

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**PATRÍCIA TOSCANO DO CARMO
VITÓRIA BEATRIZ DO MONTE LINS**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO PROCESSO DA CONSTRUÇÃO DA
AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA**

**RECIFE
2022**

**PATRÍCIA TOSCANO DO CARMO
VITÓRIA BEATRIZ DO MONTE LINS**

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO PROCESSO DA CONSTRUÇÃO DA
AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro
– UNIBRA, como parte dos requisitos para obtenção
do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof.º Me. Danilo Manoel Farias da
Silva

RECIFE
2022

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO PROCESSO DA CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Examinadores:

Prof.º Me. Danilo Manoel Farias da Silva
Orientador

Prof.ª Esp. Alyne Silva Macedo
Examinadora

Prof.ª Esp. Bárbara Santos Bernardino da Silva
Examinadora

Nota: _____

Data: __/__/__

"Dedico este trabalho a meu padrasto José de Anchieta, minha mãe Vivien Toscano, meu pai Carlos Alberto e minha tia Angela Magalhães. Obrigada por estarem comigo nessa jornada. Esse trabalho é pra vocês!"

Patrícia Toscano

"Dedico este trabalho aos meus pais, avó e irmão: Paulo Ricardo, Conceição Patrícia e Josefa Maria, com amor, gratidão, esforço e dedicação. Obrigada por todo apoio!"

Vitória Lins

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e a Exu, por abençoarem essa minha trajetória, abrirem meus caminhos e permitirem que tudo desse certo. Agradeço ao meu padrasto José de Anchieta, por acreditar e investir no meu potencial e na minha carreira acadêmica. Agradeço também a minha mãe Vivien Toscano, que sempre me apoiou em minhas decisões. Especialmente, agradeço ao meu pai Carlos Alberto, por todo cuidado, parceria e dedicação ao longo desses anos. Sem ele, eu não teria dado conta da rotina intensa de estudos e trabalho.

Aos meus amigos Camila, Edilson, Juan, Lucielly, Tendyporã, Vitória e Wanderson, toda gratidão do mundo. Eles foram fundamentais durante todo o curso, é o presente que a graduação me deu. Vitória em especial, meu muito obrigado por ficar comigo até o último momento e não soltar a minha mão.

Também agradeço a minha supervisora de estágio Sandra Aoun por todo suporte e conhecimento compartilhado. Foi por causa dela que eu tive a melhor base de estágio. Gratidão ao meu orientador Danilo Farias pelo suporte nessa reta final e a todos os professores que pude conhecer durante a graduação.

Patrícia Toscano

Agradeço primeiramente a Deus pela dádiva da vida. Assim como aos meus pais Conceição Patrícia e Paulo Ricardo, por me trazerem ao mundo e me criarem com tanto amor, carinho e dedicação. Por sempre investirem na minha carreira acadêmica, igualmente como a minha querida avó Josefa Maria, a qual nunca deixou de acreditar no meu potencial, desejos e sonhos.

Agradeço ao meu irmão Paulo Gabriel por todo amor, cuidado, carinho, cumplicidade, companheirismo desde sempre.

Agradeço aos meus amigos que acompanharam e participaram ativamente de todo o processo, especialmente a Patrícia Toscano, que é uma das melhores amigas que a graduação me proporcionou.

Agradeço também a minha melhor amiga Nicole Crislane, por ser tão presente e por todo apoio nos momentos de tensão, toda palavra dita e todos os momentos propostos.

Agradeço a minha supervisora Sandra Aoun por ser presente e disponibilizar tempo, conhecimento, orientação, por contribuir positivamente nesta reta final. Assim como também aos orientadores Nathalia da Fonte e Danilo Farias. Agradeço a cada professor que esteve presente durante todo esse processo. Sem eles, não teríamos aprendido tudo o que sabemos hoje. Todos foram ferramentas importantes nesse caminho, nessa construção de carreira e aprendizagem. Obrigada por tudo, a todos!

Vitória Lins

"Seja como você é. De maneira que possa ver quem é. Quem é e como é. Deixe por um momento o que deve fazer e descubra o que realmente faz. Arrisque um pouco, se puder. Sinta seus próprios sentimentos. Diga suas próprias palavras. Pense seus próprios pensamentos. Seja seu próprio ser. Descubra. Deixe que o plano pra você surja de dentro de você."

(Fritz Perls)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 Adolescência.....	10
2.1.1 Origem da adolescência.....	10
2.1.2 Contexto atual da adolescência.....	11
2.2 Autoimagem e Self.....	12
2.3 Redes Sociais.....	14
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS.....	16
5 DISCUSSÃO	18
5.1 A formação da autoimagem sob a perspectiva humanista.....	18
5.2 A influência midiática.....	19
5.3 Intervenção psicológica através da perspectiva humanista.....	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM NA ADOLESCÊNCIA

Patrícia Toscano

Vitória Lins

RESUMO: O presente artigo trata-se de uma revisão de literatura sobre a influência das redes sociais no processo de construção da autoimagem na adolescência e tem por objetivo compreender de maneira mais clara como essas redes sociais podem influenciar nesse processo de construção de autoimagem, levando em consideração a fase de descoberta e mudanças em fatores biológicos, sociais e emocionais. A pesquisa se fundamentou na definição do self através da perspectiva humanista onde analisamos aspectos sobre a adolescência, as redes sociais, autoimagem, self, uso excessivo da internet e quais os possíveis motivos da influência do mundo cibernético na fase da adolescência. Além de contemplar informações de como o psicólogo atua diante desse cenário.

Palavras-Chave: Adolescência; Redes sociais; Autoimagem; Self.

1. INTRODUÇÃO

A fase da adolescência é demarcada pelo experimento de novas vivências, início de ciclos, mais autonomia, confrontos, novas amizades, principalmente através da internet onde têm acesso às redes sociais, que atualmente têm influenciado na construção da autoimagem de maneira significativa, tendo em vista que esse é o período em que há um maior desejo de pertencer a um grupo, e de alcançar padrões estabelecidos pela mídia, além de seguir e repetir atitudes de influenciadores midiáticos.

A fim de buscar uma identidade que seja aceita pelos demais, o adolescente necessita demonstrar o que se passa em sua vida e é justamente neste aspecto que surge o ato de usar redes sociais constantemente (SCHULTZ e SCHULTZ, 2015). Além de a fase adolescente ser marcada por transformações biológicas, emocionais e sociais, ainda é denominada por Feist, Feist e Roberts (2015) como um dos estágios mais importantes do desenvolvimento, pois no final dele o indivíduo precisa adquirir sentimento de firmeza na identidade do ego.

Para uma maior compreensão sobre o tema, antes, é importante esclarecer que as redes sociais são aplicativos de web onde as pessoas interagem, realizam

pesquisas, estudos e exercem funções à distância, ou seja, "as redes são espaços valorizados para o compartilhamento da informação" (TOMAEL, *et al.* p.93, 2005). É um elo de interação e comunicação onde é possível realizar campanhas, protestos, expor opiniões, ideias, pensamentos, lembranças, compartilhar experiências, fotos e vídeos. Com toda essa facilidade que o mundo cibernético fornece, podemos acessar diversos conteúdos com um simples clicar na tela e acompanhar a vida das pessoas.

Neste prisma, a pesquisa Tecnologias de informação e comunicação (TIC) Kids Online Brasil 2020, publicada pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, sobre o uso da internet por crianças e adolescentes no Brasil, observou que indivíduos que possuem de 10 a 24 anos, são os que mais utilizam redes sociais e seguem em crescimento ao longo dos anos. Dados da série histórica TIC Kids Online Brasil mostram que a proporção de usuários de Internet de 9 a 17 anos passou de 79%, em 2015, para 89%, em 2019, percentual ainda maior entre adolescentes mais velhos (96% entre pessoas de 15 a 17 anos).

Scavacini e Débora (2020) pontuaram em seu estudo que as redes possuem conteúdos nocivos, como disputas e enaltecimentos a autolesão, a práticas autodestrutivas, ou que fomentem a utilização excessiva e sem senso crítico, com impactos diretos na saúde mental podendo influenciar especialmente adolescentes vulneráveis. Além disso, concluíram que apesar da existência de prejuízos, é importante compreender todas as possíveis vantagens e implicações positivas das tecnologias na vida dos jovens, bem como reconhecer a importância da educação digital em conjunto com a educação socioemocional.

Neste contexto, confirma-se que o público adolescente é um dos que mais utilizam mídias sociais, sendo observado que o uso indiscriminado de sites e aplicativos se tornou em alguns casos, um fator prejudicial para construção da autoimagem desses sujeitos por estarem em uma fase peculiar de amadurecimento biopsicossocial. Portanto, torna-se evidente que os adolescentes são influenciados pelas redes sociais, considerando que os dados estatísticos revelam um crescente acesso das redes midiáticas por esse público.

Dessa forma, temos como objetivo geral desta pesquisa analisar a influência das redes sociais no processo da construção da autoimagem na adolescência, através de uma revisão de literatura, a qual se propõe a responder a seguinte questão: como as redes sociais podem influenciar no processo de construção da autoimagem do adolescente? Além de possibilitar uma análise do tema a partir do desenvolvimento

dos seguintes objetivos específicos: Contextualizar as redes sociais como ferramenta presente no cotidiano dos indivíduos; analisar sob uma perspectiva humanista a construção da personalidade adolescente; explorar os processos grupais vivenciados na adolescência e os impactos das redes sociais nesse contexto; e identificar o papel do psicólogo diante dos fenômenos causados pela interação entre a adolescência e as redes sociais.

Compreendendo a necessidade de analisar a relação do adolescente com as redes sociais, a presente pesquisa torna-se relevante para a sociedade, tendo em vista que os adolescentes vivem a era das redes sociais, onde a mesma não é utilizada apenas para relacionamentos. O excesso de uso e exposição dessas redes pode causar sérios efeitos aos usuários como: sedentarismo, isolamento social, ansiedade e estresse. O abuso desses acessos gera um impacto preocupante no cotidiano dos jovens, despertando o alerta das pessoas para essa questão. Atualmente, esses adolescentes são uma geração movida por curtidas e compartilhamentos em suas redes, portanto, é importante a atenção de todos sobre essa questão.

No decorrer do desenvolvimento teórico serão abordados os principais conceitos e informações que compreendem o processo do adolescer, redes sociais, self, formação da personalidade na adolescência, impactos e possíveis desdobramentos relacionados à saúde psicoemocional e como a psicologia pode contribuir nesse contexto.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ADOLESCÊNCIA

2.1.1 ORIGEM DA ADOLESCÊNCIA

Inicialmente na Grécia antiga, Platão e Aristóteles realizaram alguns comentários acerca da fase adolescente, que deram início às especulações sobre. Santrock (2014) afirma que para Platão o raciocínio aparece na adolescência. O mesmo acreditava que as crianças deveriam se ocupar com músicas e esportes, enquanto os adolescentes estudavam algo mais intelectual como matemática e ciências, diferente de Aristóteles que ainda no século IV a.C. trouxe como o principal ponto da adolescência a capacidade de escolher, enfatizando a autodeterminação

como o foco da maturidade, o que não difere tanto das visões contemporâneas, as quais colocavam a independência, escolha de carreira e identidade como os temas mais relevantes da fase adolescente.

Durante a idade média, as crianças e adolescentes foram considerados *miniadultos* e por esse motivo, também se submetiam a disciplina rígida. Já no século XVIII Rousseau esclarece melhor a ideia do termo "adolescência", trazendo novamente a crença de que a infância, adolescência e adultez são fases completamente diferentes ainda que contribuam para a construção da personalidade. Ele partilhava do pensamento de Platão, quanto ao desenvolvimento de raciocínio durante a adolescência.

A partir do século XX, foram surgindo alguns conceitos sobre essa fase e entre eles, estava Stanley Hall (1904) que foi o principal pioneiro nas investigações e avanços sobre o desenvolvimento e conceito sobre a adolescência. Em 1904 Hall (*apud* SANTROCK, 2014) conceituou tal fase como um período de turbulência, conflitos e mudanças de humor. Mais tarde, Santrock (2014) pontua o surgimento da visão intervencionista, a qual considerava a adolescência tanto biológica, quanto sócio-histórica, mas principalmente sócio-histórica. Pois acreditava que o meio em que o ser vive, pode o influenciar de maneira direta ou indireta, além de que os momentos históricos no início do século XX foram importantes para a concretização desse conceito, pois nesta mesma época foram aprovadas leis que asseguravam a dependência e caminho para a administração econômica dos jovens.

2.1.2 CONTEXTO ATUAL DA ADOLESCÊNCIA

No contexto geral, desde 1965 a adolescência é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como o intervalo correspondente à faixa etária que vai, cronologicamente, dos 10 aos 19 anos, apesar das mudanças serem vivenciadas de forma diferente em cada indivíduo. Já aqui no Brasil, o Estatuto da Criança e do adolescente (ECA), tem como período da adolescência dos 12 aos 18 anos completos (BRASIL, 1990). Sendo assim, pode-se afirmar que a adolescência de fato é uma fase marcada por transformações biológicas, emocionais e sociais. Afinal, é um processo fundamentalmente biológico, de vivência orgânica, no que se acelera o desenvolvimento cognitivo e a estruturação da personalidade, que está diretamente ligada à construção da autoimagem e por esse motivo, Del Ciampo e Del Ciampo

afirmam que através dessas mudanças o indivíduo passa a ter comportamentos diferenciados.

Desse modo, esta fase está sujeita a interferência tanto do meio interno - sensações e percepções - quanto do externo, nos quais se referem à família, amigos e demais grupos sociais. Confirmando esse pensamento, Germano e Valença (2009), afirmam que adolescente está sujeito a muitas pressões sociais ao longo de seu desenvolvimento, que podem afetar ou alterar seus hábitos significativamente em função do contexto do grupo de relações interpessoais em que está envolvido.

Tendo em vista que a adolescência é um período em que há novas descobertas que influenciam na construção da personalidade, automaticamente possui influência sob a autoimagem. É de conhecimento geral que a imagem de si é um fator significativo em diversos aspectos da vida do ser, bem como é um aspecto humano que vai amadurecendo ao longo da vida. Além disso, é na adolescência - fase de estabelecimento da identidade - onde o processo de formação da autoimagem pode contribuir positivamente ou distorcer negativamente a forma que o sujeito percebe a si e ao mundo. Sendo assim, Oliveira e Machado (2021, p.4) trazem uma opinião que se encaixa perfeitamente nesse parâmetro, a qual diz que:

Com a ascensão da internet e dos meios virtuais, a comunicação tem sido cada vez mais rápida, associada à capacidade de realização de multitarefas em poucos 'cliques', fatores atrativos para o público adolescente, caracterizado pelo imediatismo e impaciência. Tais influências exercem importante papel na construção da identidade do sujeito.

Ou seja, a internet em si possui grande influência não apenas na identidade do indivíduo, mas também na formação de opinião do mesmo sobre si e o mundo.

2.2 AUTOIMAGEM E SELF

A autoimagem - também chamada de *self* - durante o século XX foi abordada e retratada de várias formas, por diversas linhas de pensamento as quais traziam respostas sobre algumas indagações acerca da personalidade. Segundo Souza e Gomes (2005) vários estudiosos voltaram o foco para a investigação do processo reflexivo da consciência a fim de definir o que de fato era autoimagem e entender como se dava esse processo em cada indivíduo. Foi então, quando Mosquera e Stobaus (2006), pontuaram que a autoimagem surge a partir da interação do sujeito com o contexto social em que está inserido e nas consequências das relações

estabelecidas consigo e com os outros, além de ser considerado pelos mesmos, como o “(re) conhecimento” que o ser humano realiza de si e dos fatores que o constituem.

Dentro dessa perspectiva Macêdo e Andrade (2012) confirmam dizendo que de fato a compreensão da autoimagem só é possível quando sua formação é entendida, sendo assim um fenômeno psíquico que possibilita a pessoa reproduzir e gravar vivências e percepções, influenciando na forma como o homem percebe, reage e interage com o ambiente e tudo que nele há. Entretanto, a construção da autoimagem pode ser influenciada por alguns aspectos e ferramentas, como por exemplo, as redes sociais.

Rogers e Kinget (1977) descrevem o termo “*eu*” – *self* –, como semelhante à ideia ou imagem do eu (ou de si) e da estrutura do eu. Tais expressões referem-se ao estabelecimento das experiências a partir das percepções relativas ao *eu* – *self* –, somando-se as relações do *eu* com o outro, com o meio e com a vida, vinculado à importância que o sujeito infere das suas percepções. O *self* encontra-se em constante fluxo contínuo, ou seja, muda sempre que necessário e está acessível à consciência, mesmo que não esteja consciente ou totalmente consciente.

Rogers e Kinget (1977) explicam que o *Eu-ideal* é a reunião de características desejadas pelo ser com o intuito de descrever a si mesmo. Essa noção do *eu-ideal* gera um estado de desacordo – incongruência – entre o *eu* e a experiência, assim o sujeito recorre ao uso de defesas. Nessa situação a personalidade do indivíduo encontra-se dividida, pela tensão do que ele verdadeiramente é e do que ele deseja ser, essa dualidade resulta no desequilíbrio funcional e na alienação de si – não foi autêntico consigo –, para preservar a consideração positiva do outro, adulterou suas experiências e representou para si mesmo.

Dessa forma, fazendo um paralelo com o *saber rogeriano* sobre o *self*, entende-se que:

[...] é uma estrutura, isto é, um conjunto organizado e mutável de percepções relativas ao próprio indivíduo. Como exemplo dessas percepções citemos: as características, atributos, qualidades e defeitos, capacidades e limites, valores e relações que o indivíduo reconhece como descritivos de si mesmo e que percebe constituindo sua identidade. Esta estrutura perceptual faz parte, evidentemente – e parte central – da estrutura perceptual total que engloba todas as experiências do indivíduo em cada momento de sua existência. (ROGERS e KINGET, 1977, p. 44).

É evidente que as redes sociais fornecem conteúdos geradores de dualidade e fomentam o processo de idealização do adolescente, de distanciamento de si e de sua realidade, tendo em vista que a visão de um biótipo ideal e do estilo de vida padrão

expostos pelas redes midiáticas fazem com que os jovens muitas vezes entrem em conflito e vivenciam uma insegurança interna.

2.3 REDES SOCIAIS

A palavra rede possui origem latina e pode conter vários significados, como por exemplo: mala, cordas ou arames. Segundo Ferreira (2011) foi no início do século XX onde surgiu a ideia de rede social, a ideia de que as relações sociais compõem um tecido que condiciona a ação do indivíduo nele inserido. Tal metáfora foi utilizada para ligar o comportamento individual ao corpo que pertence. Nessa mesma época as redes sociais foram definidas como “uma estrutura social composta por indivíduos, organizações, associações, empresas ou outras entidades sociais” (FERREIRA, 2011, p. 213). Considerando tais informações, hoje as redes sociais ganharam mais espaço e maior importância na forma de comunicação e interação entre as pessoas.

Segundo Calazans (2013), tanto a internet quanto as redes sociais seguem no processo de crescimento, cada dia mais rápido e estando mais inserido no cotidiano dos indivíduos. Atualmente As redes sociais são conceituadas como "um espaço de interação a cada conexão, contato, que proporcionam diferentes informações imprevisíveis e determinadas por um interesse que naquele momento move a rede" (TOMAEL et al. 2005, p.93). Ou seja, são aplicativos de *web* onde as pessoas interagem, realizam pesquisas, estudos e exercem funções a distância. Além disso, é um elo de interação e comunicação onde é possível realizar campanhas, protestos, expor opiniões, ideias, pensamentos, lembranças, compartilhar experiências, fotos e vídeos. Alguns desses aplicativos são *Instagram*, *Twitter*, *WhatsApp* e *TikTok* os quais permitem a aproximação através do espaço cibernético.

Para Silva (2017, p. 152) “ambiente virtual e real se misturam e assim, também lazer e trabalho não possuem mais datas e horários exatos. Tudo se torna incerto”. Essa incerteza pode gerar consequências tanto positivas quanto negativas, já que os adolescentes se encontram nesse processo da formação da autoimagem.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Neste espaço está disponível o passo a passo do que foi necessário para nortear a pesquisa, sendo eles: tipo de pesquisa, pergunta-problema, descritores (termos de busca), critérios de inclusão e exclusão.

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura, sobre a influência das redes sociais no processo de construção da autoimagem na adolescência. Ela foi definida como:

processo de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica. “Literatura” cobre todo o material relevante que é escrito sobre um tema: livros, artigos de periódicos, artigos de jornais, registros históricos, relatórios governamentais, teses e dissertações e outros tipos (MATTOS, 2015, p.2).

Para a realização da pesquisa, foi feito um levantamento de publicações disponíveis sobre a influência das redes sociais na construção da autoimagem do adolescente do período de 2004 a 2022, integrando artigos, livros e revistas.

O referencial teórico foi escolhido a partir das demandas do objetivo geral e dos objetivos específicos, de acordo com o material literário disponível na biblioteca e plataformas como SciELO e PePsic.

As buscas por artigos foram realizadas através de descritores específicos, totalizando o resultado de 3860 artigos, porém, foram selecionados apenas os que atendiam aos critérios de inclusão pré-estabelecidos nesta pesquisa, sendo eles: artigos e livros disponíveis em português, textos que analisassem o adolescer sob a perspectiva humanista, estudos que abordassem a atuação da psicologia no tema do artigo e documentos objetivos. Para a busca dos livros, também foram utilizados termos que facilitassem o encontro dos mesmos conforme disponível na tabela abaixo:

TABELA 1. Artigos

DESCRITORES	ENCONTRADOS	EXCLUÍDOS
Formação da autoimagem do adolescente	380	375
Adolescência Humanista	400	397
A influência das redes sociais na construção da autoimagem	350	345
Abordagem Humanista	730	728
Construção do Self	1000	998
Revisão de Literatura	1000	999

Fonte: elaboração das autoras (2022)

TABELA 2. Livros

DESCRITORES	QUANTIDADE DE LIVROS UTILIZADOS
Adolescência	1
Personalidade	2
Rogers	1

Fonte: elaboração das autoras (2022).

Os artigos não utilizados (quantidade disponível na tabela 1), foram encaixados nos critérios de exclusão. Sendo eles: artigos anteriores a 2004, documentos em duplicata ou em inglês, capítulos de livros, pesquisas de não respondiam a pergunta-problema e que não possuíam temas ou títulos semelhantes ao da presente revisão, além relatórios técnicos. No caso dos artigos sobre “revisão de literatura”, foi utilizado somente 1 (um) por ser suficiente para respaldar teoricamente este tópico.

Para a realização do trabalho, foi decidido que seria interessante algumas etapas para facilitar o processo, como mostrado abaixo:

TABELA 3. Etapas

ETAPAS	TAREFAS REALIZADAS
Busca por livros e artigos	Foi separada uma semana para a busca e leitura dos artigos que se encaixavam nos critérios de inclusão.
Resumos	Na finalização de cada leitura, foi feito um resumo para poder ser utilizado como parte da pesquisa.
Metas	Foram traçadas metas de tempo para a realização de cada tópico, dessa maneira tudo seria entregue dentro do prazo solicitado pelo orientador.
Leitura integral e ajustes	Sempre que finalizado um tópico, era necessário cada um ler a pesquisa por inteiro com a finalidade de identificar algum erro ou algum ponto para a melhoria

Fonte: elaboração das autoras (2022)

Além disso, o conceito de self foi o principal termo utilizado para embasar esta revisão de literatura e foi necessário o uso de um material mais antigo, onde Rogers e Kinget (1977) descrevem o termo “*eu*” – *self* –, como semelhante à ideia ou imagem do eu (ou de si) e da estrutura do eu. Tais expressões referem-se ao estabelecimento das experiências a partir das percepções relativas ao *eu – self* –, somando-se as relações do *eu* com o outro, com o meio e com a vida, vinculado à importância que o sujeito infere das suas percepções.

4. RESULTADOS

Considerando a relação de autores que contribuíram para a construção da presente revisão de literatura, foi elaborada uma tabela com aqueles principais e mais utilizados no decorrer da revisão:

TABELA 4. Autores

AUTOR	ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONSIDERAÇÕES FINAIS
ALVES, G.M.	2008	A construção da identidade do adolescente e a influência dos rótulos na mesma.	Trazer informações sobre possíveis intervenções psicológicas.	É interessante a busca por proporcionar um ambiente seguro para o indivíduo expressar seu eu.	Proporcionando um ambiente confiante, o sujeito se sentirá mais aberto ao processo, podendo facilitar o entendimento sobre a importância da autenticidade.
FERREIRA, G. C.	2011	Redes Sociais de informação: uma história e um estudo de caso. Perspectivas em ciência da informação.	Conceituar as redes sociais.	As redes são espaços de interação e está para além do compartilhamento de fotos ou vídeos.	Ferreira traz a compreensão das redes de uma forma mais clara e direta, mencionando ser uma estrutura social.
GERMANO, C. N.; VALENÇA, R. M.	2009	Percepção da Autoimagem e Satisfação Corporal em Adolescentes: Perspectiva do cuidado integral na Enfermagem	Entender o motivo de algumas atitudes adolescentes para poder se encaixar em um determinado grupo.	Os adolescentes seguem padrões impostos, em função do grupo de relações interpessoais, ao qual está envolvido.	A fase adolescente tem por característica as descobertas, e junto com elas as pressões sociais que afetam diretamente no seu hábito, com a finalidade de se ter espaço em um grupo.
MOSQUERA, J. J. M.; STOBBAUS, C. D.	2006	Autoimagem, autoestima e autorrealização: qualidade de vida na universidade. Psicologia, saúde e doença	Saber sobre o surgimento da autoimagem e entender mais sobre a construção dela.	O autor explica que essa aparição se dá a partir da interação do indivíduo com o contexto social.	A partir do momento que há interação com o meio social, o sujeito realiza o reconhecimento de si e do que faz parte de si.
ROGERS, C.; KINGET, M.	1977	Psicoterapia e Relações Humanas.	Compreender o conceito de self e qual sua função para com o ser humano a luz da linha humanista	Foi possível esclarecer a definição do self e como ele possui um papel importante na construção da personalidade.	O self é conceituado como a imagem do eu e da estrutura do mesmo, que são construídas a partir de experiências vividas, além estar sujeito às mudanças já que

					é considerado um fluxo contínuo e de fácil acesso ao consciente.
SANTROCK, J. W.	2014	Adolescência	Definir a adolescência e contextualizar a mesma em diferentes pontos de vista.	O autor menciona Stanley Hall como pioneiro nas investigações sobre a fase adolescente, onde ela foi definida como período de turbulência, conflitos e mudanças de humor.	A adolescência passou a ser pontuada pela visão intervencionista como fase que deveria considerar tanto biológica, quanto sócio-histórica. Afinal, tudo compõe o sujeito.

Fonte: elaboração das autoras (2022).

5. DISCUSSÃO

5.1 A FORMAÇÃO DA AUTOIMAGEM SOB A PERSPECTIVA HUMANISTA

Para entender de forma mais clara como se dá essa influência acerca da formação da autoimagem do adolescente é importante compreender o funcionamento desse processo. Levando em conta que esta pesquisa está sendo embasada na teoria humanista, será explicado a partir da mesma.

A psicologia humanista tem o homem como foco e a mesma "ênfaticamente a relação com a pessoa humana como fator primordial na estruturação de qualquer conhecimento sobre o fenômeno psicológico" (BEZERRA E BEZERRA, 2012, p.24). Sendo assim, é evidente que para além do meio tecnológico, a interação social – de forma presencial, pode-se dizer – é importante para a construção de um indivíduo. Afinal, as relações também fazem parte desse processo.

A formação de um sujeito conta com a influência *sócio-histórico-cultural*. Em questão da autoimagem do adolescente, é possível afirmar que é nesta fase em que se dá esse processo de formação levando em conta que o adolescente está numa posição de vulnerabilidade e na busca pela identidade e afirmação dela. Bezerra e Bezerra (2012) confirmam que o ser humano é concebido enquanto uma totalidade

complexa, em processo, em devir, um ser implicado e configurado em seu ambiente, seja este físico, *fenomenológico-experiência*, relacional ou *sócio-histórico-cultural*.

Com base nessas informações, foi concluído que o indivíduo em formação está sujeito a absorver conteúdos que se identifiquem. Essa absorção pode ocorrer através das relações interpessoais e com o objetivo não só de se encaixar em um grupo, mas também da autorrealização, no sentido de que na adolescência quando ocorre essa busca pela identidade, também é sobre liberdade.

5.2 A INFLUÊNCIA MUDIÁTICA

O campo virtual é um espaço vasto e repleto de possibilidades. Por ser considerado uma estrutura social, é um local o qual possui voz e força capazes de influenciar o indivíduo positivamente ou negativamente. Considerando que a presente pesquisa está voltada para a adolescência, é importante lembrar que tal fase é marcada principalmente pelas mudanças. É nesta onde a formação de identidade se torna mais evidente. Sendo assim, novas informações e descobertas, influenciam de forma direta ou indireta nesse processo. Ou seja:

As mídias divulgam conteúdos que geram estereótipos e ideais que influenciam a formação de ideais dos sujeitos. A adolescência se apresenta como fase da vida na qual tais valores e ideais são internalizados (TILIO, 2014, p.147).

O uso do suporte digital se faz presente em todas as idades, porém é mais constante entre crianças e adolescentes. É possível considerar a possibilidade de dizer que essa fixação nas redes sociais, ultrapassa a interação social de fato. É nítido que nesse espaço é mostrado apenas o que os indivíduos permitem que seja exibido e pelo fato de o adolescente está em processo de agregar informações para a formação da sua autoimagem e do seu self, acaba absorvendo coisas que ele se identifica ou até mesmo começa a idealizar para si, um padrão inexistente. Da mesma forma que pode trazer benefícios, como a facilidade de contato com quem está longe, também pode ser prejudicial. A partir do momento em que o adolescente deixa de considerar e de interagir com a própria realidade *sócio-histórico-cultural*, também se priva de ser um *indivíduo autêntico*. É importante a supervisão de um adulto, para evitar problemas futuros.

O uso das redes de forma excessiva, pode acarretar também na perda dessa identidade. Nesse espaço estão disponíveis pessoas trazendo informações constantemente sobre o corpo ideal, a vida perfeita, a escola sem defeitos, o rosto, o cabelo, a aparência, o estilo de vida sem dificuldade alguma. Para uma autoimagem em formação, qual benefício trará essa ideia do corpo perfeito? Da pele sem acne? Nenhum. A partir disso, é iniciada uma jornada em busca do que é visto na sua *timeline* com a finalidade de ser aceito em um grupo e passar a fazer parte de algo onde por mais que exija muito da perda do seu *self*, da sua autenticidade, ainda lhe permita está participando desse meio.

Além de serem influenciados ou afetados pelo que acompanham nas redes sociais, o uso delas fortalece e incentiva a crença do que eles acreditam. A busca pela identidade e aceitação é constante se tornando comum que os usuários busquem por conteúdos que enfatizem aquilo que creem. Dessa forma, eles têm acesso às informações diversas e acabam se identificando com outras pessoas, mantendo novas relações, mesmo que não seja de forma presencial. Sendo assim,

Hoje é possível conversar com quem vive do outro lado do mundo, através do bate-papo online ou divulgar elementos da cultura midiática através de um público amplo e irrestrito. As pessoas não precisam mais sair de casa para interagir com outros seres, e algumas encontram maior facilidade nesse tipo de relacionamento dito virtual (HAHL, OCANHA, PEDROSOS E SANTOS, 2013, p. 6).

Destacando também o lado negativo desses acessos exagerados. Por ser uma fase um tanto difícil quanto mais tempo os adolescentes passam em suas redes, mais distantes do mundo real eles ficam. O sujeito passa a ser um mero usuário desses meios de comunicação e o uso dessas redes sem um determinado limite, acaba gerando problemas tanto psicológicos como sociais. É importante ressaltar que:

A rápida difusão das redes sociais e a dependência adquirida pelo ser humano moderno junto a estas plataformas virtuais tornam inviável viver desconectado. O espaço cibernético, com sua facilidade de acesso e acomodação, torna o indivíduo desatento em relação ao mundo real e alerta em relação ao mundo virtual, algo que pode facilmente transformar-se em isolamento e exclusão social (HAHL, OCANHA, PEDROSOS E SANTOS, 2013, p. 6).

O fato de atualmente todos estarem vivendo na Era da Tecnologia – onde cada vez mais evolui – é necessário que se desenvolva limites e estratégias para o uso saudável desses meios de interações e comunicações, conciliando de forma tranquila e proveitosa o lado virtual e real.

5.3 INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA ATRAVÉS DA PERSPECTIVA HUMANISTA

Com base em todas essas informações, também é possível trazer a visão do psicólogo e possíveis intervenções acerca de tal problemática baseada na teoria humanista, se chegada no setting terapêutico. É importante considerar a subjetividade do indivíduo e a história de vida do mesmo, dando a oportunidade de se expressar e participar ativamente do processo, tendo em vista que segundo Bezerra e Bezerra (2012) afirmam que a abordagem citada busca o resgate pelo respeito e ênfase, foco no ser humano, trazendo destaque para o papel dos sentimentos e da própria experiência como fator de crescimento. Além disso, tem como foco a concentração nas relações interpessoais, possibilitando a construção de condições psicológicas adequadas a como o potencial de mudança daquele que recorre a uma relação de ajuda é desenvolvido.

Entendendo que esses jovens estão buscando seu "eu", a própria identidade e aceitação do meio que vivem, a maneira como o psicólogo irá intervir vai depender da demanda chegada dentro do setting. Alves (2008) esclarece que a intervenção psicológica deve buscar proporcionar um ambiente seguro para que os jovens abatidos em sua identidade em função dos rótulos, possam exercer seu "eu" e encorajar a autonomia e autenticidade, para que estes se sintam fortes os suficientes para entenderem suas reais aptidões e determinarem uma identidade condizente a si e se manterem firmes quanto a sua autocompreensão adequada e esclarecida neste processo, sem hesitar diante de acusações rotuladoras.

Levando em consideração que a presente revisão de literatura está abordando a temática a partir da visão humanista, é importante lembrar que o humanismo tem o homem como ponto central. Dentro da psicologia humanista existem algumas abordagens e entre elas a Abordagem Centrada na pessoa – ACP, utilizada para trazer o conceito de *self* já citado nos tópicos anteriores.

A ACP foi desenvolvida por Carl Rogers ao longo da sua jornada dentro da psicologia, surgindo assim, a partir de experimentos vividos. Rogers "sempre demonstrou preocupação com as bases filosóficas da Psicologia, no entanto, a ACP surge a partir de sua experiência clínica e de pesquisas científicas dela decorrente." (BEZERRA E BEZERRA, 2012, p.22). Através de suas vivências, Rogers reconheceu

que dentro do setting, em um dado momento o terapeuta poderá ser participante do processo, assim como apenas observador em outra situação. Dependendo do que será trazido para aquele ambiente, pois é levado em consideração a subjetividade e o olhar e comportamento acolhedor para com o outro. Sendo assim,

“Para ele, ao se estabelecer uma relação terapêutica, por exemplo, os sentimentos e o conhecimento se fundem numa experiência que é vivida ao invés de ser analisada, em que o terapeuta, no momento da relação, é mais um participante do que um observador. Atua como observador quando se interessa pela ordenação e pelo processo que ocorre nesta relação. Deve para tal utilizar-se dos recursos científicos, não de forma impessoal, mas vivendo subjetivamente outra fase de si mesmo. Tentou resolver seu impasse, colocando a pessoa, com seus próprios valores, como a base da relação terapêutica e da relação científica.” (BEZERRA E BEZERRA, 2012, p.23)

Diante de tais informações, pode-se afirmar que a Abordagem Centrada na pessoa é eficaz diante da temática debatida, tendo em vista que considera o ser humano como centro apresentando possibilidades de se (re)conhecer enquanto ser atuante e autêntico no mundo, considerando sua liberdade e responsabilidade mediante suas ações, entrando em congruência com o seu verdadeiro *self*. Ainda dentro desta linha de raciocínio, para melhor compreensão sobre os termos congruência e incongruência, Rogers (1987) afirma que um ser é congruente quando está em sintonia consigo, com as próprias perspectivas e com os outros. Já ser incongruente, é agir de uma forma contrária ao que realmente é e acredita.

Trazendo para a realidade do presente trabalho, é importante lembrar que quando o adolescente segue estereótipos distribuídos nas redes sociais a fim da busca pela inserção em um grupo, além de idealizar um *self*, ele está em constante incongruência consigo e com o mundo. Ou seja, dentro do setting terapêutico pode ser iniciado um processo de resgate desse *self* e da congruência para que o indivíduo possa entrar novamente em comunicação consigo mesmo. A ACP agirá de acordo com a demanda trazida para o consultório, pois, nesta abordagem não necessariamente a técnica se refere ao real sentido da palavra. Silva (2019, p.28) afirma que:

Técnica, nessa abordagem, refere-se a formas de agir que devem ser criadas pelo terapeuta a cada instante, sem previsão e predeterminações. Assim, o psicólogo centrado na pessoa tem o intuito de decodificar, decifrar o que o cliente traz para o contexto terapêutico e busca expressar, com suas próprias palavras, o que foi dito, sem, contudo, acrescentar elementos ao campo experiencial do cliente.

É interessante ser criativo durante esse processo, principalmente por se tratar do resgate do *EU*. Podendo utilizar alguns recursos como a escrita terapêutica, trabalho com música, buscar durante as sessões coisas que sejam significativas para o paciente, para que a partir dali surja identificação consigo. Afinal, é na fase adolescente que se concentra a busca pela identidade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a contribuição de vários autores, foi possível analisar a influência das redes sociais no processo da construção da autoimagem na adolescência, contextualizar as redes sociais como algo presente no cotidiano do sujeito, analisar através de um olhar humanista a construção da personalidade adolescente, explorar os processos grupais que os adolescentes vivenciam, identificar como o psicólogo pode agir diante de tal situação e a relevância dessa pesquisa para a sociedade.

Tendo em vista que a adolescência é uma fase de conflitos, desafios, escolhas e incertezas, é comum a busca pela identidade, aceitação e entendimento sobre quem é e o meio que se vive. Esses jovens estão em constante aprendizado e mudança. A internet e todo mundo virtual, além de se aproximar de quem está longe, pode ser um grande meio de informação e interação social para eles.

Sabendo que as redes sociais ocupam grande espaço na rotina dos usuários, podemos entender que esses aplicativos permitem uma dimensão de comunicação imensurável. É possível conversar e até enxergar as pessoas que estão do outro lado através desta facilidade cibernética. Os jovens têm acesso a tudo que desejam quando passam acompanhar o que são de seus interesses nessas redes. Cada vez mais os adolescentes estão conectados e seus perfis nesses aplicativos, se tornam muito mais que simples meio de interação. Acabam se tornando uma extensão do que são. O compartilhamento exagerado e a exposição nas redes sociais podem causar impacto na realidade de forma negativa e positiva.

Desta forma, concluímos que as redes sociais estão em constante atualização e podem trazer grandes vantagens e benefícios para os adolescentes, porém também pode ser prejudicial se utilizado em excesso, acarretando problemas na autoestima, alimentação, sono etc. É necessário um limite de acesso a esses usuários, para que não esqueçam de viver a realidade, nem percam a autenticidade e o verdadeiro self.

DE SOUZA, Mariane L.; GOMES, William Barbosa. Aspectos históricos e contemporâneos na investigação do self. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 9, p. 78-90, 2005. Disponível em:

<https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/6748> Acesso em 17. Abr. 2022

DEL CIAMPO, L. A.; DEL CIAMPO, I. R. L. Adolescência e imagem corporal. **Revista Oficial do Núcleo de Estudos da Saúde do Adolescente**. V. 7, nº 4, 2010. Disponível em: <http://adolescenciaesaude.com/detalheartigo.asp?id=246> Acesso em 17. Abr. 2022

FEIST, J.; FEIST, G. J.; ROBERTS, T. A. **Teorias da personalidade**. 8. Ed. - Porto Alegre: AMGH, 2015

FERREIRA, G. C. Redes Sociais de informação: uma história e um estudo de caso. **Revista Perspectivas em ciência da informação**. V. 16, nº 3, p. 208-231, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pci/a/hX6dWhCGmVCqGCC6ZnhgSMw/?format=pdf&lang=pt> Acesso em 17. abr. 2022

GERMANO, C. N.; VALENÇA, R. M. Percepção da Autoimagem e Satisfação Corporal em Adolescentes: Perspectiva do cuidado integral na Enfermagem. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**. Fortaleza, V.10, n. 4, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/html/3240/324027968020/> Acesso 20. abr. 2022

HAHL, C.R.; OCANHA F.O.; PEDROSO, G.R.; SANTOS J.P.S. A influência das redes sociais nas relações interpessoais. **Revista Eletrônica João Pessoa**, V.4, 2013. Disponível em http://laiss.ensp.fiocruz.br/public/outra-producao/a_influencia_das_redes_sociais_nas_relacoes_interpersonais.pdf. Acesso em 24. set.2022

MACÊDO, Cibele Mariano Vaz; ANDRADE, Regina Glória Nunes. **Imagem de si e Autoestima: A Construção da Subjetividade no Grupo Operativo**. Programa de Pós-graduação em Psicologia Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro,

2012. Disponível em:
<https://www.periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23558/13044> Acesso em: 20.jun.2022

MATTOS, P. C. **Tipos de revisão de literatura**. Biblioteca Prof. Paulo Mattos de Carvalho. Faculdade de ciências agronômicas. Unesp. Botucatu, 2015. Disponível em:
<https://revistas.ufg.br/REF/article/view/45007> Acesso em: 20. Abr. 2022

MOSQUERA, J. J. M.; STOBBAUS, C. D. Autoimagem, autoestima e autorrealização: qualidade de vida na universidade. **Revista Psicologia, saúde e doença**. V. 7, nº 1, p. 83-88, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf362/36270106.pdf> Acesso em: 20. abr. 2022

OLIVEIRA, M. R. D., & MACHADO, J. S. D. A. (2021). O insustentável peso da autoimagem:(re) apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26, 2663-2672. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021267.08782021> Acesso em: 16. set. 2022

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (1965). Problemas de salud de la adolescencia. Informe de un comité de expertos de la O.M.S (Informe técnico nº 308). **Biblioteca virtual em saúde**. Genebra. Disponível em:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/who-38485> Acesso em: 20. abr. 2022

ROGERS, C.; KINGET, M. **Psicoterapia e Relações Humanas**. V. 1. Cap. VIII. Belo Horizonte: Interlivros, 1977.

ROGERS, C. R. Um jeito de ser. São Paulo: E.P.U, 1987.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. 14ª Ed. Porto Alegre: AMGH, 2014

SCAVACINI, K.; NOAL, D. COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL. Saúde mental e o isolamento social na pandemia: impacto e uso da tecnologia em crianças e adolescentes. São Paulo, SP, 2021. p. 107-114. Disponível em:

https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20211125083634/tic_kids_online_2020_livro_eletronico.pdf. Acesso em: 22. Mai. 2022

SILVA, C. A. **Transtorno da dependência de internet**. Oliveira-MG, 2017

SILVA, Flávia Christina Rocha da. O desenvolvimento da congruência em estagiários de psicologia com atuação na Abordagem Centrada da Pessoa – ACP. 2019. **Monografia** (Graduação em Psicologia) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13883> Acesso em 18. Nov. 2022

SCHULTZ, D. O.; SCHULTZ, S. E. **Teorias da Personalidade**. 3ª Ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

TILIO, Rafael. Padrões e estereótipos midiáticos na formação de ideais estéticos em adolescentes do sexo feminino. **Revista Ártemis**, v. 18, n. 1, 2014. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/705698ebd58f6a8f379326b259c3e1cb/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4708196> Acesso em 24. Set. 2022

TOMAEL, M. O.; ALCARÁ, A. R.; DI CHIARA, I. G. Das redes sociais à inovação. **Rev. Ciência da informação**. V.34, n.2, p.93 -104, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0100-19652005000200010> Acesso em: 23. Mai. 2022