

COMO A TECNOLOGIA AFETA OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS DE JOVENS ADULTOS

ODS (03 e 04)

Ana Lyvia da Silva Faria (Universidade de Taubaté)
Carolina de Almeida Sousa (Universidade de Taubaté)
Maria Vitória Nery Turci (Universidade de Taubaté)
Paulo Francisco de Castro (Universidade de Taubaté)

A tecnologia tem se tornado um elemento central na vida contemporânea, influenciando diretamente a forma como os jovens adultos constroem, mantêm e percebem seus relacionamentos interpessoais. Estudos apontam que, embora proporcione benefícios como acesso facilitado à informação, comunicação instantânea e possibilidade de manter vínculos à distância, o uso excessivo pode gerar efeitos negativos, incluindo ansiedade, isolamento social, relações superficiais e dificuldades no desenvolvimento da intimidade emocional. O objetivo do presente estudo foi investigar de que maneira a tecnologia influencia as relações interpessoais de jovens adultos, considerando aspectos positivos e negativos. Trata-se de estudo documental, desenvolvido a partir de dados secundários de Estágio Básico do Curso de Psicologia. Para o desenvolvimento deste trabalho, foram utilizados dados do relatório de estágio sobre entrevistas com profissionais das áreas de Psicologia e Tecnologia da Informação e Comunicação, aplicação de questionários a 40 participantes e observações em ambientes coletivos, como universidades e espaços públicos. Os resultados indicaram que os jovens permanecem conectados, em média, seis horas por dia, sendo que em grupos menores houve maior uso de dispositivos digitais, enquanto em grupos maiores predominou a interação presencial. Entre os entrevistados, destacou-se a percepção de que o equilíbrio entre o uso da tecnologia e o contato face a face é essencial para que a intimidade e a profundidade dos vínculos não sejam prejudicadas. Apesar do que foi exposto, 47,5% dos participantes consideram que a tecnologia dificulta o estabelecimento de relacionamentos e 45% a percebem como facilitadora, 7,5% acreditam que seu uso não interfere diretamente na qualidade das relações, revelando um cenário de dualidade e opiniões diversas. Conclui-se que a tecnologia, quando utilizada de forma consciente e equilibrada, pode fortalecer laços sociais e profissionais, enquanto seu uso excessivo compromete a qualidade das interações humanas. Dessa forma, torna-se necessária a reflexão sobre práticas que incentivem um equilíbrio saudável entre o mundo virtual e o presencial, promovendo relações interpessoais mais significativas, autênticas e satisfatórias. Os dados aqui expostos referem-se às informações contidas no Relatório de Estágio e se referem ao grupo participante. Para generalizações, estudos mais amplos são necessários.

Palavras-chave: Tecnologia; Relações interpessoais; Jovens adultos; Psicologia; Internet.