

ADAPTAREA PSIHOSOCIALĂ A PREADOLESCENȚILOR DEPENDENȚI DE GADGET-URI PSYCHOSOCIAL ADJUSTMENT OF PREADOLESCENTS ADDICTED TO GADGETS

Losii Elena, doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău
<https://orcid.org/0000-0002-5032-9993>

REZUMAT

Fenomenul dependenței de gadget-uri ia amploare în ultimii ani și devine o mare problemă din punct de vedere psihologic pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a generației actuale. În acest articol sunt reflectate principalele aspecte psihologice ale „dependenței de gadget-uri”, precum tipurile de jocuri video, mecanismele și etapele instalării dependenței etc. Sunt prezentate și analizate rezultatele unui studiu experimental privind adaptarea psihosocială a preadolescenților și recomandări pentru prevenirea sau diminuarea comportamentelor dependente.

Cuvinte cheie: preadolescenți, adaptare psihosocială, dezadaptare psihosocială, dependență, agresivitate

SUMMARY

The phenomenon of gadget addiction is gaining momentum in recent years and is becoming a big psychological problem for the harmonious growth and development of the current generation. In this article, the main psychological aspects of "gadget addiction" are reflected, such as types of video games, mechanisms and stages of addiction, etc. The results of an experimental study on the psychosocial adaptation of preadolescents and recommendations for preventing or reducing addictive behaviors are presented and analyzed.

Key words: preadolescents, psychosocial adaptation, psychosocial maladjustment, addiction, aggression

Utilizarea excesivă a internetului și a jocurilor video a devenit o problemă a societății contemporane. Pandemia covid, care a forțat oamenii să stea mai mult în casă și să își găsească activități recreative, a condiționat creșterea timpului petrecut în fața ecranelor și, respectiv, amplificarea acestui fenomen. Tulburările adictive legate de jocurile electronice, de internet și de telefoane mobile nu sunt recunoscute formal ca afecțiuni psihologice clinice, totuși, multe clinici și centre de reabilitare din toată lumea le tratează ca tulburări adictive autentice, recunoscând că trăsăturile lor principale îndeplinesc toate criteriile folosite pentru a deveni o tulburare adictivă de comportament. Aceste comportamente pot afecta în mod negativ bunăstarea fizică și psihică atât a persoanelor implicate în mod direct în comportamentele adictive, cât și a celor din jur [3, p. 181]. De exemplu, utilizatorii computerului își petrec mai mult timp decât intenționează în mediul online sau jucându-se pe calculator, ignorându-și alte responsabilități și creându-și, din cauza folosirii lui, o incapacitate serioasă de a relaționa. Ei fac încercări nereușite de a-și întrerupe activitatea și au gânduri exagerate sau sunt într-o stare de anxietate când nu folosesc calculatorul. Consecințele grave ale acestui viciu sunt legate și de transformările de comportament ale preadolescenților. Aceștia ajung să se

îndepărteze de realitate. Pentru ei, realitatea devine cea din jocuri și filme. Lumea virtuală în care trăiesc atâtea ore pe zi le creează un univers artificial, total dăunător. Literatura de specialitate susține faptul că dependența față de computer se formează cu mult mai rapid decât dependența față de altceva cum ar fi: dependența de fumat, dependența de droguri, dependența față de alcool etc, iar durata de formare a acestei dependențe fiind de jumătatea de an sau un an [3, 4, 9]. E important de a menționa că trecerea unui joc nou poate dura 5 – 6 ore sau chiar câteva zile, uneori chiar și o săptămână. Acest fapt, evident, implică schimbări în comportamentul copilului. Până azi nu există o normă, oficial stabilită, de timp pentru utilizarea computerului de către copii. Unele studii au stabilit ca norma ar fi o perioadă de 8 ore pe săptămână de aflare în lumea virtuală. În viziunea lui T. Cantelmi, psihiatru la Universitatea Gregoriană din Roma, o aflare în lumea virtuală de 5-6 ore zilnic poate fi dăunătoare și poate degenera într-o serie de simptome [12].

Studiile realizate până acum (Griffit V., Shapkin S., Wilson P., Tarasov A. etc) scot în evidență faptul că fenomenul dependenței față de jocurile computerizate ia amploare, numărul copiilor dependenți fiind în creștere [10, 11, 13, 14]. Acest fapt își găsește confirmare și prin dezvoltarea activă a business-ului legat de jocurile computerizate, numărul mare și în creștere de localuri cu săli pentru jocuri, numărul mare de web-servere cu jocuri în rețeaua Internet, etc. Evident că cel mai mult sunt supuși influenței copiii. Cifrele existente în studiile recente sunt îngrijorătoare, acestea sugerând că prezența adicției față de jocurile pe internet a crescut semnificativ în rândul copiilor și adolescenților cu vârsta cuprinsă între 7 și 25 de ani [5, p. 157]. În urma unui studiu realizat de C. Șapkin în Rusia, s-a constatat că 80% de elevi din clasele a 5-7 sunt pasionați de jocurile computerizate, și unii destul de drastic: la vârsta de 10-12 ani au o „experiență de jucător” de 4-6 ani. Desigur că fenomenul dependenței de computer nu este atât de sever ca în cazul alcoolismului sau dependenței de droguri, dar oricum, lasă o amprentă negativă asupra copilului ce exagerează cu timpul petrecut în fața computerului [14].

Definiția unanim acceptată pentru adicția față de jocurile video și propusă de Asociația Americană de Psihologie este „utilizarea persistentă și recurentă a internetului pentru angajarea în jocuri, adesea cu alți jucători, care duce la afectare sau suferință din punct de vedere clinic” [5, p. 158]. Dependența de jocuri video poate fi stabilită prin îndeplinirea a cel puțin cinci dintre următoarele criterii într-un interval de 12 luni:

1. *Preocupare* – gândirea la activitatea anterioară cu privire la jocuri sau anticiparea momentelor ulterioare destinate jocului.
2. *Simptome de sevraj* – de cele mai multe ori aceste simptome includ iritabilitate, anxietate sau tristețe în momentul în care jocurile pe internet sunt interzise.
3. *Toleranță* – nevoia de a petrece din ce în ce mai mult timp în jocuri video este în creștere.
4. *Pierderea controlului* – se încearcă adesea controlul față de gradul implicării în jocuri video, însă aceste încercări se soldează cu eșec.
5. *Pierderea interesului față de alte activități care nu au legătură cu jocurile video* – se instalează pierderea interesului pentru hobby-uri și alte activități de divertisment ca urmare a activității legate de jocuri video.
6. *Implicarea continuă în ciuda dificultăților* – implicarea în jocurile video continuă în ciuda observării unor probleme în sfera psihosocială ca urmare a acestei activități.
7. *Ascunderea timpului petrecut în jocuri* – membrii familiei, psihoterapeuții sau alte persoane semnificative sunt mințite în legătură cu timpul dedicat jocurilor video.
8. *Evaluare din realitate sau ameliorarea unei simptomatologii negative* – utilizarea jocurilor video are loc ca urmare a evadării din realitate.
9. *Pierderi resimțite* – implicarea în jocurile video a pus în pericol pierderea unei relații semnificative din viață sau a unei oportunități educaționale sau profesionale din cauza participării la jocurile pe internet [5, p. 158].

Pentru a studia particularitățile manifestării comportamentului dependent de gadget-uri la preadolescenții din Republica Moldova am realizat un studiu experimental. Cu scopul de a identifica și selecta preadolescenții dependenți de jocurile computerizate am elaborat o anchetă care conține întrebări referitoare la timpul petrecut în fața calculatorului, jocurile în care de cele mai dese ori se joacă, probleme pe care le întâmpină în relațiile cu cei din jur, în special cu părinții etc. În cercetarea au participat 127 de preadolescenți. Deși această formă de adicție nu este diagnosticabilă oficial, ne-am condus de criteriile de diagnostic propuse pentru jocurile video existente în literatura de specialitate, astfel, drept criteriu al selecției preadolescenților dependenți de jocurile computerizate am luat timpul în ore petrecut în lumea virtuală, mai mult de 2 ore pe zi, respectiv mai mult de 60 ore lunar. Această anchetă ne-a permis să-i identificăm pentru a-i studia mai profund și a compara schimbările ce apar în relaționarea cu cei din jur. Trebuie de menționat că din numărul de preadolescenți studiați tocmai 35 dedică mai mult de 60 ore lunar jocurilor computerizate, ei constituind grupul nostru experimental. În continuare vom prezenta rezultatele obținute.

Cel mai frecvent preadolescenții preferă să se joace în următoarele jocuri: Panzer Killer, Doom, Counter Strike, Heroes, Quake, Medal of Honor, Moha. Este îngrijorător faptul că aceste jocuri sunt jocuri de rol, care cel mai rapid duc la instalarea dependenței psihologice și care presupun identificarea cu eroul principal. Ele prezintă un conținut destul de înalt de agresivitate [10], toate presupun conflicte, ciocniri violente, utilizare de arme, luptă, război etc. Marea majoritate a preadolescenților (94%) au menționat că se simt foarte bine atunci când se joacă, ceilalți 6% au spus că se simt relaxat. Este interesant faptul că 83 % află despre jocurile noi apărute de la prieteni și aceasta îi determină să le joace, pe când 12% își aleg jocurile din internet. O echipa de psihologi ai Universității din Rochester au chestionat 1.000 de fani ai jocurilor cu privire la motivația pe care o au pentru a se juca. Subiecții au spus că se simt bine atunci când jocul produce experiențe pozitive și provocări. Cheia atractivității jocurilor sta în capacitatea acestora de a oferi senzația autonomiei, independenței, libertății și a competenței.

Cu scopul de a reliefa existența legături între comportamentul dependent al preadolescenților și adaptarea psihosocială a lor am aplicat *Chestionarul de diagnosticare a adaptării social-psihologice* (K. Rogers, P. Daimond), care constă din 101 enunțuri la care elevii de asemenea trebuie să răspundă afirmativ sau negativ. Rezultate obținute le prezentăm în figura 1 de mai jos.

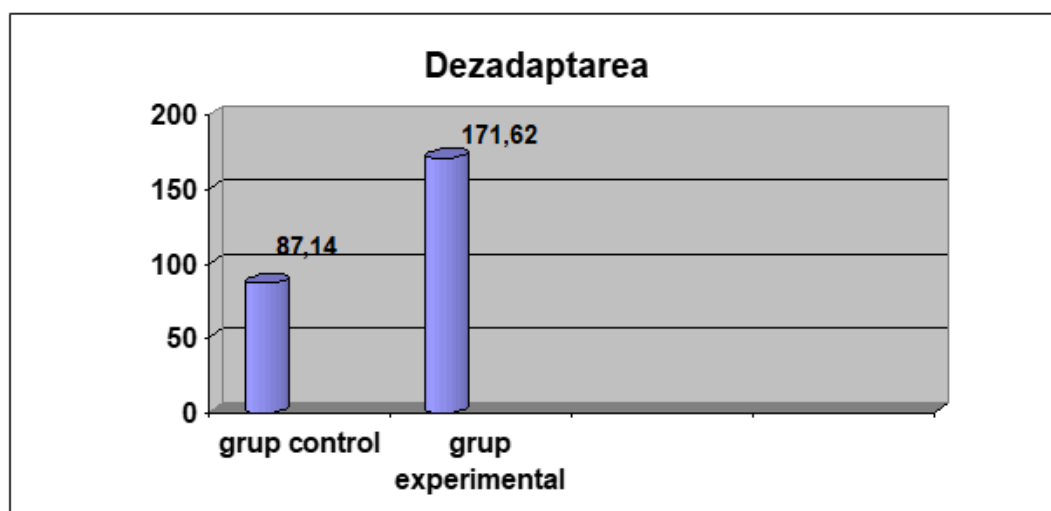


Fig.1 Valorile medii obținute la variabila „dezadaptare” la cele doua grupuri de preadolescenți

Media obținută de grupul experimental la scala „dezadaptare” ($m=171,62$) este cu mult mai mare decât media obținută de preadolescenții din grupul de control ($m=87,14$). Acest fapt ne permite să stabilim faptul că copiii ce exagerează cu timpul petrecut în fața computerului sunt mai dezadaptați în societate. „La baza dependentei de jocuri pe calculator a unui copil poate fi nevoia de a fi apreciat în familie, la școală sau

în cercul de prieteni. Își creează o alta identitate virtuala și astfel se simte puternic și capabil să câștige”, afirmă psihoterapeutul Cristiana Levitchi Cristiana Levitchi [10].

Studiul literaturii de specialitate referitoare la problema dependenței de jocuri video ne-a permis să constatăm faptul că mecanismele de bază a formării ei sunt bazate pe necesitatea în *primirea rolului și fuga de realitate*. Un copil adaptat în societate nu tinde să fugă de realitate, la fel cum un copil adaptat, ce se autoapreciază și apreciază pe ceilalți adecvat nu tinde spre primirea rolului altei ființe. A fugi de realitate, a primi rolul altuia o fac doar personalitățile dezadaptative, ce se autoapreciază inadecvat. Deoarece anxietatea înaltă reprezintă un criteriu al dezadaptării, putem presupune că copiii dependenți de jocurile computerizate inițial sunt anxioși, adică această trăsătură ei o posedă până la pasiunea de computer și formarea dependenței. Din acest punct de vedere anxietatea înaltă poate fi privită ca una din cauzele formării dependenței.

Rezultatele experimentale obținute vin să confirme pe deplin acest fapt. Cu scopul de a studia consecințele psihologice survenite în urma utilizării excesive a gadget-urilor am aplicat *Chestionarul de anxietate* (Spillbergher) și formula de comparare a două medii pentru eșantioane mari. Noi presupunem că grupul experimental va prezenta rezultate mai înalte la scala anxietății. În urma aplicării chestionarului, prelucrării rezultatelor am obținut următoarele rezultate:

Tabelul 1. Prelucrarea statistică

Group Statistics					
	Grupa	N	Media	Deviatia standard	Eroarea standard
Anxietate reactiva	de control	35	35,8571	5,6368	,9528
	experimentală	35	34,2571	5,6638	,9574
Anxietate stabila	de control	35	36,6571	4,8866	,8260
	experimentală	35	46,0571	3,1987	,5407

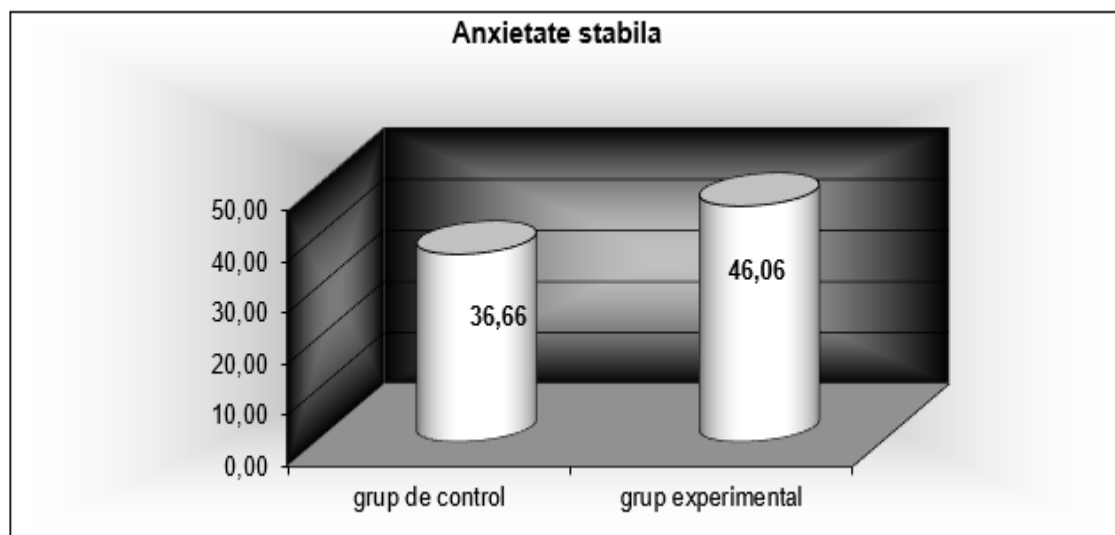


Fig. 2. Valorile medii obținute la scala anxietății stabile la cele doua grupuri de preadolescenți

Datele prezentate în tabelul 1 ne indică o medie de 46,06 a anxietății stabile obținută de grupul experimental. Valorile anxietății stabile pentru testul Spillberger sunt cuprinse între 31 și 45. Deci, *nivelul anxietății la adicții este mai sus de normă*. Pentru a demonstra dacă există diferențe statistic semnificative între grupul experimental și grupul de control am utilizat testul – t. Valoarea de $t = 9.522$ (obținută la compararea celor 2 grupe în baza principiului anxietății stabile) ne permite să acceptăm ipoteza, precum că există diferență semnificativă între grupul experimental și grupul de control la manifestarea anxietății

stabile. Mai exact afirmăm că nivelul anxietății stabile este mai ridicat la grupul experimental. Prin urmare putem concluziona că dependența de jocurile computerizate influențează starea afectivă a preadolescenților, generând anxietate sporită.

La fel, putem afirma că copiii cu un nivel înalt de anxietate sunt mai predispuși spre comportament dependent. Creșterea pasiunii față de jocurile computerizate duce la faptul că valoarea lumii virtuale și aflarea în ea crește concomitent cu scăderea interesului față de realitate. În legătură cu aceasta copilul începe să petreacă mai mult timp în lumea virtuală și mai puțin este interesat de lumea reală, cu atât mai mult, el se dezvoltă în lumea virtuală a jocurilor, își dezvoltă „Eu-l” său virtual, iar dezvoltarea personalității reale se încetinește. În același timp cu intensificarea puterii dependenței în conștiința adictului crește disonanța, discrepanța între lumea virtuală, unde totul este acceptat, permis și lumea reală, plină de pericole. Aceasta condiționează micșorarea timpului petrecut în realitate și mărirea timpului petrecut în lumea virtuală. Lumea virtuală devine pentru preadolescentul dependent tot mai aproape, decât viața reală. Realitatea devine străină și periculoasă, enormă și necunoscută în comparație cu cea mică și cunoscută a jocului preferat.

În ultimii ani psihologii semnalează un număr tot mai mare de părinții care se adresează pentru a solicita ajutor deoarece le este tot mai greu să controleze comportamentele dependente ale copiilor lor. Utilizarea excesivă a computerului dăunează grav copiilor. Din cauza orelor îndelungate pe care le petrec în fața gadget-ului, aceștia ajung să fugă de acasă, să chiulească de la cursuri și chiar să abandoneze școala. Psihologii din școli remarcă că la dependenții de computer apar și modificări de comportament. Unii dintre aceștia se izolează, comunică cu dificultate, au tendințe spre violență. Singurul prieten le este computerul, acest surogat pe care ei îl adoptă fiind în măsură să le satisfacă toate nevoile. Copiii dependenți de calculator ajung rapid la eșec școlar și au mari șanse să aibă probleme sociale. Anual, psihologii școlari se confruntă cu zeci de cazuri de „drogați” de computer. Abandonul școlar sau fuga de acasă sunt situații extreme la care se poate ajunge dacă părinții și profesorii nu iau măsuri.

În concluzie, menționăm faptul că tehnologia a devenit o parte importantă a vieții noastre, dar ea trebuie folosită în siguranță, cu chibzuință, în diverse scopuri: pentru organizare, studiu, comunicare și distracție. Misiunea părinților trebuie să fie pregătirea copiilor pentru această lume a digitalizării. Copiii au nevoie ca părinții să fie prezenți în viața lor, să fie alături de ei, să fie ascultați, înțeleși, să-i ajute să înțeleagă lumea reală și virtuală [1, 6, 8]. Acțiunile părinților ar putea fi orientate spre mai multe aspecte, printre care: instalarea programelor de filtrare a site-urilor web, acordarea suportului în evaluarea credibilității și autenticității site-urilor, să distingă fantezia de realitatea la televizor, pe internet, în rețelele de socializare, limitarea timpului petrecut în fața gadget-urilor, dezvoltarea spiritului critic, astfel încât copiii să devină consumatori media capabili de analiza și selectare adecvată a informației și a jocurilor non-agresive și cel mai important, menținerea unei comunicări deschise [2].

Dependența de internet și jocurile video trebuie tratată cu multă seriozitate și responsabilitate. Un rol esențial în prevenirea și depășirea acestei dependențe îl au părinții. Este important de a identifica semnele timpurii ale adicției și de a interveni prompt. Doar prin utilizarea responsabilă a tehnologiei moderne se poate menține un echilibru între viața reală și cea virtuală. La început, părinții ar trebui să încerce să-i distragă atenția copilului doar de la joc, nu și de la calculator. O soluție ar fi să se uite împreună la filme, pentru ca important este timpul petrecut împreună. Brad Marshall menționează că „cu cât este mai ușor pentru adolescent să acceseze serviciile rețelelor sociale prin intermediul telefoanelor inteligente pe care le au cu atât vor petrece mai puțin timp în lumea reală” [7, p. 21]. Ulterior, când copilul se simte mai confortabil, ar fi bine să-l întrebe de ce îi place să se joace. Astfel poate să-i suplinească nevoia de apreciere, să-i dea încredere în el și să-l implice în activități atractive de familie, precum excursiile, jocurile la aer liber etc. Deci, rolul părinților este de a monitoriza și a se implica activ în viața copilului printr-o comunicare deschisă și colaborativă și a oferi un exemplu personal și un suport. Deci, copiii trebuie să fie pregătiți pentru confruntările lumii digitale cu stadiul său de creștere și dezvoltare, fiind ajutați și ghidați

de părinți. Astfel, părinții trebuie să contribuie la educarea copiilor cu cetățenie digitală și reziliență online, capabili să aibă grijă de ei înșiși, siguranța lor nu numai în mediu real, dar și virtual.

BIBLIOGRAFIE

1. Brad M. *Copiii și lumea virtuală: program în 7 pași pentru vindecarea copilăriei copilului tău*. București: For You, 2020.
2. Ducanda Anne-Lise. *Copiii în fața ecranelor: cum îi protejăm*. București: Corint print, 2023.
3. Goldeberg R. *Dependențele copiilor și tinerilor. Lupta pentru libertate*. București: Univers Enciclopedic Gold, 2016.
4. Hermeziu C. (coord.) *Viața pe Facebook: dau like, deci exist*. Iași: Polirom, 2020.
5. Karner-Huițuleac A. Huțul Tudor-Daniel. *Adicțiile în societatea contemporană: de la acceptare la schimbare*. Iași: Polirom, 2023
6. Marhan A. M. *Psihologia utilizării noilor tehnologii*. Iași: Ed. Institutul European, 2007.
7. Marshall B. *Copiii și lumea virtuală*. București: For You, 2020.
8. Palladino L. *Copiii în epoca dependenței de tehnologie*. Iași: Polirom 2015.
9. Svanberg J. *Addiction. Psihologia dependenței și a comportamentului adictiv*. București: Prior, 2019.
10. Tarasov A. *Psihologia jocurilor video: agresivitatea și sugestibilitatea la adolescenții expuși jocurilor video violente*. Iași: Lumen, 2007
11. Короленко Ц.П. *Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития*. - Обозр. психи-ат. и мед. психол., 1991/1, с.8-15.
12. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. *Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми* // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3. С. 27-39
13. Форман Н, Вильсон П. *Использование виртуальной реальности в психологических исследованиях* // Психологический журнал, 1996, том 17, №2, с. 64-79.
14. Шапкин С.А. *Компьютерная игра: новая область психологических исследований* // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с 86-102.