, Kiev – Ucrânia. Professora, Doutora em Educação, Chefe do Departamento de Filologia Estrangeira. ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2185-7890>. E-mail: [julialeo1619@gmail.com](mailto:julialeo1619@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev, Kiev – Ucrânia. Professora, Departamento de Filologia Estrangeira. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9340-6012>. E-mail: [margaritasante@yahoo.com](mailto:margaritasante@yahoo.com)

<sup>4</sup> Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev, Kiev – Ucrânia. Assistente, Departamento de Filologia Estrangeira. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7659-9214>. E-mail: [margarita.amirhanova@gmail.com](mailto:margarita.amirhanova@gmail.com)

<sup>5</sup> Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev, Kiev – Ucrânia. Assistente, Departamento de Filologia Estrangeira. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8668-8456>. E-mail: [serhienko14@gmail.com](mailto:serhienko14@gmail.com)

<sup>6</sup> Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev, Kiev – Ucrânia. Professora, Departamento de Filologia Estrangeira. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0977-6820>. E-mail: [oksibella@icloud.com](mailto:oksibella@icloud.com)

**RESUMEN:** El trabajo examina el enfoque psicológico de los sitios de redes sociales (SNS) y su impacto en las personas. No se puede afirmar categóricamente que las redes sociales solo traen beneficio o solo daño. Existen tanto redes sociales con un enfoque estrecho, que pueden ser útiles para fines laborales, como redes sociales multiusuario, con una gran funcionalidad que asegura tanto el cumplimiento de los objetivos comerciales como el entretenimiento. Pueden ayudar a pasar el tiempo, pero también pueden inducir con éxito la adicción en personas con exceso de ese mismo tiempo. En consecuencia, la influencia de las redes sociales en la sociedad es muy diversa y ambigua, y el impacto sobre un individuo en particular depende de sus cualidades subjetivas. Dado que las redes sociales son un fenómeno relativamente reciente, esta posible relación entre su uso y los sentimientos de soledad y depresión aún no se ha investigado adecuadamente. El miedo a perderse algo (FOMO) es otro efecto de salud mental que se ha relacionado fuertemente con el uso de las redes sociales.

**PALABRAS CLAVE:** Sociedad de la información. FOMO. Sitios de redes sociales (SNSS). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDA/H). Salud mental.

**ABSTRACT:** The work examines psychological approach to social networking sites (SNSs) and their impact on people. It cannot be categorically asserted that social networks bring only benefit or harm. There are both narrowly focused social networks, which can be useful for work purposes, and multi-user ones, with huge functionality that ensures both the fulfillment of business goals and entertainment. They can help pass time, but they can just as successfully induce addiction in people with excess of that same time. Consequently, the influence of social networks on society is very diverse and ambiguous, and the impact on a particular individual depends on subjective qualities. Since social networks are a relatively recent phenomenon, this potential relationship between their use and feelings of loneliness and depression has not yet been properly investigated. Fear of missing out (FOMO) is another mental health effect that's been strongly linked with the use of social media.

**KEYWORDS:** Information society. FOMO. Social networking sites (SNSS). Attention-deficit/hyperactivity disorder (AD/HD). Mental health.

## Introdução

A socialização de uma pessoa ocorre no processo de educação e sob a influência significativa do meio ambiente. O ambiente de uma pessoa moderna, no qual ocorre a educação, mudou significativamente. A Internet é a mais influente no momento. Atualmente, a situação da influência da Internet sobre a geração mais jovem se tornou muito agravada.

Os seres humanos são criaturas sociais. Precisamos da companhia de outros para prosperar na vida, e a força de nossas conexões tem um enorme impacto em nossa saúde mental e felicidade. Estar socialmente conectado aos outros pode aliviar o estresse, a ansiedade e a depressão, aumentar a autoestima, proporcionar conforto e alegria, prevenir a solidão e até mesmo acrescentar anos à vida. Por outro lado, a falta de fortes conexões sociais pode

representar um sério risco à saúde mental e emocional (O dilema social: a mídia social e sua saúde mental, 2021).

Durante os últimos 10 anos, o rápido desenvolvimento de sites de redes sociais (SNSs, na sigla em inglês) como Facebook, Twitter, MySpace, etc., causou várias mudanças profundas na maneira como as pessoas se comunicam e interagem. O Facebook, como o maior site de redes sociais, tem hoje mais de um bilhão de usuários ativos, e estima-se que no futuro, este número aumentará significativamente, especialmente nos países em desenvolvimento. Recentemente, no entanto, alguns pesquisadores associaram as redes sociais on-line a vários distúrbios psiquiátricos, incluindo sintomas depressivos, ansiedade e baixa autoestima. Como as redes sociais são um fenômeno relativamente novo, muitas perguntas sobre seu potencial impacto na saúde mental permanecem sem resposta. Embora vários estudos tenham feito a conexão entre a comunicação mediada por computador e os sinais e sintomas da depressão, esta questão permanece controversa na pesquisa psiquiátrica atual. Há muitas razões potenciais pelas quais um usuário do Facebook pode tender a ficar deprimido, pois há inúmeros fatores que podem levar um indivíduo já deprimido a começar a usar ou aumentar seu uso de SNS (Impact of social media on youth mental health: statistics, tips and resources, 2020).

## Revisão da literatura

Uma análise das recentes pesquisas e publicações que começaram a abordar esta questão na qual o autor se baseia. Com o aparecimento no uso científico do conceito de "socialização", estas obras foram reorientadas para um novo canal e, em meados do século XX, a socialização tornou-se um campo interdisciplinar independente de pesquisa. Hoje, o problema da socialização ou seus aspectos individuais são estudados por filósofos, etnólogos, sociólogos, psicólogos, professores, criminologistas, representantes de outras ciências (AZIZI; SOROUSH; KHATONY, 2019, p. 1-8).

Em 1998, Kraut *et al.* publicaram um dos primeiros estudos para indicar que o uso da Internet em geral afeta significativamente as relações sociais e a participação na vida comunitária. Nesta pesquisa, os autores descobriram que o aumento do tempo gasto on-line está relacionado a um declínio na comunicação com membros da família, bem como a redução do círculo social do usuário da Internet, o que pode levar ainda mais ao aumento dos sentimentos de depressão e solidão. Este trabalho foi posteriormente seguido por várias outras publicações onde foi sugerido que o uso do computador pode ter efeitos negativos no desenvolvimento social das crianças (Social media and its impact on student life, 2018).

Em março de 2018, foi noticiado que mais de um terço da Geração Z, de uma pesquisa com 1.000 indivíduos, declarou que estava deixando a mídia social para sempre, pois 41% afirmou que as plataformas de mídia social os fazem sentir-se ansiosos, tristes ou deprimidos. A plataforma de mídia social Instagram fez manchetes no ano passado por reprimir os gostos de refrear as comparações e ferir os sentimentos associados com a popularidade do compartilhamento de conteúdo. Mas será que estes esforços combatem as questões de saúde mental, ou eles estão simplesmente aplicando um band-aid a uma ferida? (SINGKH, 2021).

Segundo Jacqueline Sperling, PhD, uma psicóloga do Hospital McLean que trabalha com jovens que sofrem de distúrbios de ansiedade, é um pequeno passo na direção certa sobre a recente restrição da Instagram. "Mesmo que você remova os gostos, continua havendo oportunidades para comparações e feedback. As pessoas ainda podem se comparar com outras, e as pessoas ainda podem postar comentários".

A mídia social tem uma natureza de reforço. A sua utilização ativa o centro de recompensa do cérebro ao liberar dopamina, um "produto químico de bom gosto" ligado a atividades agradáveis como sexo, alimentação e interação social. As plataformas são projetadas para serem viciantes e estão associadas à ansiedade, depressão e até mesmo doenças físicas (RYBINSKA, 2018, p. 196).

De acordo com o Pew Research Center, 69% dos adultos e 81% dos adolescentes nos Estados Unidos usam as mídias sociais. Isto coloca uma grande quantidade da população em um risco maior de se sentir ansiosa, deprimida ou doente por causa do uso das mídias sociais.

Há um estudo do próprio Facebook ("Uma experiência de 61 milhões de pessoas em influência social e mobilização política") sobre se existe pressão social associada a ela. Como parte desta experiência, parte dos usuários da rede social mostrou uma mensagem lembrando que hoje é dia de votação, e o endereço do local de votação mais próximo. Lá eles também puderam clicar no botão "Eu votei" e ver no balcão quantas pessoas já fizeram isso. Não houve pressão social, pois não se sabia quem eram essas pessoas que já haviam votado. E outro grupo de usuários foi pressionado diretamente: foi-lhes mostrado o mesmo, mas com os rostos de seus amigos, para demonstrar que já haviam votado, e os participantes da experiência ainda não o fizeram. Os pesquisadores analisaram então quantas pessoas votaram depois de serem lembradas.

No segundo caso, as pessoas clicaram mais vezes no botão "Eu votei" (muitas vezes sem clicar no botão que lhes permitiu descobrir onde isso pode ser feito). Devido à pressão social, muitos simplesmente fingiram ir às urnas. Entretanto, uma parte significativa das pessoas após esta mensagem no Facebook realmente foi votar (nos Estados Unidos, o fato de

votar é informação pública). Tudo isso deixa claro como a mídia social pode manipular e influenciar o comportamento dos usuários.

**O objetivo do estudo** é determinar o grau de influência das redes sociais sobre a personalidade social das pessoas, sua socialização.

**O objeto da pesquisa** são os estudantes de 16 a 18 anos; assunto - redes sociais como fator de socialização.

**A hipótese da pesquisa** é que a influência da Internet no processo de socialização é dupla, ou seja, ela pode ser tanto positiva quanto negativa.

**Os objetivos da pesquisa** baseados na análise da literatura científica moderna, consideram o conceito e as principais características do processo de socialização; consideram a Internet (SNSs) como um fenômeno social.

**Análise metodológica** da elaboração do tema na literatura e em outras fontes, questionamento, comparação, modelagem.

## **Resultados**

Em setembro de 2021, realizamos uma pesquisa na qual participaram 50 pessoas (entre 16 e 18 anos) - estudantes da Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev. 93,6% dos entrevistados estão cadastrados em redes sociais. 90,9% deles usam Instagram, 24,6% - TikTok, 28,5% - Facebook. 41,4% dos participantes registrados na pesquisa passam mais de 3 horas diárias em redes sociais, 31% - de 1 a 2 horas. Para a pergunta "Como você prefere gastar seu tempo livre"? 45,5% dos respondentes responderam que preferem a comunicação on-line. Para nossa opinião, os SNSs podem levar à formação de uma visão distorcida do mundo real ao seu redor, o que não contribui para a consolidação dos valores e ideais morais que existem na sociedade real, como evidenciado pela tabela comparativa 1 compilada:

A Tabela 1 apresenta os resultados da avaliação dos valores na vida real e virtual

**Tabela 1 - Valores na vida real e virtual**

O que é mais valioso na sua vida?	O que é mais valioso para você no mundo virtual?
Saúde 74%	Saúde 6.4%
Família 44.1%	Família 1.2%
Amor 46.7%	Amor 15.5%
Amizade 37.6%	Amizade 20.7%
Honestidade 20.7%	Honestidade 7.7%
Status 5.1%	Status 6.4%
Dinheiro 7.7%	Dinheiro 6.4%

Fonte: Elaborado pelos autores

Gostaríamos de observar que a maioria dos entrevistados não acredita que as redes sociais os distraem de assuntos importantes, do estudo, mas, pelo contrário, têm a certeza de que os ajudam a tornar sua vida muito mais fácil e mais confortável. Tendo tentado se comunicar no SNS, o estudante entende que no espaço virtual o processo de comunicação é muito mais fácil e seguro. Porque eles podem a qualquer momento "ligar" ou "desligar" o interlocutor, guiados apenas por seus desejos, e não buscar compromissos nas opiniões, não tentar imbuir as emoções de outra pessoa de compreensão mútua e simpatia. (RYBINSKA *et al.*, 2021, pp. 62-69)

## Discussão

Por que as redes sociais são tão atraentes para nós e são tão seguras?

Primeiro, pelo fato de nos oferecerem infinitas oportunidades de comunicação, para as quais o século 21 nos deixa quase sem tempo. O principal objetivo das redes sociais é precisamente a comunicação com amigos, parentes e pessoas anteriormente desconhecidas, independentemente da distância que separa os interlocutores. As pessoas encontram amigos com os mesmos interesses, trocam fotos e vídeos, compartilham-nas para comentários, etc. Uma grande vantagem de tais redes é que cada um pode reunir sua própria equipe de amigos e se comunicar de forma privada em seu próprio círculo restrito. A maioria desses serviços oferece a possibilidade de fazer chamadas de voz e vídeo pela Internet com qualquer assinante, onde quer que ele esteja.

As redes sociais nos permitem desenvolver de forma abrangente: podemos assistir a qualquer longa ou filme científico popular que nos interesse, ouvir música, ler qualquer livro, aprender a tocar violão, aprender uma língua estrangeira, fazer yoga ou aprender a dançar. As

redes sociais são uma plataforma para o desenvolvimento de negócios com sua função de anunciá-lo (POPLAVSKIY, 2020, p. 73).

Esta não é uma lista completa de fatos positivos relacionados com a influência das redes sociais em nossas vidas. Mas há também aspectos negativos, que incluem o fato de que elas criam uma plataforma livre para se expressar, o que automaticamente transforma tudo em um jogo. As redes sociais estão associadas ao campo de jogo, onde a fisicalidade do jogador, seu status social, idade, sexo, bem-estar financeiro desaparecem, devido ao qual a pessoa média se sente como um jogador igual aos outros neste campo. Neste caso, uma pessoa pode mentir um pouco, fazer-se passar por outra pessoa, limitar e não indicar completamente as informações sobre si mesma, embelezar a realidade. As redes sociais renascem gradualmente em espelhos, refletindo não a imagem real do indivíduo, mas a desejada (POPLAVSKIY, 2007, p. 117).

As redes sociais também são uma ferramenta conveniente para a auto-expressão porque não condenam as fraquezas humanas, e até mesmo as promovem (Positive and negative impact of social media on education, 2020). A função de auto-expressão é mais fortemente implementada em serviços como blogs, reportagens fotográficas, etc. Afinal, elas dão a melhor oportunidade de se realizar como uma pessoa criativa, sem experimentar nenhuma dificuldade no processo criativo, ou impressões positivas de sucesso. Provavelmente, esta posição poderia merecer atenção se por trás de tudo isto não houvesse um estereótipo da pessoa comum, que é o de que não é necessário fazer esforços especiais para alcançar o sucesso. Impulsionado por estes pensamentos, o usuário da rede social se transforma em uma pessoa obcecada pela vaidade que quer ser notada e apreciada, não importa o que exatamente.

Além disso, as redes sociais têm um poderoso impacto negativo sobre a condição física de uma pessoa, pois têm um grande potencial para o vício, ou seja, o risco de dependência. Há várias razões significativas para isto (NORTON, 2020).

A primeira razão é que passar tempo em uma rede social irrita os centros de prazer no cérebro. Sentimos boas emoções toda vez que lemos um elogio sob nossa foto, ou quando alguém deixa uma revisão agradável sobre qualquer um de nossos trabalhos. O desejo de receber essas emoções repetidamente nos puxa para a imensidão das redes sociais, forçando-nos a passar cada vez mais tempo livre lá.

A segunda razão é a forma como a informação é absorvida quando se trabalha em plataformas web multiusuário. Uma pessoa que usa SNSs diariamente recebe muitas informações diversas e heterogêneas em pequenas doses em um pequeno período de tempo (ANSARI; KHAN, 2020, p. 7-9).

Outro ponto negativo é uma diminuição na duração do tempo de atenção. Este é um efeito colateral devido à filosofia de integração da informação: quando se trabalha com um recurso da rede começa a incluir muitas funcionalidades, tais como comunicação, ouvir gravações de áudio, assistir vídeos, discussão, etc., o usuário é tentado a iniciar tudo ao mesmo tempo e realizar vários processos ao mesmo tempo (RYBINSKA, 2018, p. 5-9).

Isto afeta negativamente as possibilidades do nosso pensamento. Torna-se mais difícil manter a atenção por muito tempo, em algo, por exemplo, na leitura de um longo artigo. Nossa mente, seguindo o que foi aprendido a partir de uma longa presença no hábito da rede social, começa a saltar de um assunto para outro. Portanto, surgem dificuldades com o pensamento consistente, ponderando um problema: a atenção "flutua" constantemente para longe da atividade atual. Trabalhando no modo de um fluxo incessante de informações e sucessivas impressões emocionais, o cérebro fica muito cansado, o corpo experimenta estresse. Além disso, enquanto usa plataformas sociais, uma pessoa olha para a tela, e uma superabundância de tal atividade em si mesma leva à fadiga.

Outro tipo de crimes mais frequentemente cometidos na Internet é a difamação, que significa frases ofensivas, piadas sarcásticas ou irônicas de natureza pessoal, o uso de informações confidenciais, cuja divulgação pode ser prejudicial, a publicação de fotografias que podem ter um impacto negativo sobre a reputação da pessoa fotografada, a divulgação de dados pessoais, tais como nome e sobrenome ou outras informações das quais ficará claro quem está em questão, a criação de grupos ou tópicos contendo declarações difamatórias. Algumas pessoas pensam que "a Internet é um território virtual, o que significa que não é ninguém". Eu escrevo o que eu quero". Mas isto é apenas a ilusão de permissividade e impunidade, o que implica em responsabilidade real.

Como as redes sociais são um fenômeno relativamente recente, esta relação potencial entre seu uso e sentimentos de solidão e depressão ainda não foi devidamente investigada. A maioria das pesquisas sobre esta questão foi publicada durante os últimos anos e, até agora, a comunidade científica não tem sido capaz de interpretar e discutir os resultados de forma completa. Uma das razões pelas quais o tempo gasto em SNS pode estar associado a sintomas depressivos é o fato de que a comunicação mediada por computador pode levar à impressão alterada (e muitas vezes errada) dos traços físicos e de personalidade de outros usuários. Isto pode levar a conclusões incorretas em relação à aparência física, nível educacional, inteligência, integridade moral, assim como muitas outras características de amigos on-line. Perceber os outros como mais felizes e bem sucedidos não resulta necessariamente em depressão. Entretanto, em indivíduos que já têm certas predisposições depressivas, bem como outras

comorbidades psiquiátricas, isto pode ter um impacto ainda mais negativo na saúde mental (NITTLE, 2021).

Como se pensa que o Facebook pode ser um dos fatores que influenciam o desenvolvimento de sintomas depressivos, também se assume que certas características do comportamento online podem ser fatores preditivos na identificação e avaliação da depressão. Hoje, é claro que o SNS como o Facebook pode ser útil na detecção precoce dos sintomas de depressão entre os usuários (MORIN, 2014).

A maioria das pessoas - jovens e idosos - pode moderar o uso das mídias sociais para que elas não se apoderem de suas vidas. Entretanto, 20% das pessoas que têm pelo menos uma conta na mídia social sentem que precisam verificá-la pelo menos uma vez a cada três horas para não se sentirem ansiosas. Este fenômeno vai além do "medo de ficar de fora", ou FOMO na sigla em inglês. Na verdade, ele agora tem seu próprio nome: distúrbio da ansiedade das mídias sociais, como relatado pela Associação de Ansiedade e Depressão da América - ADAA (Impact of social media on youth mental health: statistics, tips and resources, 2020).

A condição é como os distúrbios de ansiedade social e outros, que a ADAA afirma serem as doenças mentais mais comuns nos EUA. Os sintomas do distúrbio de ansiedade nas mídias sociais incluem os seguintes (Impacto das mídias sociais na saúde mental dos jovens: estatísticas, dicas e recursos, 2020):

- Parar para verificar as mídias sociais no meio de uma conversa
- Passar mais de seis horas por dia utilizando as mídias sociais
- Mentir sobre a quantidade de tempo gasto em mídias sociais
- Retirada da família e amigos
- Falha nas tentativas de reduzir o uso das mídias sociais
- Negligenciar ou perder o interesse na escola, no trabalho e nas atividades favoritas
- Experimentando nervosismo severo, ansiedade ou sintomas de abstinência quando não é capaz de verificar as mídias sociais
- Ter um desejo avassalador de compartilhar em mídias sociais.

O vício na Internet é uma doença psicológica há muito reconhecida, e o vício nas mídias sociais é uma nova forma. As razões para este fenômeno são bastante compreensíveis: cada pessoa tem necessidades explícitas e latentes que procura satisfazer, pode ser a necessidade de comunicação, auto-realização, economia de tempo ou outra coisa, e a rede social dá um sentimento de satisfação destas necessidades. E tudo isso parece muito acessível, porém, na verdade, trata-se de um afastamento da realidade, uma substituição do real pelo virtual, o que só dá um sentimento de satisfação de necessidades, mas na verdade a Internet não pode

substituir a vida real, e portanto uma pessoa quer cada vez mais, e mais, mas quanto mais ela obtém "comunicação" através da Internet, mais ela quer, e as necessidades ainda permanecem não atendidas, pelo menos a maioria delas.

Muitos riscos potenciais do impacto das mídias sociais na saúde mental dos jovens são negligenciados pelos pais, professores e pelos próprios jovens. Por exemplo, o uso obsessivo das mídias sociais por adolescentes e adolescentes pode levar ao transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), transtorno impulsivo, interrupção das funções mentais adequadas, paranóia e solidão, de acordo com a ADAA (Impact of social media on youth mental health: statistics, tips and resources, 2020).

Os jovens naturalmente se comparam com as pessoas com quem interagem nas mídias sociais, mas fazê-lo pode ser prejudicial a uma auto-imagem saudável.

Este fator de "comparação social" toma muitas formas on-line que podem afetar negativamente os jovens usuários de mídias sociais. Para compensar a tendência natural de se comparar com as pessoas com quem interagem on-line, os jovens precisam se lembrar que as mídias sociais fazem as pessoas e as coisas parecerem melhores e mais atraentes do que são na vida real (Impact of social media on youth mental health: statistics, tips & resources, 2020).

Aqui estão 4 maneiras pelas quais as mídias sociais poderiam estar afetando negativamente sua saúde mental sem que você sequer perceba (DANIELS, 2021).

Autoestima (comparando-se com outros nas mídias sociais, perseguindo suas fotos Instagram esteticamente perfeitas). Um estudo realizado pela Universidade de Copenhague constatou que muitas pessoas sofrem de "inveja no Facebook", com aqueles que se abstiveram de usar o site popular relatando que se sentiam mais satisfeitos com suas vidas.

Outro distúrbio de saúde mental diretamente relacionado à mídia social é a "depressão no Facebook". As pessoas que passam tempo nas redes sociais começam a exibir sintomas clássicos de depressão como resultado da "intensidade do mundo on-line". Por outro lado, alguns autores apresentaram resultados indicando que o uso do Facebook pode aumentar a autoestima. Um estudo de Gonzales e Hancock incluiu grupos de estudantes participantes expostos a três cenários diferentes: exposição a um espelho, exposição ao seu próprio perfil no Facebook e uma configuração de controle. O nível de autoestima em todos os participantes foi estimado usando a Escala de Autoestima de Rosenberg. Os resultados mostraram os efeitos positivos do Facebook sobre a autoestima apoiando o chamado Modelo Hiperpessoal, no qual a auto apresentação seletiva tem um impacto positivo sobre as impressões da autoestima.

Aqui estão sete coisas que as interações do Facebook revelam sobre nós (MORIN, 2014):

1. As pessoas com muitos amigos no Facebook tendem a ter baixa autoestima.
2. Os extrovertidos carregam fotos e atualizam seu status com mais frequência do que os introvertidos.
3. As pessoas conscienciosas organizam suas fotos cuidadosamente.
4. É provável que as pessoas abertas preencham seus perfis pessoais da forma mais completa possível.
5. É mais provável que os narcisistas façam auto revelações mais profundas que contenham conteúdo autopromocional.
6. As pessoas neuróticas postam principalmente fotos.
7. As pessoas concordantes são marcadas com mais frequência nas fotos de outras pessoas.

É provável, entretanto, que o impacto geral do SNS sobre a autoestima seja muito mais complexo. Auto avaliação constante no dia-a-dia, competição e comparação das próprias realizações com as de outros usuários, percepção incorreta das características físicas/emocionais/sociais dos outros, sentimento de ciúme e comportamento narcisista - todos estes são fatores que podem influenciar positiva ou negativamente a autoestima. Infelizmente, apesar de vários esforços de pesquisa durante a última década, esta questão permanece sem solução e provavelmente muitos anos passarão antes que compreendamos a verdadeira natureza desta relação (KOLHAR; AHMEDKAZI; ALAMEEN, 2021, p. 2216-2222).

Não apenas as mídias sociais comprovadamente causam infelicidade, mas também podem levar ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, tais como ansiedade ou depressão quando usadas em excesso ou sem cautela. O medo de faltar - também desempenha um papel. Se todos os outros estão usando sites de mídia social, e se alguém não se juntar a eles, há a preocupação de que sentirá falta de piadas, conexões, ou convites. Experiências ausentes podem criar ansiedade e depressão. Quando as pessoas olham on-line e vêem que estão excluídas de uma atividade, isso pode afetar pensamentos e sentimentos, e pode afetá-las fisicamente (Impacto da mídia social na saúde mental dos jovens: estatísticas, dicas e recursos, 2020).

Embora a FOMO esteja presente há muito mais tempo do que a mídia social, sites como Facebook e Instagram parecem exacerbar os sentimentos de que outros estão se divertindo mais ou vivendo vidas melhores do que você. A ideia de que você está perdendo certas coisas pode afetar sua autoestima, desencadear ansiedade e alimentar ainda mais o uso das mídias sociais. A FOMO pode compeli-lo a pegar seu telefone a cada poucos minutos para verificar atualizações, ou responder compulsivamente a cada alerta - mesmo que isso signifique correr

riscos enquanto você dirige, perder o sono à noite, ou priorizar a interação da mídia social sobre as relações no mundo real (COPPEs, 2019).

A questão mais importante é se o vício SNS é realmente um distúrbio mental e se deve ser diagnosticado e tratado como tal. A Décima Revisão da Classificação Internacional de Doenças e Problemas de Saúde (CID-10) definiu vários critérios específicos para a síndrome da dependência, como um forte desejo ou senso de compulsão, dificuldades em controlar o comportamento de consumo, estado fisiológico de abstinência após a redução ou cessação, evidência de tolerância, e assim por diante. Um diagnóstico deve ser feito se três ou mais dos critérios acima mencionados estiverem presentes (em um determinado momento) durante o ano anterior (BOUYGUES, 2021).

## **Conclusões**

É claro que é muito cedo para tirar conclusões finais sobre muitas questões e, assim como com outros distúrbios potencialmente relacionados ao SNS, muitas perguntas permanecem sem resposta. Entretanto, podemos dizer que as redes sociais têm efeitos muito diferentes sobre as pessoas, dependendo de muitas condições, e acima de tudo - sobre os traços de sua personalidade. Assim como na alimentação, no jogo e em muitas outras tentações de nosso tempo, o uso excessivo das redes sociais pode ser indesejável para algumas pessoas.

Mas, por outro lado, seria um erro dizer que elas são um mal inegável, pois as redes oferecem muitas vantagens. Entretanto, entendemos que qualquer processo ou fenômeno em nossa vida pode ter tanto influências positivas quanto negativas, lados. Analisando o material sobre o tema, pudemos destacar as características negativas das redes sociais:

1. Estresse: Várias brigas, estresse, insatisfação com a vida, levam à depressão, histeria.
2. Fadiga ocular, stress na visão e deterioração da visão, até a ocorrência de várias doenças oculares: É devido ao estresse sobre a visão que após pouco tempo, os estudantes desenvolvem dores de cabeça e tonturas. Se você trabalhar em um computador por tempo suficiente, a fadiga visual pode levar a uma diminuição constante da acuidade visual.
3. Fadiga: Dependendo da condição física, a psique humana está em um estado agitado ou inibido. Quanto mais uma pessoa recebe uma carga por dia, maior é o grau de fadiga do sistema nervoso, expressa na manifestação de vários sintomas da doença.
4. Distúrbios mentais: No processo de repouso, junto com o relaxamento do corpo, o sistema nervoso também relaxa ou, em outras palavras, a excitação dos centros de controle mental é inibida.

5. Postura restrita, posição sentada na postura errada por muito tempo, o que leva não só à estagnação da circulação sanguínea, mas até mesmo à curvatura e doenças da coluna vertebral, o que pode levar à incapacidade.

O vício em redes sociais on-line, bem como o vício na Internet em geral, são fenômenos recentes e insuficientemente investigados, frequentemente discutidos e às vezes disputados na literatura psiquiátrica. A natureza viciante do SNS é sustentada principalmente pela preocupação mental de muitos usuários crônicos de SNS que, como resultado, tendem a negligenciar outros aspectos de seu funcionamento social, tais como família e amigos off-line. Além disso, de acordo com nossas próprias observações, a cessação repentina das redes sociais on-line pode, em alguns usuários crônicos, causar sinais e sintomas que se assemelham pelo menos parcialmente aos observados durante a síndrome de abstinência de drogas/álcool/nicotina. (BEKALU; MCCLOUD; VISWANATH, 2019). O medo ficar de fora, ou FOMO, é outro efeito de saúde mental que tem sido fortemente ligado ao uso das mídias sociais.

Em resumo, resta saber se o vício SNS será alguma vez reconhecido como um distúrbio mental separado. É de se esperar que, no futuro, esta questão seja um ponto focal de muitos estudos de pesquisa, e que, nos próximos anos, se torne tema de um amplo debate entre psiquiatras, psicólogos e outros especialistas.

**AGRADECIMENTOS:** Agradecemos à direção e ao pessoal da Universidade Nacional de Cultura e Artes de Kiev por criar condições e um ambiente favorável para a pesquisa, assim como a todos os estudantes que participaram dela.

## REFERÊNCIAS

ANSARI, J. A. N.; KHAN, N. A. Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning Smart Learn. **Environ**, v. 7, p. 9-17, 2020. DOI: 10.1186/s40561-020-00118-7.

AZIZI, S. M.; SOROUSH, A.; KHATONY, A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. **BMC Psychol.**, v. 7, n. 1, p. 1-8, 2019.

BEKALU, M. A.; MCCLOUD, R. F.; VISWANATH K. Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. **Health Educ. Behav.**, v. 46, suppl. 2, p. 69-80, 2019.

BOUYGUES, H. L. Social Media Is a Public Health Crisis. Let's Treat It Like One. **U.S. News**, 2021. Disponível em: <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2021-07-20/social-media-is-a-public-health-crisis>. Acesso em: 10 out. 2021.

COPPE, M. J. Teens and Social Media: When is it too much? University of Nevada. **School of Medicine**, 2019. Disponível em: <https://med.unr.edu/news/archive/2019/coppes-teens-and-social-media>. Acesso em: 10 jan. 2021.

DANIELS, N. **How Does Social Media Affect Your Mental Health? The New York Times**, 2021. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2021/10/01/learning/how-does-social-media-affect-your-mental-health.html>. Acesso em: 10 jan. 2021.

EDMONDS, R. **Anxiety, loneliness and fear of missing out: The impact of social media on young people's mental health**. 2021. Disponível em: <https://www.centreformentalhealth.org.uk/blogs/anxiety-loneliness-and-fear-missing-out-impact-social-media-young-peoples-mental-health>. Acesso em: 10 jan. 2021.

HOLTERMANN, C. Should There Be Separate Social Media Apps for Children? **The New York Times**, 2021. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2021/04/19/learning/should-there-be-separate-social-media-apps-for-children.html>. Acesso em: 10 jan. 2021.

KOLHAR, M.; AHMEDKAZI R. N.; ALAMEEN A. Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. **Saudi Journal of Biological Sciences**, v. 28, n. 4, p. 2216-2222, 2021.

MORIN, A. What Your Facebook Use Reveals About Your Personality And Your Self-Esteem. **Forbes**, 2014. Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/10/31/what-your-facebook-use-reveals-about-your-personality-and-your-self-esteem/?sh=64f04fbc321f>. Acesso em: 10 jan. 2021.

NITTLE, N. How Does Social Media Play a Role in Depression. **Very Well Mind**, 2021. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/social-media-and-depression-5085354>. Acesso em: 10 out. 2021.

NORTON, A. Too Much Social Media Time Could Raise Risk of Depression. **Web MD, Health Day**, 2020. Disponível em: <https://www.webmd.com/depression/news/20201214/too-much-social-media-time-could-raise-risk-of-depression>. Acesso em: 10 out. 2021.

POPLAVSKIY, M. M. **Azbuka pablik ryleyshnz**: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. [Alphabet of public relations: textbook for students of higher educational establishments] Kyiv: Delta, 117, 2007.

POPLAVSKIY, M. M. **Sotsialni merezhi yak kulturno-prosvitnytskyi resurs** [Social Networks as a Cultural and Educational Resource]. Ukrainian Information Space, 73, 2020.

RYBINSKA, Y., LOSHENKO, O., KURAPOV, A., PONOCHOVNA-RYSAK, T., & KHOLMAKOVA, Y. The change in the concept of virtue during the COVID-19 pandemic. **Amazonia Investiga**, v. 10, n. 47, p. 62-69, 2021. Disponível em: 10.34069/AI/2021.47.11.7

RYBINSKA, YU. A. Lingvo-Sociocultural Specific of Talk Show Translation as a TV Discourse Genre. *Psycholinguistics*, **Pereyaslav-Khmelnitsky State Pedagogical University named after Hryhoriy Skovoroda**, v. 23, n. 2, p. 192-202, 2018.

RYBINSKA, YU. A. Methodical foundations of the professional communicative preparation of future philologists by means of creative writing. **Bulletin of Zhytomyr State University named after Ivan Franko**, v. 92, n. 1, p. 5-9, 2018.

SINGKH, A. **Positive and negative effect of social media on education**. 2020. Disponível em: <https://www.theasianschool.net/blog/positive-negative-effect-of-social-media-on-education>. Acesso em: 10 jan. 2021.

### **Como referenciar este artigo**

POPLAVSKYI, M.; RYBINSKA, Y.; KHOLMAKOVA, Y.; AMIRKHALANOVA, M.; KUZNIETSOVA, A.; STEBAIEVA, O. Sociedade da informação: Abordagem psicológica para sites de redes sociais (um estudo educacional). **Revista online de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 26, n. esp. 1, e022035, mar. 2022. e-ISSN: 1519-9029. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v26iesp.1.16511>

**Submetido em:** 02/11/2021

**Revisões requeridas em:** 27/12/2021

**Aprovado em:** 21/02/2022

**Publicado em:** 31/03/2022

Gestão de traduções e versões: Editora Ibero-Americana de Educação