

## TRIÁDE COGNITIVA E REDES SOCIAIS: UM ESTUDO EM SAÚDE MENTAL

<sup>1</sup> Regina Lígia Wanderlei de Azevedo; <sup>2</sup> Taynara Dias da Costa.

Docente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – Campus Campina Grande; <sup>2</sup> Psicóloga graduada na Universidade Federal de Campina Grande – UFCG – Campus Campina Grande.

**Área temática:** Inovações em Psicologia, Psicoterapia e Saúde Mental

**Modalidade:** Comunicação Oral Presencial

**E-mail dos autores:** regina.ligia@professor.ufcg.edu.br<sup>1</sup>; taynaradiascst@gmail.com<sup>2</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O uso das redes sociais tem se intensificado cada vez mais, e apesar desse fato apresentar pontos positivos, devemos atentar-nos aos pontos negativos, como a alta comparação disfuncional entre vida real e vida perfeita que é divulgada nas redes, trazendo impactos na tríade cognitiva dos usuários. **OBJETIVO:** identificar o impacto da utilização das redes sociais na tríade cognitiva em pessoas a partir de 18 anos de idade. **MÉTODOS:** Trata-se uma pesquisa de cunho exploratório, descritivo e quantitativo, realizada no período de dezembro de 2022 a janeiro de 2023. A amostra contou com 115 participantes adultos entre 18 e 64 anos de idade, residentes no Brasil. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário sociodemográfico e laboral, respondido de modo virtual, através da plataforma Google Forms. Os dados foram analisados estatisticamente, tendo como ferramenta o SPSS. **RESULTADOS:** Os jovens pesquisados tiveram consideráveis frequências de pensamentos disfuncionais, com visões negativas sobre si e seu futuro. Mas, não limitada a isso, essa pesquisa possibilitou a reflexão além dos impactos na tríade cognitiva, levando a atentar-nos a fatores sociais, como as mulheres terem apresentado respostas mais negativas, em comparação aos homens. **CONCLUSÃO:** A partir dos resultados, foi possível verificar que as redes sociais podem gerar modificações relevantes na maneira como as pessoas percebem a si mesma, aos outros, ao mundo e, conseqüentemente como percebem o seu futuro. Não obstante, é importante ressaltar a importância de considerar os dados de maneira contextualizada e abrir espaço para discussões que visam intervenções direcionadas à saúde mental no ambiente das redes sociais.

**Palavras-chave:** redes sociais, tríade cognitiva, saúde mental

### 1 INTRODUÇÃO

Observando a quantidade de downloads realizados desses aplicativos de redes sociais, percebe-se que existe um grande número de pessoas conectadas ao mundo digital, sendo esse, considerado um dos meios de interação mais utilizados e influentes da atualidade, que conforme Vaz & Fernandes (2021) trazem, pode ser considerado uma forma de escape da realidade, sendo expostos papéis nas redes que não condizem com a realidade fora delas. Desse modo, como diz Castells (2001),

essa influência das redes está para além do número de usuários que possuem, mas concerne também na qualidade do seu uso, como é feito esse uso e para quê, considerando que atividades sociais, econômicas, culturais e políticas estão sendo estruturadas também por meio dessas redes e da internet de modo geral, sendo assim, o autor afirma que estar fora dessas redes é sofrer uma das mais danosas formas de exclusão.

Considerando a influência dessas redes e o modo como as pessoas as utilizam, atentamos para os possíveis impactos que a saúde mental desses usuários pode sofrer, já que por meio delas, a sociedade produz mais padrões idealizados, de beleza, de produtividade, financeiro, amoroso, entre tantos outros aspectos da vida, que são altamente divulgados, principalmente por maiores influenciadores digitais, e que causa a aparência de vida perfeita, gerando comparações disfuncionais, afetando a saúde mental do usuário que não vive uma realidade como aquela divulgada. A partir disso, observamos esses impactos pelo olhar da Terapia Cognitivo Comportamental, que é uma teoria psicológica desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 1960, que acredita que pessoas deprimidas têm uma visão negativa sobre si, o outro e o futuro - tríade cognitiva -, bem como, que não é a situação em si que nos afeta, e sim a forma como interpretamos ela (BECK, 2011). A Terapia Cognitivo-Comportamental é baseada no modelo cognitivo, que afirma que nossas emoções, comportamentos e reações fisiológicas, são influenciados pelas percepções que temos das situações que nos acontecem, ou seja, pelas nossas interpretações, nossos pensamentos (BECK, 2011).

Assim sendo, considerando o contexto de saúde mental e redes sociais e, atendendo a todos esses pressupostos, emerge a problemática desta pesquisa: quais são os impactos do uso das redes sociais na tríade cognitiva de pessoas acima de 18 anos?

O objetivo geral da pesquisa é identificar o impacto da utilização das redes sociais na tríade cognitiva em pessoas acima de 18 anos, considerando que os estudos existentes focam no período da adolescência.

## 2 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa exploratória, descritiva e quantitativa (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013). A pesquisa aconteceu por meio de aplicação do instrumento quantitativo (questionário) em ambiente virtual, utilizando a plataforma Google Forms. Contou com a participação de 115 pessoas, a partir dos 18 anos de idade, usuárias de redes sociais e residentes no Brasil. Os

dados sócio-demográficos, laborais e o questionário foram analisados por meio de estatística descritiva. Os dados foram processados a partir do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Também foram criadas categorias de palavras com base em suas repetições e significados. Todos os aspectos éticos de pesquisa envolvendo seres humanos foram respeitados, considerando a Resolução N° 510/2016.

### 3 RESULTADOS

A participação do sexo feminino foi maior, contabilizando 88 respostas (76,5%), enquanto o sexo masculino obteve 27 participantes (23,5%). Identificou-se que a faixa etária mais frequente foi entre 18 a 28 anos de idade, contendo 63 participantes (54,8%), seguido dos que possuem 29 a 39 anos, correspondendo a 33 pessoas (28,7%), após, 40 a 50 anos, com 12 respostas (10,4%), e por último a faixa etária de 51 anos ou mais, com 7 participações (6,1%). No tocante a cor/raça, a maior frequência registrada foi na opção pardo, com 59 respostas (51,3%), seguido de brancos, com 48 participantes (41,7%), em seguida, pretos com 7 respostas (6,1%) e por fim, amarelo com apenas 1 resposta (0,9%).

Quanto ao tempo aproximado do uso das redes sociais, 60 pessoas (52,2%) responderam que gastam em média 3 a 5 horas por dia nas redes, enquanto 25 pessoas (21,7%) afirmaram utilizar as redes sociais em média de 6 a 9 horas diárias, em seguida, 14 pessoas (12,9%) usam de 10 a 13 horas, 11 participantes (9,6%) afirmaram utilizar por até 2 horas diárias, e por último, com uma frequência de 5 respostas (4,3%), 14 horas ou mais.

Para a visão de si mesmo que as pessoas têm ao se deparar nas redes sociais, surgiram as categorias: “Culpa/Crítica” obteve maior resposta, somando 26 (22,6%), seguida da categoria “Tranquilo (a)” com 23 respostas (20,0%), após, “Incapaz” que acumulou 22 respostas (19,1%), em seguida, “Fracasso” com 18 respostas (15,6%), “Inveja” 15 respostas (13,0%) e “Indiferença” 11 respostas (9,5%).

Quanto à segunda visão da tríade cognitiva, a visão do outro, na situação 1, mulheres apresentaram maior pontuação na categoria “admirável”, contendo 32 respostas (36,3%), em contraponto, 21 mulheres (23,8%) apresentaram pensamentos sobre o outro relacionados à farsa e infelicidade, 18,1% das respostas (16) estavam relacionadas ao outro como um referencial, e 13,6% (12) como privilegiado. No sexo masculino, 15 respostas (55,5%) estavam voltadas para visão do

outro na situação, como uma farsa e infelicidade, e, ao inverso das mulheres, a segunda categoria mais pontuada foi “admirável”, com 6 respostas (22,2%).

Quanto a visão de futuro, o sexo feminino concentrou mais respostas na categoria “quero ser assim”, com 31,8% (28), bom como o sexo masculino, com 33,3% (9 respostas). Em relação a faixa etária, 18 a 28 anos teve seu maior percentual de respostas também na categoria “quero ser assim” (22 respostas, 34,9%), bem como a faixa dos 29 a 39 anos, com 30,3% (10 respostas). A faixa dos 40 aos 50 anos teve 4 respostas (33,3%) em duas categorias: “quero ser assim” e “esperança”.

#### 4 DISCUSSÃO

Os dados da pesquisa apontam para maior frequência de respostas entre mulheres, correspondendo a 76,5%, e homens apenas com 23,4%, apesar de ser uma amostra pequena, já podemos notar a predominância do sexo feminino nas redes, confirmado por um levantamento feito pelo IBGE (2020), através da pesquisa nacional por amostras de domicílios, em que a taxa de mulheres que utilizaram internet em 2018 era de cerca de 75,7%, sendo superior aos homens que atingiram uma média de 73,6% (Silva, 2020 p.4). Areladas a isso pôde-se perceber que as maiores porcentagens de respostas delas, se concentram em categorias negativas sobre si mesmas, como a incapacidade, a culpa e a crítica, diferente dos homens, que obtiveram maior porcentagem na categoria “tranquilo”. Da mesma forma, a visão que a maioria das mulheres têm sobre o outro, é de admiração (36,3%), enquanto os homens acreditam que o outro é infeliz e expõe uma farsa (55,5%). Na visão de futuro, tanto mulheres (31,8%) quanto homens (33,3%), em maior parte, responderam que querem ser assim como as redes sociais apresentam suas vidas.

Souza e Silva (2017, apud Vaz e Fernandes 2021) discorrem sobre a mulher que se percebe fora do padrão socialmente imposto, que é muitas vezes julgada e condenada a exclusões, vista como fracassada e incapacitada, e neste âmbito, desenvolve sentimentos negativos em relação a sua autoimagem; sente-se inferior e desvalorizada, ou seja, a partir desse tipo de situação, vão surgindo pensamentos, sentimentos, emoções, que fazem elas mesmas se diminuírem, desenvolvendo crenças de desamor, desamparo e desvalor, bem como nota-se nas respostas e categorias criadas. Desse modo, essas crenças impactam diretamente a tríade cognitiva, gerando visões disfuncionais de si, como inferior, do outro como superior, e do futuro com uma meta ou como um fracasso.

Sabendo que o contexto social é uma variável interveniente na formação, desenvolvimento e/ou manutenção da tríade cognitiva, e importante ressaltar que o presente estudo, por ser uma pesquisa quantitativa, traz como limitação da não possibilidade de aprofundamento acerca de aspectos que puderam influenciar diretamente na tríade cognitiva apresentada.

## 5 CONCLUSÃO

Em virtude dos dados obtidos na pesquisa, bem como, das discussões fomentadas, observa-se a proporção que as redes sociais vêm tomando entre todas as gerações, sendo de suma importância, atentarmos aos impactos gerados à saúde mental dos usuários de forma geral, e não apenas na fase da adolescência. Jovens adultos tiveram consideráveis frequências de pensamentos disfuncionais, com visões negativas sobre si e seu futuro, principalmente. Mas, não limitada a isso, essa pesquisa possibilitou a reflexão além dos impactos na tríade cognitiva, levando a atentar-nos a fatores sociais, como as mulheres terem apresentado respostas mais negativas, em comparação aos homens.

## REFERÊNCIAS

- BECK, J. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 2ª edição, Artmed, Porto Alegre, 2011. p. 21 - 56.
- CASTELLS, M. **A Galáxia da Internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Ed. **Zahar**. 1ª edição - 2001. p. 15 – 137.
- SAMPIERE, R. H., COLLADO, C. F., & LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa**. Porto Alegre. **Penso**. 2013.
- SILVA, J. M. da. **Uso das redes sociais e a relação com a depressão**. **Centro Universitário de João Pessoa**. João Pessoa – PB, 2020.
- VAZ, L. C. S.; FERNANDES, N. C. P. V. **Redes sociais e a distorção da autoimagem: um olhar atento sobre o impacto que os influenciadores digitais provocam na autoestima das mulheres**. **Repositório Anima Educação**, 2021.