

Conheça riscos do uso intenso da rede

Tara Parker-Pope

Especialistas em ciberpsicologia acreditam que exposição à tecnologia pode causar mudanças na personalidade

Estudos sugerem que a dependência excessiva de telefones celulares e da internet assemelha-se a um vício

Os seus amigos do Facebook são mais interessantes que os da vida real? A internet de alta velocidade lhe deixou impaciente com as crianças? Você às vezes pensa em pressionar o botão de avançar somente para perceber que a vida não vem com controle remoto?

Se você respondeu sim a uma dessas questões, a exposição à tecnologia pode estar lentamente remodelando a sua personalidade. Alguns especialistas acreditam que o uso excessivo de internet, telefones celulares e outras tecnologias pode nos deixar mais impacientes, impulsivos, esquecidos e até mesmo mais narcisistas.

"Cada vez mais, a vida está se parecendo com uma sala de bate-papo", disse Elias Aoujoude, diretor da clínica de transtornos do controle de impulsos em Stanford.

"Nós estamos pagando um preço em termos de vida cognitiva por causa de nosso estilo de vida virtual." Nós gastamos muito tempo com nossos dispositivos, e alguns estudos têm sugerido que a dependência excessiva de telefones celulares e internet assemelha-se a um vício. Sites como o NetAddiction, com oferecem testes autoavaliativos que determinam se a tecnologia se tornou uma droga para o usuário.

Você negligencia as tarefas domésticas para passar mais tempo on-line? Você está checando seus e-mails a todo momento? Você costuma perder horas de sono porque está acessando a internet durante a madrugada?

Essas são algumas das questões usadas a fim de determinar quem está em situação de risco. Se você respondeu "frequentemente" ou "sempre", a tecnologia pode estar prejudicando-o.

Em um estudo que será publicado no periódico "Cyber- psychology, Behavior and Social Networking", pesquisadores da Universidade de Melbourne (Austrália) conduziram testes com 173 estudantes universitários a fim de avaliar o risco de comportamento problemático na internet e em jogos de aposta. Cerca de 5% dos estudantes mostraram sinais de problemas com jogo, e 10% tiveram pontuações suficientemente altas para os colocarem dentro da categoria de risco de "vício" em internet.

O imediatismo da internet, a eficiência do iPhone e o anonimato das salas de bate-papo talvez possam mudar a essência de quem nós somos.

São questões como essa que Aoujoude explora em "Virtually You: the Internet and the Fracturing of the Self" (Virtualmente você: a internet e a fragmentação do indivíduo, em tradução livre), livro que deve ser lançado no ano que vem nos EUA.

Aoujoude também questiona se o imenso espaço para armazenamento disponível em e-mail e na internet não impede que muitos usuários não consigam esquecer o passado, guardando muitas memórias antigas e desnecessárias que prejudicam a formação de novas experiências. Atualmente, tudo pode ser salvo, desde e-mails sem importância, enviados após um almoço de negócios, até discussões furiosas on-line entre marido e mulher, salientou ele.

Não há tampouco uma forma fácil de controlar uma dependência em tecnologia. Nicholas Carr, autor do recente livro "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains" (O superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros, em tradução livre), disse que as responsabilidades sociais e familiares, o trabalho e outras pressões influenciam o nosso uso da tecnologia.

"Quanto mais profunda a inserção de uma tecnologia em nossa rotina diária, menores as escolhas de quando e como usá-la", escreveu Carr em uma postagem recente em um blog.

Fonte: Folha de S.Paulo, São Paulo, 16 jun. 2010, Tec, p. F5.

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais