

ANSIEDADE SOCIAL NA ERA DIGITAL - AS INTERFERÊNCIAS DOS APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO NO TAS: REVISÃO DE LITERATURA

SOCIAL ANXIETY IN THE DIGITAL AGE - THE INTERFERENCE OF RELATIONSHIP APPLICATIONS IN SOCIAL ANXIETY DISORDER: LITERATURE REVIEW

Jonathan Miguel de Souza Santos¹

E-mail: jonathan.miguel2@gmail.com

1. Bacharel do curso de Psicologia pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU (2019).

Prof.^a Dra. Simone Cristina Aires Domingues²

2. Coordenadora Adjunta do Curso de Psicologia na FMU até fevereiro de 2020.

RESUMO

Introdução: a internet modificou a maneira como as pessoas se relacionam. **Método:** este artigo tem como objetivo inicial realizar uma breve revisão bibliográfica de trabalhos que abordam as possíveis interferências de aplicativos de relacionamento, como o *Tinder*, em sujeitos com ansiedade social. **Resultados:** não foram encontrados artigos que pesquisaram diretamente o tema, mas publicações que tratavam de temas relacionados ao tema principal, como internet e comportamento, aplicativos de relacionamento e ansiedade social, de forma independente e sem correlacionar os temas entre si. **Conclusões:** duas hipóteses foram formuladas para serem investigadas em trabalhos futuros: se os aplicativos de relacionamento afetivo-sexual poderiam ajudar adultos com ansiedade social a criarem novos laços, uma vez que o usuário não tem acesso imediato a rejeição temida e se os aplicativos de relacionamento online podem se tornar ferramentas terapêuticas que auxiliam no treino de habilidades sociais.

Palavra chave: comportamento, fobia social, internet, tecnologia

ABSTRACT

Introduction: the internet has changed the way people relate. **Method:** this article aims to conduct a brief bibliographic review of papers that address the possible interferences of relationship applications, such as *Tinder*, in subjects with social anxiety. **Results:** no articles were found that directly researched the theme, but publications that dealt with topics related to the main theme, such as internet and behavior, relationship applications and social anxiety, independently and without correlating the themes with each other. **Conclusions:** two hypotheses have been formulated to be investigated in future studies: whether affective-sexual relationship apps could help adults with social anxiety create new bonds, since the user does not have immediate access to feared rejection and whether online relationship apps can become therapeutic tools that aid in social skills training.

Keywords: behavior, social phobia, internet, technology

INTRODUÇÃO

No século XXI, os avanços tecnológicos têm provocado mudanças significativas em todas as esferas da sociedade. Exemplos de tais mudanças podem ser identificadas nas novas formas de consumo, na organização da mobilidade nas grandes cidades e até mesmo na forma como as pessoas estão se relacionando. Dentre os diversos aplicativos de relacionamento para *smartphones* que existem hoje, destaca-se o *Tinder*.

Será que o uso de aplicativos de relacionamento interfere no modo como pessoas com transtorno de ansiedade social (TAS) se relacionam?

Conforme descrito por De-Farias, Nery e Fonseca (2018), a ansiedade social, ou fobia social, é caracterizada pelo DSM-5 (American Psychiatric Association [APA], 2014) fundamentalmente por um medo excessivo e persistente de situações sociais que envolvam interação e/ou desempenho nas quais o indivíduo é exposto à possível avaliação por terceiros. A resposta ansiosa às situações sociais pode atingir um nível de intensidade característico do ataque de pânico e atinge por volta de 2% de toda a população.^{1,2}

O objetivo deste estudo é realizar uma breve revisão na literatura científica brasileira sobre artigos que versam sobre a interferência dos aplicativos de relacionamento no modo como se relacionam às pessoas com transtorno de ansiedade social.

A relevância desta investigação se dá pela necessidade de compreensão de como pessoas portadoras de um transtorno que dificulta a interação e a criação de relações sociais, interagem com os aplicativos que possuem, por finalidade, algo que vai de encontro ao enfrentamento de sua problemática.

MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica pela internet em periódicos, revistas, livros e artigos publicados entre 2000 e 2018, em bancos de dados reconhecidos cientificamente, tais como PePsic, SciELO, Bvsalud, e Google Scholar. Utilizando as seguintes palavras-chave de forma conjunta ou em diferentes combinações para encontrar os artigos: NTIC (Novas tecnologias de informação e comunicação), aplicativos, *apps*, ansiedade social, fobia social, internet, tecnologia, *Tinder* e relacionamentos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Não foram encontrados artigos ou publicações nacionais disponíveis na literatura que tratassem das interferências dos aplicativos de relacionamento na ansiedade social. Foram encontrados estudos que versam sobre estes temas de forma independente, como artigos sobre a influência da internet, dos

smartphones e aplicativos de relacionamento a respeito do comportamento, além de estudos internacionais como possíveis norteadores de pesquisas futuras no Brasil, neste campo tão importante da interação homem-tecnologia.

Bonetti L, Campbell e Gilmore realizaram um estudo com 626 crianças e adolescentes australianos, com idades entre 10 e 16 anos, no qual aplicaram escalas, testes e formulários para identificar quatro grupos: o grupo um não era solitário nem tinha ansiedade social, o grupo dois não era solitário, porém tinha ansiedade social, o grupo três era de indivíduos solitários, mas sem ansiedade social e o grupo quatro composto por sujeitos solitários e com ansiedade social. Como resultado, os autores identificaram que crianças e adolescentes solitários ou com ansiedade social, criam e mantêm relacionamentos mais facilmente online do que em interações face-a-face.³

As Novas Tecnologias de Informação e Comunicação (NTIC) como os *apps* (aplicativos), fazem parte do cotidiano e exercem uma grande influência na forma como as pessoas agem no mundo, sem que se altere exatamente a sua função comportamental.⁴

Os *apps* alteram o modo como as pessoas interagem com o mundo, sem mudar por completo o produto ou o propósito dessa interação. Exemplo disso, é o comportamento de chamar um táxi no passado, que tem a mesma função atual de pedir um *Uber* (aplicativo de transporte urbano), cujo propósito é o transporte.

Os aplicativos de relacionamento têm como função facilitar o encontro entre seus usuários, e estes usuários objetivam o encontro de parceiros/as para relações afetivas e/ou sexuais. O *Tinder* é um exemplo dentre toda uma classe de aplicativos com a mesma função, mas com algumas características e funcionalidades diferentes, visando ser mais atrativo a seus consumidores. Segundo o *Match.com*, grupo do qual o *Tinder* faz parte, o Brasil é o segundo maior mercado do mundo.⁵

Segundo Tannus, o *Tinder* é descrito na loja de aplicativos da *Google Store* (loja de aplicativos do Sistema *Android*, onde o aplicativo pode ser baixado) como o maior aplicativo de relacionamentos do mundo, tendo realizado mais de 20 bilhões de combinações (ou *matches*), sendo cerca de 26 milhões de combinações/*matches* diários.⁵

Tinder é um aplicativo gratuito, mas com algumas funções extras para usuários que pagam mensalmente. O usuário ao se cadastrar no app coloca suas fotos e tem espaço para fazer uma descrição de si, após a conclusão, são mostradas a ele fotos de pessoas mais próximas via localização de GPS, as quais ele pode ler a descrição ou ver mais fotos e lhe são dadas algumas opções para prosseguir. A opção “dar *like*”, um comando limitado representado por um coração verde, que se pressionado indica ao *app* que o usuário tem interesse em conhecer este outro usuário. Porém, o outro só ficará sabendo do interesse alheio caso ele também use essa opção (dar *like*) ao ver o perfil deste usuário. Quando o *like* é mútuo ocorre o *match*, caracterizado pelo interesse de ambos os usuários de se conhecerem, o resultado no aplicativo é a possibilidade de um *chat*, onde os usuários podem trocar mensagens de texto. Outro botão disponível é o *superlike*, botão azul em formato de estrela que tem uma quantidade mais limitada e sinaliza, explicitamente, para a outra pessoa que o usuário tem

interesse nela. O terceiro e último botão é um “X” vermelho, utilizado para rejeitar os outros usuários dos quais não se há interesse por inúmeros motivos, como quando um usuário não é atraente para o outro.

No *Tinder*, as pessoas só têm acesso aos usuários cuja combinação foi efetivada, de forma que não há uma rejeição explícita. A ocorrência da combinação significa que um indivíduo foi selecionado por alguém que ele também selecionou. Diante deste contexto, será que existem interferências ligadas ao uso de aplicativos de relacionamento como o *Tinder*, no modo como pessoas com transtorno de ansiedade social (TAS) se relacionam? ⁶

Os transtornos de ansiedade se diferenciam da resposta não-patológica ao medo e à ansiedade, devido a sua intensidade e frequência, quando são excessivos e persistentes, os indivíduos com transtorno de ansiedade superestimam o perigo real das situações que temem ou evitam. ²

Os modelos cognitivos de ansiedade social se baseiam em uma série de crenças que os fóbicos sociais têm em comum sobre si mesmos e sobre o mundo, fazendo-os acreditar que estão em constante perigo social ou em risco de agirem de forma imprópria e serem rejeitados pelos outros. ⁷

As consequências que os fóbicos sociais podem ter, decorrente de seus sintomas, é uma alta inibição e autocrítica na situação social temida, exibindo comportamentos inibitórios involuntários como parecer tenso e rígido, ou ser verbalmente inarticulado, o que resulta no prejuízo do desempenho social, naquilo que eles mais temem. ⁸

CONCLUSÕES

Apesar de não haver relatos de trabalhos sobre o objetivo específico deste estudo, a leitura de materiais parcialmente correlacionados com o tema e de trabalhos estrangeiros, possibilitaram ampliar o conhecimento e formular algumas hipóteses a serem investigadas em pesquisas futuras: Será que os aplicativos de relacionamento afetivo-sexual poderiam ajudar adultos com ansiedade social a criarem laços, uma vez que o usuário não teria acesso imediato à rejeição temida? Os aplicativos de relacionamento online poderiam se tornar ferramentas terapêuticas para auxiliar no treino de habilidades sociais e, conseqüentemente, ampliar o repertório social offline destes sujeitos? Estudos mais aprofundados poderão elucidar melhor esses conhecimentos.

REFERÊNCIAS

1. Nery LB e Fonseca FN. Análises funcionais moleculares e molares: um passo a passo. In: De-Farias AKCR, Nery LB, Fonseca FN. Teoria e Formulação de Casos em Análise Comportamental Clínica. Porto Alegre: Artmed; 2018. Cap. 1, p. 1-22. ISBN 9788582714720.

2. APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 [Internet]. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento. et al. 5ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014 [acesso em 2019 dez 17]. ISBN 978-85-8271-089-0. Disponível em: https://www.amazon.com.br/DSM-5-Diagn%C3%B3stico-Estat%C3%ADstico-Transtornos-Mentais-ebook/dp/B01GSII7ZW/ref=pd_vtp_351_1/137-6970865-2080644?_encoding=UTF8&pd_rd_i=B01GSII7ZW&pd_rd_r=b529f5d0-f95b-44a4-91ce-293e95b1693c&pd_rd_w=0p12T&pd_rd_wg=Av0zq&pf_rd_p=82346abe-72f8-4142-ade3-2f966b8c5eca&pf_rd_r=PHAGPPFFBE3VG8TA78XF&psc=1&refRID=PHAGPPFFBE3VG8TA78XF
3. Bonetti L, Campbell MA, Gilmore L. The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children's and Adolescents' Online Communication. CBSN [Internet]. 2010 [acesso em 2019 out 06]; 13, n. 3: 279-285. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0215>
4. Banaco RA, Zamignani DR, Meyer SB. Função do comportamento e do DSM: Terapeutas analítico-comportamentais discutem a psicopatologia. In Tourinho EZ e Luna SV (Orgs.), *Análise do Comportamento: investigações históricas, conceituais e aplicadas*. São Paulo: Roca; 2010, p. 175-191.
5. Tannus AMN. Amor em tempos de Banda Larga: Uma análise Sociológica do aplicativo Tinder. [tese] Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharel em Ciências Sociais. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo Escola de Filosofia, Letras e Ciências Humanas Departamento de Ciências Sociais; 2018. [acesso em 2019 fev 17] Disponível em: http://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/49136/AnaTannus_AmorEmTemposDeBandaLarga_Final%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Beleli I. O imperativo das imagens: construção de afinidades nas mídias digitais. Cad. Pagu [Internet]. 2015 [acesso em 2019 fev 17] Campinas, n. 44: p. 91-114 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-83332015000100091&lng=en&nrm=iso
7. Knapp P, et al. *Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed, 2004. 520p.
8. Clark DA e Beck AT. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática* [Internet]. Porto Alegre: Artmed, 2012 [acesso

em 2019 dez 17]. ISBN 978-85-363-2673-3. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536326733>

9. Moreira MB e Medeiros CAD. Princípios Básicos de Análise do Comportamento. 1ª. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2007. 221p. ISBN 9788536307558.
10. Beck J. Terapia cognitiva: teoria e prática [Internet]. Tradução de Sandra Costa. Porto Alegre: Artmed, 2007. ISBN 978-85-363-1152-4. [acesso em 2019 fev 17] Disponível em: https://books.google.com.br/books/about/Terapia_cognitiva_teor%C3%A1tica.html?id=ylj_DU2nyhUC&redir_esc=y#:~:text=O%20objetivo%20desta%20obra%20%C3%A9,princ%C3%ADpios%20fundamentais%20delineados%20neste%20livro
11. Skinner BF. CIÊNCIA E COMPORTAMENTO HUMANO. Tradução de João Carlos Todorov e Rodolfo Azzi. 11ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1953/2003. 404 p. ISBN 85-336-1935-9.
12. Dagalarrondo P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais [Internet]. 3ª. ed. Porto Alegre: ARTMED EDITORA LTDA, 2019 [acesso em 2019 dez 17]. Disponível em: https://www.amazon.com.br/dp/B07HGH9VR5/ref=dp-kindle-redirect?_encoding=UTF8&btkr=1
13. Miskolci R. Novas conexões: notas teórico-metodológicas para pesquisas sobre o uso de mídias digitais. RC [Internet]. 2013 [acesso em 2019 fev 17]; v. 12: n. 2, p. 9-22. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/cronos/article/view/3160>
14. Dallabona-Fariniuk T e Firmino R. Smartphones, smart spaces? O uso de mídias locativas no espaço urbano em Curitiba. 2018; Brasil. EURE (Santiago), v. 44, n. 133, p. 255-275.
15. Wang M, Pereira M, Andery M. Mídia, comportamento e cultura. PAC [Internet]. 2017 [acesso em 2019 abril 11]; v. 7(2), p. 147-164. Disponível em: <https://doi.org/10.18761/pac.2015.024>
16. Borges NB, et al. Clínica analítico-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2012. 312p. ISBN 978-85-363-2667-2.

17. Serra AM. Estudo da Terapia Cognitiva: um novo conceito em psicoterapia: Introdução à terapia cognitiva. Instituto de Terapia Cognitiva: PB [Internet]. São Paulo; [acesso em 2019 jun 03]; Módulo I: p. 1-8. Disponível em: <http://www.itcbr.com/estudo-da-terapia-cognitiva.shtml>