



---

## ANSIEDADE E TECNOLOGIA: UMA INVESTIGAÇÃO EM JOVENS ADULTOS

*Ana Paula Gomes MAYKOT*

*Jaqueline Souza FELIX*

*Talita Fernanda da SILVA*

[anapaulamaykot.apm@gmail.com](mailto:anapaulamaykot.apm@gmail.com)

[jaquelinesouzafelix2016@gmail.com](mailto:jaquelinesouzafelix2016@gmail.com)

[talita.fernanda@ceunsp.edu.br](mailto:talita.fernanda@ceunsp.edu.br)

### RESUMO

A tecnologia apesar de sempre se demonstrar de maneira benéfica no cotidiano dos indivíduos, facilitando muitas das atividades do dia a dia, esta também pode causar impactos frágeis no comportamento humano, como gerar ansiedade que, muitas vezes, passa despercebida. Assim, o objetivo deste estudo foi reconhecer se o jovem adulto identifica comportamentos ansiosos frente ao uso da tecnologia. Para isto, realizou-se a aplicação de questionário para 133 participantes, dentre eles, 80 questionários foram elegíveis para estudo, sendo 86,25% dos participantes do gênero feminino, 12,5% masculino e 1,25% não-binário, compostos pela faixa etária de 19 a 24 anos ( $M=20,53$ ;  $DP=1,30$ ), sendo estudantes de graduação, de uma faculdade no interior de São Paulo, que responderam um questionário estruturado. Os resultados obtidos demonstram que, o adulto jovem consegue identificar quais são os comportamentos ansiosos, todavia, não os relacionam com o uso de meios tecnológicos.

**Palavras-chave:** psicologia ciência e profissão; avaliação psicológica; ansiedade; questionário.

### INTRODUÇÃO

A Psicologia, enquanto ciência e profissão, sempre demonstrou interesse pelo estudo dos mais diversos temas relacionados ao ser humano, e sempre buscou investigar a relação de diferentes temas com o desenvolvimento. Ao longo da história da psicologia, muitos pesquisadores investigaram e apresentaram perspectivas sobre desenvolvimento humano (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema, 2002). Dentre estes, está o teórico Erik Homburger Erikson, um dos principais estudiosos do desenvolvimento humano.

Segundo o autor, o desenvolvimento humano se dá por meio de estágios chamados psicossociais, que são influenciados menos pelo amadurecimento, e mais pelas demandas culturais comuns. Assim, toda criança passa por uma sequência fixa de tarefas, as oito fases, cada qual centrada no desenvolvimento de determinada característica da identidade onde o indivíduo irá se deparar com crises entre um elemento positivo e outro negativo. Ao final da fase, caso seja sucedida, o indivíduo terá desenvolvido uma virtude, que o ajudará a passar pela seguinte (ANDRADE, 2020). Porém, quando um estágio não é totalmente resolvido, há uma influência negativa na capacidade de sucesso em lidar com os estágios posteriores, interferindo em vários aspectos da vida do sujeito (BEE & BOYD, 2011).

O presente estudo deu enfoque para o sexto estágio, “Intimidade versus isolamento”, contemplando a fase adulta, até os 39 anos de idade. Nos primeiros anos da vida adulta, homens e mulheres se deparam com a intimidade. Segundo Erikson, um relacionamento íntimo deve ser criado à base de confiança, autonomia, iniciativa e maturidade. O insucesso do estágio leva a uma sensação de solidão e incompletude, não desenvolvendo a virtude necessária, denominada de amor (RABELLO & PASSOS, 2015). Caso a pessoa não sinta conexão com outra, o isolamento pode ocorrer. Em ambos os casos, a *internet* é uma grande facilitadora, por aproximar as pessoas que estão em isolamento, fornecendo um consolo emocional (COLLIN; GINSBURG; WEEKS; LAZYAN & GRAND, 2016).

Atualmente, com o advento da tecnologia, o indivíduo pode obter respostas de maneira rápida e fácil, desencadeando níveis maiores de ansiedade, já que, com poucos cliques na tela e um *smartphone*, temos tudo o que precisamos, nas palmas de nossas mãos (CRUZ, 2020). Dispor dessa rapidez possui suas vantagens, mas também pode estimular uma sobrecarga mental no sujeito, que recebe tanto aquilo que deseja (buscar as respostas para as suas perguntas ou apenas passar o tempo), quanto aquilo que não deseja (possíveis gatilhos de ansiedade ou de questões individuais).

Como forma de explanar a temática, vale a pena compreender um pouco mais a respeito da ansiedade. De acordo com Breno Serson (2016), o sentimento de ansiedade ocorre, principalmente, relacionando-se às situações em que ocorrem reações como luta e fuga. Diante de uma situação, os mecanismos cerebrais de um indivíduo adaptam o seu comportamento frente ao estímulo. Apesar de a ansiedade ser um sentimento comum, quando

afeta o indivíduo em um grau de intensidade que o impede de realizar atividades costumeiras de lazer, trabalho, socialização e estudos, ela se torna patológica (SERSON, 2016).

Segundo o Código Internacional de Doenças, (CID-11), desenvolvido pela World Health Organization (WHO, 2022), os transtornos de ansiedade, considerados patológicos, compartilham características de medo (resposta emocional à ameaça percebida), preocupação, irritação e ansiedade (antecipação da ameaça futura) de modo excessivo e persistente, com sintomas mentais severos o suficiente para resultar em sofrimento e prejuízo nos aspectos sociais, pessoais, familiar, trabalhista e em outras áreas da vida do sujeito.

Por essas razões, a presente investigação visa identificar se o jovem adulto reconhece comportamentos ansiosos frente ao uso de tecnologia, ou seja, 1) verificar se o jovem adulto consegue reconhecer comportamentos de ansiedade, e 2) compreender se o jovem consegue diferenciar ansiedade quando pensada em contexto da tecnologia.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa foi realizada de forma empírica, envolvendo análises quantitativas e qualitativas, então foram convidados 133 participantes, sendo que todos responderam ao questionário (confeccionado pelas autoras), em pequenos grupos, em diferentes dias. Isto só foi realizado após o projeto de pesquisa ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob parecer de submissão nº 5.709.916.

Assim, desses questionários respondidos, foram utilizados os critérios da pesquisa, sendo os critérios de inclusão: (1) estar dentro da faixa etária descrita (19 a 24 anos de idade); (2) estar matriculado como estudante de graduação na faculdade onde a pesquisa será realizada; (3) assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo A). E os critérios de exclusão: Os critérios de exclusão serão: (1) desistir de participar da pesquisa; (2) não responder a todos os itens do questionário; (3) apresentar algum tipo de comprometimento cognitivo que possa interferir na compreensão e execução da tarefa a ser realizada, (4) não apresentar idade de 19 a 24 anos.

Verificados pontualmente, foram selecionados 80 questionários dos participantes, que sendo jovens de 19 a 24 anos de idade ( $M=20,53$ ;  $DP=1,30$ ), de ambos os sexos, estudantes de graduação de uma faculdade localizada no interior do estado de São Paulo, selecionados



por conveniência. Esse processo se deu através de indicação das turmas/salas de aula pelos diretores/coordenadores/responsáveis pela faculdade contactada, e de acordo com o interesse e disponibilidade também dos professores e alunos participantes.

Após a coleta de informações, foi realizado um refinamento dos resultados de cada uma das questões, compreendendo questões *versus* categorias de investigação do questionário com o objetivo de compreender primeiramente as respostas apresentadas pelos participantes. Nessa etapa, foram verificados os critérios de inclusão e exclusão da pesquisa. As respostas foram analisadas de forma quantitativa e qualitativa, verificando frequência e porcentagem das respostas, em relação ao sexo dos participantes, idade, tipos de respostas, tipos de repostas *versus* categorias analisadas no questionário (frequência do uso da tecnologia, tipos de tecnologia utilizadas, comportamentos/sintomas ansiosos, etc).

Todas as respostas obtidas foram armazenadas em uma planilha do Excel (ferramenta que o pacote *Office* disponibiliza para a compilação de dados), sendo compartilhados, apenas, entre a pesquisadora orientadora e as alunas pesquisadoras, e seguindo os aspectos apresentados ao comitê. Os questionários físicos, contendo a resposta e os dados dos participantes, serão armazenados em uma pasta catalogada, que ficará anexada na faculdade, em ambiente controlado. Por fim, os dados foram com base na literatura científica de psicologia, focando em ansiedade, uso de tecnologia e desenvolvimento humano.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Aqui, nesse resumo expandido, encontram-se os principais resultados dessa pesquisa. Diante dos resultados da investigação acerca dos meios tecnológicos que os participantes mais utilizam em seu dia a dia, pode-se perceber que a maioria dos participantes respondeu o celular como o principal meio eletrônico (n=80; f=100%), em seguida os computadores/notebooks (n=71; f=88,75%). Sobre o resultado unânime dos celulares, o autor Ruffo (2016) destaca que a tecnologia está tão presente no dia a dia dos sujeitos que se torna parte da rotina, de uma maneira que, a conexão virtual tão corriqueira que, os sujeitos nem se questionam quanto à falta da presença física um dos outros, e isto pode ser visto com a o resultado do uso do celular, de acordo com a amostra estudada.

A respeito da questão dissertativa inserida no questionário, pode-se analisar que as palavras mais perceptíveis atreladas à ansiedade foram: preocupação (n=21; f=26,25%), medo

(n=18; f=22,5%), futuro (n=12; f=15%), seguidas de angústia (n=08; f=10%), antecipação (n=06; f=7,5%). A amostra resultou em dados que mostram ser corriqueiras as situações em que os indivíduos se encontram com ansiedade (pressão interna, inquietação psicomotora e sensação produção de pensamentos constantes, são exemplos), também relacionaram identificar quais são os comportamentos de uma pessoa que possui ansiedade, todavia, não apresentaram relacionar a causalidade entre tecnologia e o comportamento ansioso. Outras análises foram realizadas nessa pesquisa, e aqui foi demonstrado um recorte da mesma.

Diante do que foi coletado, analisado, pode-se concluir que, para investigar a relação entre ansiedade e tecnologia no jovem, é necessário refletir a respeito, primeiramente, sobre a sociedade, na qual, a tecnologia tornou-se algo do cotidiano, sendo aprimorada e utilizada, praticamente, em todos os momentos. Ainda compreender como a tecnologia está imersa nessa sociedade servindo de aparato para aproximações de relacionamentos interpessoais (mesmo a longas distâncias, a comunicação não é perdida, ocorrendo de forma imediata); trabalhos remotos (atualmente, as empresas estão aderindo à modalidade de trabalho home office); buscas avançadas em bancos científicos (artigos, livros, revistas e bibliotecas virtuais). Todavia, também pode acarretar um distanciamento social, desencadeado pelas longas horas diante de telas, e ansiedade, quando muito tempo longe de aparelhos eletrônicos.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do apresentado ao longo da pesquisa, pode-se dizer que o jovem adulto consegue compreender quais são os comportamentos ansiosos que ele apresenta, porém não demonstra inter relacionar a ansiedade com o uso dos meios tecnológicos. Esse aspecto pode ser compreendido pela falta de conscientização do quanto a tecnologia está inserida no cotidiano, de forma a não distinguir se está sendo benéfico, ou não, o seu uso.

Esta pesquisa leva a outras possíveis hipóteses a serem investigadas, como: aplicação de testes que investiguem ansiedade para relacionar com respostas de questionários como os desta presente pesquisa; aplicação de questionário investigativo com a diminuição do número de questões de múltipla escolha, optando por questões que possam desencadear maior subjetividade e que sejam dissertativas. Também como aplicação de pesquisas futuras, poderia ter uma maior abrangência, ou seja, outros cursos de graduação a serem explorados e outras faixas de idades, tendo como comparativo os resultados obtidos neste estudo.



---

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Rodrigo C. O DESENVOLVIMENTO HUMANO SOB DIFERENTES PERSPECTIVAS. **Departamento de Humanidades e Educação – DHE**, Santa Rosa, - RS, p. 1 - 41, 2020.

ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., BEM, D. J., & NOLEN-HOEKSEMA. **Introdução à psicologia de Hilgard**. 13. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002. 790 p.

BEE, Helen; BOYD, Denise. **A Criança em Desenvolvimento**. 12°. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 568 p. ISBN 8536325259.

COLLIN, Catherine; GINSBURG, Joannah; WEEKS, Marcus; LAZYAN , Merrin; GRAND, Voula. O LIVRO da Psicologia: As Grandes ideias de todos os tempos. 2. ed. São Paulo: Editora Globo, 2016. ISBN 978-85-250-6249-9.

CRUZ, Sandra C. A. M. Os efeitos do uso compulsivo e da ansiedade no envolvimento nas redes sociais. Orientador: Doutor Pedro Manuel do Espírito Santo. 2020. 91 p. Dissertação (Mestrado em Gestão de Negócios) - ESTGOH - **Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Oliveira do Hospital**, Coimbra, 2020.

RABELLO, Elaine; PASSOS, José Silveira. Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento. Acesso em 02 mar. 2024, v. 1, 2015.

RUFFO, Luciana. **Ensaio para compreensão de uma prática psicológica em construção: atendimento online**. 2016. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SERSON, Breno. **Transtornos de ansiedade, estresse e depressão: conhecer e tratar**. MG Editores, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Classification of diseases**. [Genebra]: WHO, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>>. Acesso em 02 mar. 2024.