



PARTICULARITĂȚILE SFEREI EMOȚIONALE LA ADOLESCENȚII DEPENDENȚI DE COMPUTER

Racu Iulia, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Catedra Psihologie,
Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău,

Buza Raisa, masterandă,
Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău,

Summary

The research describes the result of the computer addiction at adolescents. The computer addiction in adolescents has a high frequency. Nowadays 34% of adolescent are computer addicted. The relation between computer addiction and anxiety, computer addiction and frustration, computer addiction and aggressiveness, computer addiction and stiffness were identifying. Addicted adolescents manifest a high level on anxiety, worry, agitation, discomfort, nervousness, hostility and impulsivity.

Key words: addiction, computer addiction, anxiety, frustration, aggressiveness, stiffness, adolescence.

Rezumat

Articolul reprezintă un demers experimental al adolescenților cu dependență de computer. Ca rezultate am evidențiat că dependența de computer este o problemă a societății actuale. Astfel 34% din adolescenții testați prezintă dependență de computer. Am stabilit corelații pozitive între dependență de computer și anxietate, dependență de computer și frustrate, dependență de computer și agresivitate și dependență de computer și rigiditate. Adolescenții dependenți de computer manifestă neliniște, îngrijorare, anxietate, agresivitate, impulsivitate, nervozitate și irascibilitate excesivă.

Cuvinte-cheie: dependența, dependența de computer, anxietate, frustrare, agresivitate, rigiditate, vârsta adolescentă.

În literatura de psihologie se folosește des termenul de „adicție”, probabil preluat din limba engleză (limbă în care sunt scrise cele mai multe articole și studii). În dicționarele engleze vom descoperi că termenul „addiction” poate fi – înclinație, patimă, nărav, dependență, pe când în Dicționarul explicativ al limbii române aflăm că termenul „adicție” înseamnă doar – dependența față de un drog, cu tendința creșterii progresive a dozelor. [2]

Potrivit Societății Americane pentru Medicină Adictivă care a revizuit recent definiția dependenței, aceasta fiind acum recunoscută ca o afecțiune cronică a creierului, nu o simplă

problemă comportamentală ce implică alcool, droguri, computer, jocuri de noroc, sex, asociată mecanismelor de recompensare, motivație, memorie și funcționare a circuitelor creierului.

Societatea actuală se caracterizează prin noi și noi dependențe specifice omului modern. Dintre acestea vom enumera: dependența de computer (internet, jocuri), de cumpărături, de sport, de muncă care sunt la fel de periculoase ca și cele provocate de consumul de diferite substanțe (droguri și alcool).

Unul din tipurile dependenței frecvent întâlnit este dependența de computer. Pentru prima dată termenul de dependență de computer a fost utilizat de M. Shotton în 1989 în lucrarea „Computer Addiction”, deși conceptul a fost discutat mult mai devreme de către N. Rushby. În cartea sa „An introduction to Educational Computing” publicată în 1979, N. Rushby subliniază că persoanele care devin dependente de computer pot prezenta simptome de sevraj. Primele semne de alarmă cu privire la dependența de computer (internet și jocuri video) au fost trase încă din anii 1980.

Dependența de computer este un termen relativ nou introdus pentru a descrie dependența de un computer, nu doar de computerul personal ci și de jocurile video și de internet și are mai multe nume: *cyberaddiction*, *cyberholism*, *netaddiction*, *netaholism*, *pathological internet use (PIU)* [1, 3].

Cercetătorii și studiile efectuate apreciază o incidență ridicată a dependențelor de computer. C. Popa afirmă că la ora actuală, prevalența dependenței de computer nu se cunoaște cu exactitate. Studiile indică o incidență foarte diferită pentru dependența de computer. Astfel cifrele sunt dispuse în intervalul de la 2% la 10% din totalul populației, atât din cauza eșantioanelor, metodologiilor și scalelor diferite utilizate, cât și din cauza diverselor nume folosite de cercetători pentru dependența de computer [3].

Deși dependența de computer este o problemă acută a timpurilor în care trăim și se întâlnește la toate vârstele, însă preadolescenții, adolescenții și tinerii sunt în mod „natural” mai înclinați către dependența de computer.

Dependența de computer la adolescenți are numeroase consecințe și repercusiuni asupra sferei emoționale și a personalității adolescentului. Problema cu privire la particularitățile sferei emoționale la adolescenții dependenți de computer este una pe cât de studiată, pe atât și de controversată.

Astfel ne-am propus să realizăm o cercetare experimentală orientată la studierea particularităților sferei emoționale la adolescenții dependenți de computer.

Eșantionul de cercetare a fost constituit din 107 adolescenți din clasele a X-a – a XII-a cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani înscriși în liceul teoretic „Spiru Haret” din orașul Chișinău.

Pentru evaluarea cât mai autentică a variabilelor supuse cercetării am ales o serie de metode: Inventarul de determinare a dependenței de computer. K. Young (L. Iurieva și T. Boiabot) și Testul autoaprecierea stărilor psihice Eysenck.

În scopul verificării nivelului de dependență de computer la adolescenți am aplicat următoarea probă: Inventarul de determinare a dependenței de computer. K. Young (L. Iurieva și T. Boiabot). Rezultatele obținute, privind nivelul de manifestare a dependenței de computer la adolescenții din lotul experimental, sunt prezentate în figura 1.

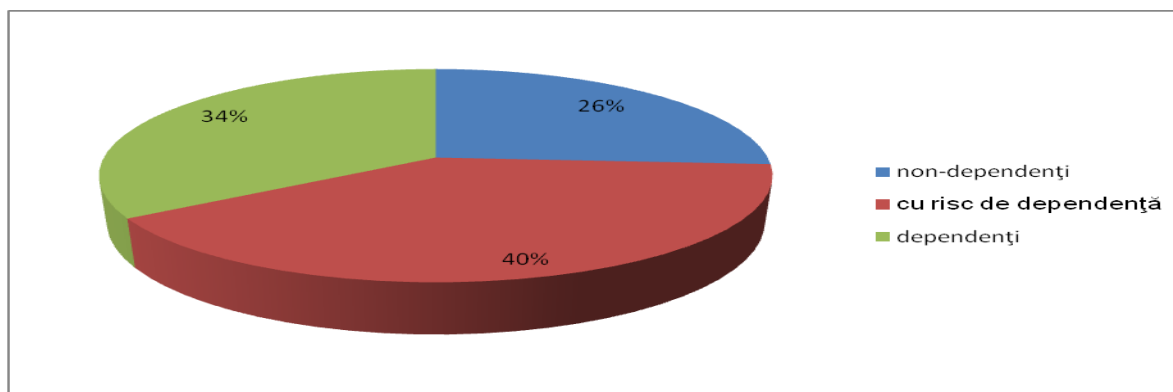


Fig. 1. Distribuția rezultatelor privind nivelul de dependență de computer la adolescenții supuși experimentului

Datele prezentate în figura 1 ne arată că 26% din adolescenții testați sunt non-dependenți. Aceștia se caracterizează printr-o atitudine adecvată față de computer și utilizează computerul știind când să-și întrerupă activitatea la acesta. Ei petrec puțin timp în mediul virtual, preferând să-și dedice timpul liber prietenilor și familiei. Au un regim alimentar regulat și rațional, au grijă de igiena proprie. Regimul de somn și veghe este adecvat.

40% din adolescenții investigați manifestă o tendință de dezvoltare a dependenței. Adolescenții cu risc de dependență manifestă tendința obsesivă de verificare a poștei electronice, savurarea următoarei ședințe on-line, sporirea timpului petrecut on-line, creșterea sumelor bănești cheltuite on-line. De asemenea, ei încep să mănânce, să bea, să-și facă temele direct în fața computerului. Ei se mai caracterizează și prin faptul că încep să-și petreacă nopțile la computer. La ei se mai atestă și tendința de a se îndrepta direct către computer cum intră în casă.

În același timp constatăm o frecvență ridicată a adolescenților dependenți de computer. Astfel 34% din adolescenții testați obțin un scor considerat ca dependență de computer. Pentru acești elevi este definitoriu o dispoziție ridicată și euforie când sunt în fața computerului și senzația de gol lăuntric, anxietate, irascibilitate, frustrare, neliniște și depresie când nu sunt la computer. Adolescenții dependenți de computer manifestă o creștere a perioadelor de timp petrecute în fața computerului și imposibilitatea de a întrerupe utilizarea acestuia. Ei ignoră prietenii, familia și

celelalte activități în care s-ar putea implica. Întotdeauna au probleme la școală. Aceste caracteristici sunt însoțite și de modificări puternice în plan fiziologic și psihosomatic: senzația de umectare insuficientă a sclerei, dureri de cap de tipul migrenei, dureri de spate, alimentarea neregulată, irațională, ignorarea regulilor de igienă personală, dereglări ale somnului, schimbarea regimului de odihnă.

Următorul pas în cercetare a fost orientat spre evidențierea stărilor emoționale la adolescenții dependenți de computer.

Pentru evaluarea anxietății, frustrării, agresivității și rigidității am administrat Testul autoaprecierea stărilor psihice Eysenck.

Anxietatea este o stare afectivă caracterizată printr-un sentiment de insecuritate, de tulburare, difuz. Simptomele anxietății se manifestă sub formă de frică și/sau gânduri cronice (constante), repetitive, de îngrijorare, care reprezintă un element de stres pentru persoana respectivă și care interferează cu activitățile din viața sa. Alte simptome comune anxietății sunt: reacțiile fizice: (transpirație, tremurături, bătăi de inima rapide, dificultăți în respirație, greață, leșin); gânduri disfuncționale (de exemplu: dacă o să vorbesc în fața publicului, și o să greșesc, toată lumea o să mă creadă prost); comportament de evitare (o persoană poate să ajungă să evite foarte multe situații. Faptul că are gânduri negative și evaluează irațional situațiile care îi provoacă anxietate, emoții negative foarte intense, reacții fizice puternice, și eventual experiențe negative, plasează persoana într-un cerc vicios, din care nu poate să iasă).

Rezultatele pentru anxietate la adolescenții dependenți de computer sunt prezentate în Figura 2.

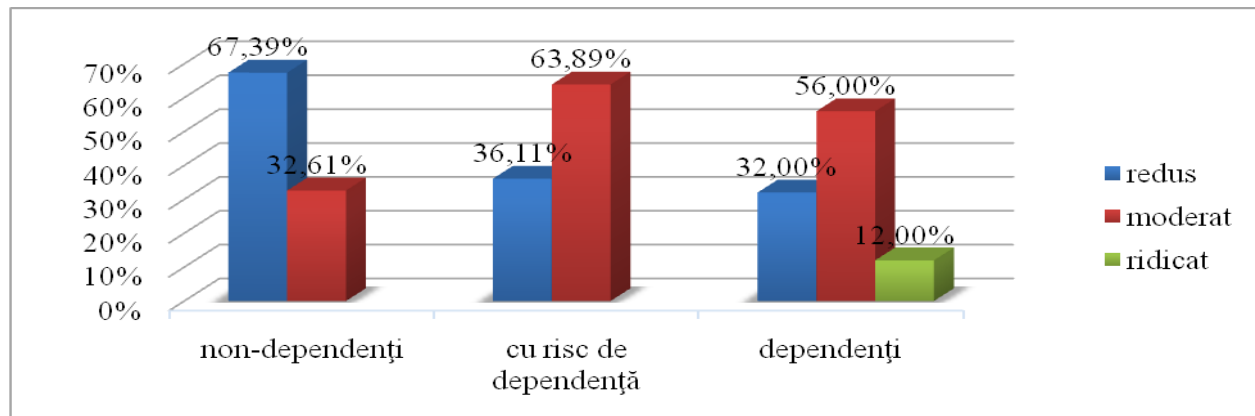


Fig. 2. Anxietatea la adolescenții cu diferite nivele de dependență de computer (non-dependenți, cu risc de dependență și dependenți de computer)

Pentru adolescenții non-dependenți este specifică un nivel redus de anxietate și un nivel moderat de anxietate în raport de 67,39% și respectiv 32,61%.

În cazul adolescenților cu risc de dependență rezultatele se modifică și tind să încline mai mult spre nivelul moderat de anxietate. Astfel 36,11% din adolescenții cu risc de dependență manifestă

anxietate redusă, în timp ce majoritatea covârșitoare a adolescenților prezintă un nivel moderat de anxietate.

Adolescenților dependenți de computer pe lângă nivelele redus și moderat de anxietate le este caracteristic și nivelul ridicat de anxietate. Așadar pentru adolescenții dependenți de internet distribuția rezultatelor privind anxietatea este următoarea: 32,00% din adolescenții dependenți au un nivel redus de anxietate, 56,00% din adolescenții dependenți prezintă un nivel moderat de anxietate și 12,00% din adolescenții dependenți manifestă un nivel ridicat de anxietate.

Analiza diferențiată a anxietății la adolescenții cu diferite nivele de intensitate a dependenței de computer ne permite să menționăm că nivelul ridicat de anxietate este specific doar adolescenților dependenți de computer.

În același context ne-am propus să evaluăm relația dintre dependența de computer și anxietate la adolescenții din lotul experimental.

Tabelul 1. Corelația dependenței de computer cu anxietatea la adolescenți (Bravais-Pearson)

| Variabilele | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificații |
|------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Dependența de computer / Anxietate | 0,39 | p=0,001 |

Din corelația surprinsă ($r=0,39$, $p=0,001$) vom menționa că există o legătură între dependența de computer și anxietatea adolescenților. Astfel dependența de computer corelează pozitiv cu anxietatea. Odată cu creșterea nivelului de intensitate a dependenței de computer se accentuează și anxietatea la adolescenți.

O altă dimensiune evaluată prin Testul autoaprecierea stărilor psihice Eysenck este frustrarea.

Frustrarea este o emoție negativă, care apare atunci când un obstacol exterior, un eveniment sau o persoană ne împiedică să ne atingem, scopurile. O explicație în acest sens este prezentată de E. Langer: frustrarea provine din decalajul creat în așteptările noastre și rezultatul real al unei acțiuni. Intervine atunci când acesta din urmă este sub așteptările noastre. Există două reacții la frustrare. O primă reacție este conștientă. Individul frustrat urmărește cu asiduitate îndeplinirea scopului, în ciuda obstacolelor. Al doilea tip, de natură inconștientă, apare când frustrarea este atât de intensă, încât emoția negativă amenință integritatea personalității. În acest caz, intervin mecanismele de apărare ale eului și situația este reevaluată: „e mai bine că n-am reușit“.

Frustrarea la adolescenții cu diferite nivele de intensitate ale dependenței de computer este ilustrată grafic în continuare:

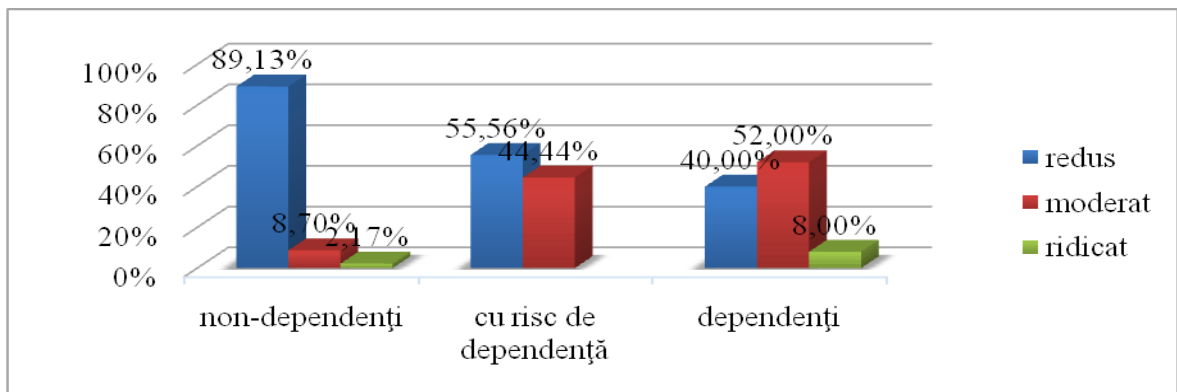


Fig. 3. Frustrarea la adolescenții cu diferite nivele de dependență de computer (non-dependenți, cu risc de dependență și dependenți de computer)

Rezultatele indică că adolescenții dependenți manifestă toate cele trei nivele de intensitate ale frustrării: 89,13% din adolescenții non-dependenți au un nivel redus de frustrare, 8,70% din adolescenții non-dependenți prezintă nivel moderat de frustrate. În același timp constatăm că pentru 2,17% adolescenți non-dependenți este caracteristic nivelul ridicat de frustrare.

În situația adolescenților cu risc de dependență sunt prezente doar nivelele redus (55,56%) și moderat de frustrare (44,44%).

Pentru adolescenții dependenți de computer se înregistrează tabloul: 40,00% din adolescenții dependenți de computer au un nivel redus de frustrare, 52,00% din adolescenții dependenți de computer manifestă un nivel moderat al frustrării, și 8,00% din adolescenții dependenți de computer prezintă un nivel ridicat de frustrare.

Analiza rezultatelor ne permite să consemnăm că cu intensificarea dependenței de computer scade frecvența înregistrată pentru nivelul redus de frustrare după cum urmează: de la adolescenții non-dependenți (89,13%), spre adolescenții cu risc de dependență (55,56%) și la adolescenții dependenți de computer (40,00%).

Pentru nivelul moderat de frustrare tabloul înregistrat este opus. Odată cu accentuarea nivelului de dependență de computer crește procentajul de adolescenți cu nivel moderat de frustrare: 8,00 din adolescenții non-dependenți, 44,44% adolescenți cu risc de dependență și 52,00% adolescenți dependenți de computer.

La nivelul ridicat de frustrare rezultatele ne indică o creștere a frecvenței acesteia odată cu intensificarea dependenței de computer. Astfel 6,52% din adolescenții non-dependenți manifestă un nivel ridicat de frustrate. Pentru adolescenții cu risc de dependență și adolescenții dependenți de computer rezultatele sunt similare (16,67% și 16,00%).

În continuare ne-am propus să evaluăm relația dintre dependența de computer și frustrare la adolescenții din lotul experimental.

Tabelul 2. Corelația dependenței de computer cu frustrarea la adolescenți (Bravais-Pearson)

| Variabilele | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificații |
|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Dependența de computer / Frustrarea | 0,46 | p=0,001 |

Și în cazul frustrării se atestă un coeficient de corelație pozitivă cu dependența de computer ($r=0,46$, $p=0,001$). Acest fapt poate fi explicat că dependența de computer este legată cu prezența frustrării la adolescenți Odată cu creșterea valorilor la dependența de computer se măresc și valorile la frustrare.

Agresivitatea este încă o stare afectivă evaluată prin testul autoaprecierea stărilor psihice Eysenck.

Agresivitatea care ia forma comportamentului agresiv poate fi definită acea formă de comportament orientate în sens distructiv, în vederea producerii unor daune, care pot fi materiale, psihologice, morale sau mixte. Prin urmare, actul agresivității, al comportamentului agresiv poate fi îndreptat către obiecte, precum casa, mobila, vesela, către ființele umane sau ambele.

Rezultatele pentru agresivitate la adolescenții cu diferite nivele de dependență de computer sunt ilustrate în cele ce urmează.

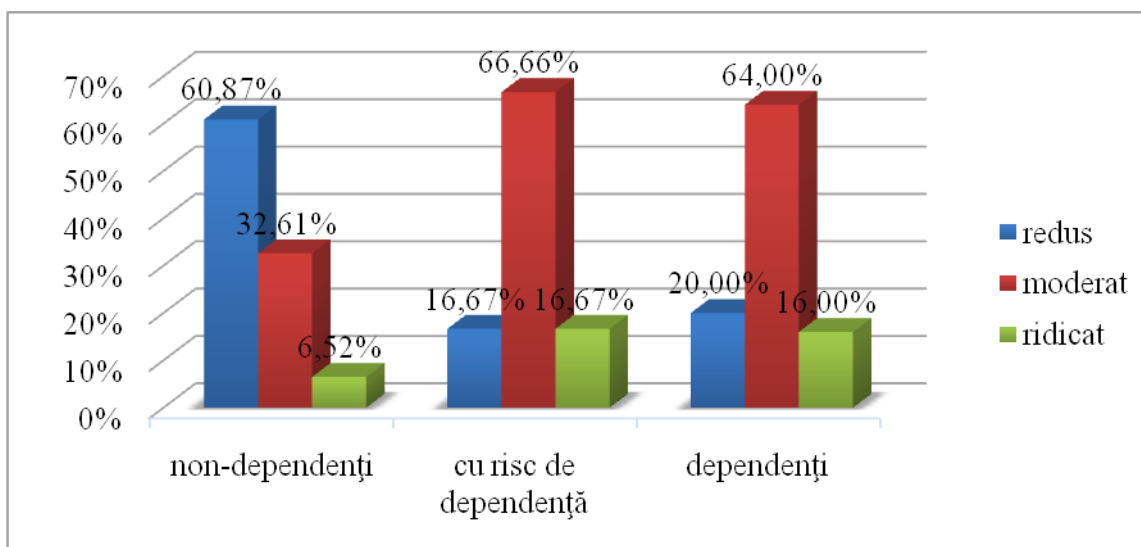


Fig. 4. Agresivitatea la adolescenții cu diferite nivele de dependență de computer (non-dependenți, cu risc de dependență și dependenți de computer)

Evaluând datele din figura 4 am determinat că nivelul redus al agresivității se întâlnește preponderent la adolescenții non-dependenți (60,87%), fiind urmați de adolescenții dependenți de computer (20,00%). Cea mai mică frecvență pentru nivelul redus de agresivitate se atestă la adolescenții cu risc de dependență (16,67%).

Pentru nivelul moderat de agresivitate procentajul maximal este caracteristic adolescenților cu risc de dependență (66,66%). Similar este și procentajul obținut de adolescenții dependenți de computer (64,00%). În cazul adolescenților non-dependenți frecvența scade considerabil până la 32,61%.

Cât despre nivelul ridicat de agresivitate putem menționa că acesta se întâlnește la toate cele trei nivele de dependență de computer după cum urmează: 6,52% adolescenți non-dependenți, 16,67% adolescenți cu risc de dependență și 16,00% adolescenți dependenți de computer.

Relația dintre dependența de computer și agresivitate la adolescenții din lotul experimental este prezentată în Tabelul 3.

Tabelul 3. Corelația dependenței de computer cu agresivitatea la adolescenți (Bravais-Pearson)

| Variabilele | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificații |
|--|-------------------------------|------------------------|
| Dependența de computer / Agresivitatea | 0,32 | p=0,001 |

Analiza statistică ne indică o corelație pozitivă între dependența de computer și agresivitate la adolescenți ($r=0,32$, $p=0,001$). Acest fapt demonstrează prezența agresivității la adolescenții cu dependență de computer. În afară de aceasta, relația evidențiată între dependența de computer și agresivitate ne indică că odată cu accentuarea dependenței de computer crește considerabil și agresivitatea.

Ultima dimensiune investigată de noi prin Testul autoaprecierea stărilor psihice Eysenck este rigiditatea.

Rigiditatea este o blocare a sentimentelor, mai bine spus manifestarea acestora. Asta nu înseamnă că persoanele rigide nu simt, din contra, din contra, sunt foarte sensibile, dar își creează o bariera în acest sens. Adesea ele încrucișează brațele la piept, ca modalitatea de a acoperi plexul solar și transmiterea emoțiilor.

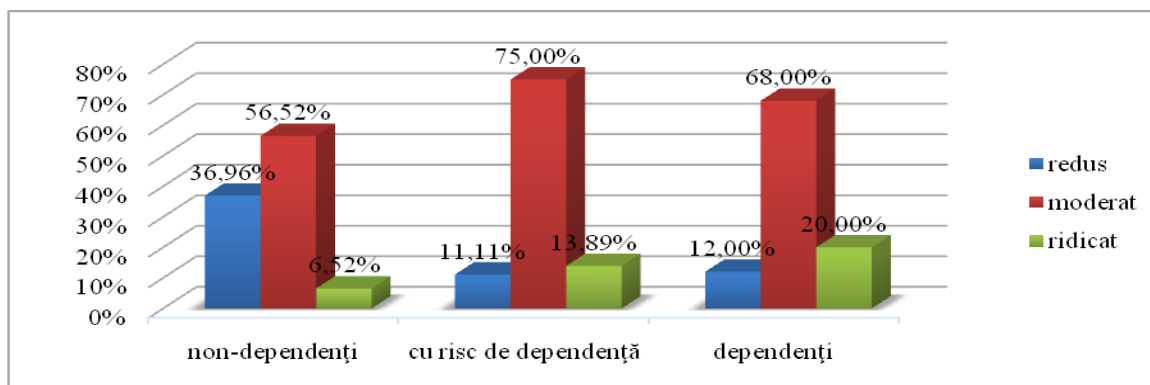


Fig. 5. Rigiditatea la adolescenții cu diferite nivele de dependență de computer (non-dependenți, cu risc de dependență și dependenți de computer)

Conform rezultatelor din figura 5 putem afirma că nivelul redus al rigidității este preponderent caracteristic non-dependenților și constituie 36,96%, în comparație cu dependenții de computer (12,00%) și cu adolescenții cu risc de dependență (11,11%).

Nivelul moderat de rigiditate se atestă la 75,00% din adolescenții cu risc de dependență, 68,00% din adolescenții dependenți de computer și 56,52% la non-dependenți.

Nivelul ridicat al rigidității se întâlnește cel mai des la dependenții de computer (20,00%), spre deosebire de cei cu risc de dependență (13,89%) și cei non-dependenți (6,52%).

Tabelul 4. Corelația dependenței de computer cu rigiditatea la adolescenți (Bravais-Pearson)

| Variabilele | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificații |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Dependența de computer / Rigiditatea | 0,34 | p=0,001 |

Și între dependența de computer și rigiditate se atestă o corelație pozitivă ($r=0,34, p=0,001$) ceea ce demonstrează că odată cu creșterea nivelului dependenței de computer crește și rigiditatea adolescenților.

În concluzie vom menționa că dependența de computer este o problemă acută a timpurilor în care trăim și reprezintă o entitate psihologică ce poate fi descrisă ca un nou tip de tulburare în care utilizatorul încearcă să folosească computerul în mod excesiv pentru a satisface nevoile interne. Dependența de computer are o frecvență foarte ridicată în vârsta adolescentă (34%) și duce la un comportament dezadaptativ, fiind periclitată funcționarea normală a adolescentului în plan școlar, familial și social. Potrivit acestui studiu, dependenții de computer tind să fie mult mai anxioși, frustrați, agresivi și rigizi decât non-dependenții de computer.

Bibliografie

1. Chele E. Utilizarea îndelungată a calculatorului la copii și adolescenți: factor de risc sau condiție premorbidă. Iași. 2010.
2. Institutul de Lingvistică „Iordani Iordan” al Academiei Române . Dicționarul explicativ al limbii române. ed. a II-a. București: Univers Enciclopedic. 1996.
3. Popa C. Noi comportamente adictive. Internetul patologic, dependență de sms-uri și de televizor. București: Universitara. 2013.

Primit 29.09.2014