

# **NOI COMPORTAMENTE ADICTIVE**

**INTERNETUL PATOLOGIC,  
DEPENDENȚA DE SMS-URI ȘI DE TELEVIZOR**

CAMELIA POPA ESTE DOCTOR ÎN PSIHOLOGIE,  
PSIHOLOG CLINICIAN PRINCIPAL ȘI CERCETĂTOR LA  
DEPARTAMENTUL DE PSIHOLOGIE AL INSTITUTULUI  
DE FILOSOFIE ȘI PSIHOLOGIE „CONSTANTIN  
RĂDULESCU MOTRU” AL ACADEMIEI ROMÂNE

**CAMELIA POPA**

# **NOI COMPORTAMENTE ADICTIVE**

**INTERNETUL PATOLOGIC,  
DEPENDENȚA DE SMS-URI ȘI DE TELEVIZOR**



**EDITURA UNIVERSITARĂ**  
**București, 2013**

Colecția PSIHLOGIE

Redactor: Gheorghe Iovan

Tehnoredactor: Ameluța Vișan

Coperta: Angelica Mălăescu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**POPA, CAMELIA**

**Noi comportamente adictive : Internetul patologic, dependența de SMS-uri și de televizor / Camelia Popa. - București : Editura**

Universitară, 2013

ISBN 978-606-591-747-7

159.922.7

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065917477

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2013

Editura Universitară

Director: Vasile Muscalu

B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București

Tel.: 021 – 315.32.47 / 319.67.27

[www.editurauniversitara.ro](http://www.editurauniversitara.ro)

e-mail: [redactia@editurauniversitara.ro](mailto:redactia@editurauniversitara.ro)

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE  
[comenzi@editurauniversitara.ro](mailto:comenzi@editurauniversitara.ro)

O.P. 15, C.P. 35, București

[www.editurauniversitara.ro](http://www.editurauniversitara.ro)

## CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	7
<b>Capitolul 1. DEPENDENȚA DE INTERNET</b> .....	14
1.1. Prizonierii rețelelor de socializare: fericire <i>online</i> , depresie – <i>offline</i> .....	18
1.2. Cum arată un „zombie”?.....	27
1.3. Simularea unui „sevraj de calculator”.....	39
1.3.1. Experimentarea unor niveluri ridicate de depresie .....	41
1.3.2. Experimentarea unor emoții pozitive .....	48
1.3.3. Conduite antisociale .....	51
1.3.4. Conduite adaptative .....	53
<b>Capitolul 2. DEPENDENȚA DE SMS-URI</b> .....	62
2.1. Profilul utilizatorului cu consum nesănătos .....	64
2.1.1. Factori personalogici.....	65
2.1.2. Resorturi motivaționale .....	67
2.1.3. Factorul gender .....	71
2.1.4. Factorul vârstă .....	72
2.2. Efectele psihopatologice ale utilizării excesive a telefonului mobil .....	75
<b>Capitolul 3. DEPENDENȚA DE TELEVIZOR</b> .....	80
3.1. Comportamente imitative.....	103
3.2. Comportamente furioase și agresive .....	105
3.3. Portretul psihologic al dependentului de TV .....	114
<b>Capitolul 4. COMPORTAMENTUL ȘCOLARILOR PE INTERNET</b> .....	118
4.1. Profilul creativ al utilizatorului de Facebook.....	125

4.2. Pericolele Internetului .....	132
<b>Capitolul 5. CONSILIEREA ȘI TERAPIA NOILOR DEPENDENȚE .....</b>	<b>139</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>157</b>

## INTRODUCERE

Dependența de IT&C începe să fie raportată de psihiatrii din întreaga lume ca un nou tip de tulburare mintală. Fără să ne aflăm nicidecum în centrul unui film SF, la clinici au început să ceară ajutor tot mai mulți pacienți dependenți de Internet, de rețelele de socializare, ca și pacienți dependenți de jocurile video online și, mai nou, de telefonia mobilă. Aceștia sunt evaluați și tratați cu ajutorul medicamentelor și al psihoterapiei, aidoma tuturor celorlalți dependenți.

Diagnosticul exact pentru suferințele lor este aproape imposibil de pus fiindcă tulburarea mintală a dependenței de Internet, boală a vremurilor noastre, nu figurează încă în tratatele internaționale de psihiatrie (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM sau Clasificarea Internațională a Maladiilor – CIM). Însă în lumea științifică au loc deja vii dezbateri despre ea, iar cercetătorii care o studiază i-au atribuit mai multe variante de nume: Internet Addiction Disorder, Facebook & Twitter Addiction Disorder, Tulburarea compulsivă a Internetului, Internetul Patologic, Problematic Internet Use (PIU) sau Cyberadicție. Totodată, între specialiști și-au făcut loc și discuții de nuanță cu privire la subcategoriile noii tulburări, printre care ar trebui incluse dependențele de rețelele de socializare, de SMS-uri sau de noile generații de telefoane inteligente.

Stabilirea diagnosticului diferențial al Internetului Patologic, față de jocul online compulsiv sau față de dependența de sex pe Internet pune specialiștilor probleme de finețe nosografică. De pildă, dependența de sex a unor indivizi este cea care determină folosirea excesivă a Internetului (Griffiths, 2001), motiv pentru care diagnosticul principal al respectivilor ar trebui să aibă în vizor acest aspect, și nu consumul

problematic de Internet. Similar, în cazul jocurilor online tulburarea principală este cea a gameplaying-ului patologic; Internetul este numai terenul de manifestare a dependenței jucătorului împătimit, nu obiectul adicției sale.

La ora actuală, prevalența Internet Addiction Disorder nu se cunoaște cu exactitate. Studiile indică incidențe foarte diferite pentru dependența de Internet, dispuse pe o plajă 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 încă neomologata tulburare sau a factorilor socio-culturali specifici.

În Europa, un sondaj realizat în 2012 (Durkee *et al.*) pentru a estima prevalența utilizării nesănătoase a Internetului în rândurile adolescenților din 11 țări (Austria, Estonia, Franța, Germania, Ungaria, Irlanda, Israel, Italia, România, Slovenia și Spania) a relevat că acesta este de 4,4% (11.956 de subiecți investigați), cu o diferență semnificativă între genuri – 5,2% la bărbați, față de 3,8% la femei. Europeanii au inventariat și factorii socio-demografici ai dependenței. Utilizarea problematică a Internetului este mai frecventă în rândurile copiilor din orașe, lipsiți de supraveghere și susținere parentală, de sprijin emoțional sau psihologic, precum și printre copiii cu părinți șomeri.

În America, Liu *et al.* (2011) au găsit o rată de prevalență asemănătoare, diagnosticând Tulburarea de Utilizare Problematică a Internetului la 4% din cei 3.560 de elevi de liceu din Connecticut cuprinși în studiu. Americanii au arătat că aceasta corelează cu depresia, utilizarea substanțelor interzise și cu comportamentele agresive.

În ceea ce privește mecanismul neurobiologic al noii tulburări, captivante sunt cercetările chinezești în domeniu (Hou *et al.*, 2012). Prin tehnici neuroimagingistice de ultimă oră, care au asigurat o scanare a creierului dependenților de



Internet, s-au descoperit anomalii funcționale similare cu cele identificate în alte adicții. Afectări grave apar și la nivelul transportorilor dopaminergici.

Deși sunt multe necunoscute legate de Internet Addiction Disorder, curiozitatea profesională a terapeuților cu privire la cyberdependenți și puternica lor dorință de a-i ajuta se resimt din tonul raportărilor de cazuri venite de pe tot mapamondul în redacțiile jurnalelor științifice.

Din Mexic, Espinoza și Pezoa (2013) raportează primul caz al unei dependențe puternice de Facebook, internat într-o clinică psihiatrică din această țară. Pacientul de sex feminin a fost evaluat cu un instrument specific (Bergen Facebook Scala sau BFAS) și a primit tratament farmacologic.

Din Grecia, Karaiskos (2010) anunță, la rândul său, un caz interesant de Internet Addiction Disorder, „o tulburare psihiatrică nouă, caracterizată printr-o utilizare excesivă a calculatorului, care a interferat cu viața de zi cu zi a pacientului”. Pacientul? O tânără de 24 de ani, afectată de „microbul” rețelelor de socializare. Adusă la clinică de către părinții săi, aceasta prezenta un consum excesiv de Facebook. Dedică 5 ore pe zi verificării paginii personale găzduite de rețea. Deoarece tânăra fugea în mod repetat de la job până la cel mai apropiat internet café, pentru a accesa rețeaua, își pierduse serviciul de chelneriță. De altfel, chiar în timpul examinării psihiatrice pacienta a încercat să stabilească o conexiune la Internet, prin telefon și să-și verifice Facebook-ul, ceea ce a completat tabloul simptomelor clinice în cazul său.

Examinatorii tinerei au căzut de acord asupra faptului că au de-a face cu o tulburare puternică a impulsului, pe fundalul consumului problematic de Facebook. Ei au sugerat că dependența de rețelele de socializare poate fi considerată o subcategorie a viitoarei tulburări a Internetului Patologic. Pierderea controlului, semnele de retragere din viața socială și

profesională, ca și gândurile obsesive legate de utilizare ar fi principalele simptome ale acestei dependențe.

Din SUA este raportat (încă din 2008 – Dell'Osso *et al.*) succesul tratamentului Tulburării de Utilizare a Internetului Impulsiv-Compulsivă (IC-DIU) cu un anumit antidepressiv. Medicamentul psihotrop (eliberat și la noi în țară pe bază de prescripție care se reține în farmacie), inhibitor selectiv al recaptării serotoninei, a fost administrat la 19 pacienți. Consumul de Internet al tuturor s-a redus în mod semnificativ, de la o medie de 36,8 ore pe săptămână înainte de tratament, la 16.5 oră pe săptămână, post-tratament.

Aproape pe tăcute, utilizarea excesivă a Internetului și a telefoanelor mobile a fost promovată ca problemă de sănătate publică în multe țări dezvoltate deși, așa cum am arătat, noilor adicții nu li s-au atribuit nume, n-au fost cuprinse în tratate și nici nu se cunoaște amploarea lor.

În studiul dependențelor IT&C s-au implicat puternic psihologii și psihiatrii. În primul rând, acestea produc suferință psihologică și dezorganizare comportamentală. Studiul lor este însă important nu numai din perspectiva psihologiei clinice și a psihiatriei, ci și din cea a științelor economice pentru că, în al doilea rând, dependențele generează pierderi de bani. Companiile fără proceduri corespunzătoare de gestionare a Internetului și a comunicațiilor mobile înregistrează deja mari scăderi de productivitate.

În categoria largă a dependențelor IT&C au fost incluse mai multe tipuri de dependențe – dependența de Internet (inclusiv de rețelele de socializare), dependența de jocurile online, dependența de programele de televiziune și, nu în ultimul rând, dependența de telefonia mobilă.

Direcțiile de acțiune ale cercetătorilor vizează, în principal, acreditarea dependențelor de Internet și de telefonia mobilă ca tulburări cu statut propriu (Yellowlees și Marks,

2007), declararea acestora ca probleme de sănătate publică (Lu *et al.*, 2011), determinarea factorilor de risc implicați în noile comportamente adictive (Ko *et al.*, 2010), validarea inventarelor privind abuzul și dependența de Internet (Gnisci *et al.*, 2011), elaborarea profilului dependentului (Lin și Tsai, 2002) și evidențierea unor factori ai dependențelor respective care țin de specificul național. Dependențele sunt cu atât mai puternice cu cât indivizii petrec mult timp în fața calculatorului, a televizorului sau cu telefonul mobil, cu cât au mai mulți prieteni în rețelele de socializare și cu cât sunt mai inhibați în relațiile interpersonale din viața reală.

Noile tipuri de comportamente adictive sunt atent studiate și de către consilierii școlari și profesori, în vederea reducerii și eliminării acestora la copiii în cazul cărora s-au instalat. Copiii și adolescenții sunt clienții predilecți ai rețelelor de socializare. Tot ei se dovedesc utilizatori puternici de jocuri online și mari iubitori de SMS-uri, de aceea și riscul dezvoltării noilor tipuri de adicții este semnificativ crescut în cazul lor. Un accent puternic se pune și pe prevenția acestor dependențe, prin programe educative speciale, în cadrul maselor largi de elevi. Aceste programe urmăresc: descurajarea consumului problematic de Internet, jocuri, telefonie și televizor; creșterea performanțelor la învățătură ale școlărilor (prin majorarea progresivă a timpului alocat studiului); combaterea chiulului de la școală și (dez)vățarea unor comportamente agresive și violente înșușite în mediul virtual sau de la televizor.

Trebuie să mai precizăm că pe plan mondial cercetările vizând comportamentele adictive ale secolului XXI sunt numeroase și cu concluzii adeseori surprinzătoare. Ele evidențiază o multitudine de simptomele psihopatologice ale așa-numitului „consum nesănătos” de SMS-uri și de Internet, precum și factorii de personalitate, familiali, ocupaționali, sociali și culturali care predispun la noile dependențe sau le pot

agrava, așa cum am arătat anterior. Pe de altă parte însă, sentimentul de fericire subiectivă a fost identificat drept unul dintre cele mai eficiente „vaccinuri” pentru noile dependențe.

În țara noastră, în ciuda dezvoltării puternice a Internetului și a telefoniei mobile, astfel de tematici au fost prea puțin abordate de cercetători. Credem că dragostea românilor pentru lumea virtuală ar trebui studiată în corelație cu particularitățile noilor adicții, identificate în studiile din alte țări. O asemenea investigație ar fi deosebit de stimulativă din perspectivă locală, având în vedere recenta pătrundere a românilor în „Top-3” al timpului petrecut de europeni pe Internet.

Astfel, cel mai recent studiu privind utilizarea Internetului (Mediascope, prezentat de IAB România, 2013) arată că românii, cu 18,6 ore de Internet pe săptămână, se clasează pe locul al doilea într-un top al țărilor europene din punct de vedere al timpului consumat în lumea virtuală. Tot românii sunt și cei care folosesc mesageria instant, pentru a comunica online, cu 60% mai mult decât media europeană a utilizatorilor de Internet. Studiul Mediascope mai evidențiază că pe primul loc al consumului de timp pe Internet sunt ucrainenii, cu 20 de ore pe săptămână iar pe locul al treilea se plasează turcii, cu o medie săptămânală de 18,3 ore.

Această carte se adresează psihologilor, psihiatrilor, pediatriilor, specialiștilor în sănătate mintală, profesorilor, părinților și, nu în ultimul rând persoanelor care, fără a avea antecedente psihiatrice – și în context extraprofesional – , sunt încercate de stări psihologice extrem de dureroase și aproape de necontrolat atunci când li se oprește curentul, le cade conexiunea, li se termină bateria laptop-ului sau a telefonului mobil.

În plan *teoretic*, cartea își propune „scanarea” rapidă, dar minuțioasă, a literaturii în domeniu, pentru a oferi câteva repere viitoarelor cercetări privind Cyberadicția, dependența de

SMS-uri și de televiziune. Demersul de cercetare este unul metaanalitic, asociat cu încercarea de a structura cât mai bine informația științifică recentă dedicată noilor adicții.

În plan *metodologic*, cartea oferă trei cercetări interesante, cu privire la relația dintre copii și IT&C, respectiv: un studiu privind simularea „sevrăului de calculator” în rândul a 78 de adolescenți, elevi la licee de elită din București; un studiu referitor la profilul creativ al unui grup de utilizatori ai Facebook și un al treilea studiu cu privire la tipurile de comportamente dezvoltate de spectatorii minori ai televiziunilor.

Simularea „sevrăul de calculator”, realizată prin metoda povestirilor de viață, reprezintă o premieră în cercetarea de gen. Concluziile ei pot prilejui reflecții adânci părinților și profesorilor care interacționează cu generațiile de copii ai zilelor noastre.

În plan *practic-aplicativ*, cartea înfățișează marile direcții de consiliere a copiilor și adolescenților dependenți de Internet, de telefoanele lor mobile sau de televizor.

Dedic această carte bunei și regretatei mele prietene, dr. Delia Stratilescu, cercetător la Departamentul de Psihologie al Institutului de Filosofie și Psihologie „Constantin Rădulescu Motru”, a cărei energie m-a impulsionat să încep studiul dependenței adolescenților de televiziune – și care și-ar fi dorit să lucreze la acest volum; prof. univ. dr. Gheorghe Neacșu, care m-a creditat cu încrederea sa atunci când am renunțat la cariera de jurnalist pentru cea de psiholog; kolegei mele de facultate, dr. Ana-Maria Marhan, de asemenea cercetător la Departamentul de Psihologie, un fin și onest psiholog, cu care am colaborat într-unul din studiile dedicate Facebook și, nu în ultimul rând, camaradului Daniel Popa, pentru performanța de a fi reușit, în ultimul sfert de secol, să-mi facă viața reală mai interesantă decât orice Facebook.

## *Capitolul 1*

### **DEPENDENȚA DE INTERNET**

Definirea dependenței de Internet ca tulburare psihiatrică de sine stătătoare, distinctă de alte dependențe precum jocul de șansă patologic, este un obiectiv prioritar al celor care studiază fenomenul, în condițiile în care atât psihiatrii din clinicile de specialitate, cât și psihoterapeuții independenți sunt tot mai solicitați de pacienți cu această tulburare.

Persoanele care riscă să devină dependente de Internet au o personalitate premorbidă vulnerabilă, arată studiile în domeniu. Unii indivizi dezvoltă și alte comorbidități psihiatrice (tulburări ale impulsului, dependențe de droguri, tutun, alcool, jocuri de noroc), precum și tulburări de somn (sunt studiate sindromul disomnie și efectele privării de somn, ca urmare a excitației psihice prelungite – Petit *et al.*, 2011). Alți indivizi, în schimb, nu au o patologie primară sau tulburări psihiatrice în antecedente.

Ținând cont de toți acești factori de risc, inventarele și scalele privind dependența de Internet explorează diverse caracteristici ale utilizatorilor precum extraversia, agreabilitatea, conștiinciozitatea, deschiderea către experiență, onestitatea, emotivitatea, stima de sine, tipul atașamentului etc. Cu ajutorul acestor instrumente, dependența de Internet a fost studiată pe eșantioane mai mult sau mai puțin reprezentative din populațiile diverselor țări. Rezultatele locale semnificative au fost raportate în publicațiile științifice de profil. Pentru a fi declarată dependentă, o persoană trebuie să petreacă pe Internet peste 4 ore pe zi, în scop extraprofesional, potrivit unor inventare; potrivit altora, se poate vorbi despre dependență la peste 6 ore pe zi.

Într-o cercetare care a vizat 1.300 de elevi spanioli de liceu, cu vârsta medie de 15 ani, în număr egal fete și băieți (Sánchez-Martínez și Puime, 2010), a fost studiată intensitatea utilizării Internetului, în asociere cu fumatul, drogurile, problemele de sănătate mintală, problemele școlare (eșecul școlar) și utilizarea telefonului mobil. Circa 93,1% din subiecți au declarat că utilizează Internetul, 5,3% au raportat o utilizare foarte mare iar 16,7% - o utilizare mare. Cei cu o utilizare foarte mare a Internetului s-au dovedit a fi băieții, dependenți și de comunicarea prin intermediul telefonului mobil. În cazul lor, a fost observată o asociere a celor două dependențe cu consumul de alcool și cu unele probleme de sănătate mintală. Totuși, cercetarea menționată a arătat că eșecul școlar este mai frecvent în rândul celor care nu folosesc Internetul, ceea ce sugerează că utilizarea acestui mediu de informare și de comunicare are și valențe educative pozitive.

O altă cercetare, realizată de această dată pe 1.971 de elevi de la un liceu din Grecia (Floros și Siomos, 2013) a arătat că acei copii susținuți și înțeleși de părinți au un risc mai mic de a dezvolta dependență față de Internet. Această constatare, potrivit căreia susținerea parentală funcționează ca factor de reziliență în problema dependențelor, este valabilă atât pentru jocurile de noroc și pentru alte jocuri online, cât și pentru refugiul copiilor în rețelele de socializare.

În aceeași țară însoțită, Frangos *et al.* (2011) au calculat prevalența factorilor de risc pentru adicția la Internet în rândul a 686 de vizitatori ai Internet café-urilor, din Atena și din alte mari orașe grecești. Simptome de adicție la Internet au fost identificate la 20,8% din populația investigată. Adicția s-a asociat cu durata zilnică de utilizare a Internetului, cu numărul de vizite la Internet café-uri, cu durata implicării în jocuri precum Counter-Strike, Quake, Assassin, cu durata vizitelor pe Facebook și în MySpace. Adicția la Internet s-a asociat și cu

deteriorarea relațiilor sociale și a programului de activități zilnice a utilizatorilor.

În Marea Britanie, Kuss *et al.* (2013) au studiat, printr-un sondaj efectuat pe 2.257 de studenți englezi, care sunt potențialele activități de pe Internet susceptibile să determine o dependență și cum se leagă acestea de personalitatea utilizatorului fervent. Ideea celor doi autori, extinsă și în alte studii de gen, s-ar putea dovedi utilă. Cunoscând activitățile în cauză și trăsăturile de personalitate ale celui care preferă aceste activități, am putea determina rădăcinile noului comportament adictiv și am înțelege mai bine patologia asociată Internetului. În ceea ce privește sondajul pe studenții englezi, 3,2% din aceștia au fost declarați dependenți de Internet. Unele activități online, precum cumpărăturile sau navigarea în rețelele de socializare, ca și scorul mare de nevrotism și amabilitatea scăzută ale subiecților au corelat semnificativ cu dependența de Internet, explicând 21,5% din varianță în cazul acestei dependențe.

Autorii turci au fost, la rândul lor, foarte prolifici în a evidenția particularitățile Cyberadicției în țara lor. Aydin și Sari (2011) au întreprins o cercetare pe 324 adolescenți turci, pentru a reliefa modul în care stima de sine (modul în care individul se vede pe el însuși), corelează cu refugiul în lumea virtuală. Ei au găsit o corelație negativă între stima de sine (implicând atribute legate de propria persoană, de situația sa socială, de locuință și de performanțele școlare) și dependența de Internet. Cu alte cuvinte, adolescenții cu stimă de sine scăzută, care gândesc negativ, sunt nesatisfăcuți de modul în care arată, de familia și de casa lor, de rezultatele lor școlare, atribuindu-și mai multe defecte decât calități, au tendința de a petrece mai mult timp în rețelele de socializare. Web-ul le oferă acestor copii cronic nemulțumiți prilejul de a crede că sunt alte persoane decât în realitate, le dă posibilitatea de a fi satisfăcuți



cu imaginea lor virtuală, de a-și face uneori autoevaluări pozitive cu privire la propria persoană (chiar dacă aceste evaluări sunt temporare, conjuncturale, obținute printr-o simplă conexiune la Internet).

Totuși, legat de acest aspect, nu putem să nu remarcăm faptul că stima de sine redusă poate funcționa atât în calitate de predictor, cât și în calitate de efect al Cyberadicției. Astfel, stima de sine a indivizilor care petrec multe ore în fața calculatorului poate scădea și mai mult din cauza acestei dependențe, deoarece ei devin sedentari, consumă alimente hipercalorice sau pot îmbrățișa alte comportamente adictive precum fumatul sau consumul de alcool. Performanțele lor școlare și profesionale scad iar statutul socio-economic se degradează inevitabil, deoarece Internetul este nu numai un cronofag, ci și un energofag care, dacă te prinde, nu prea îți mai dă prilejul de a face și altceva.

Preocupări majore pentru evidențierea dependenței de Internet au dovedit și cercetătorii din alte țări. În Liban, Hawi (2012) a descoperit că, din cei 833 de studenți investigați, 4,2% aveau o utilizare problematică a Internetului. Consumul excesiv se manifesta mai mult pentru obținerea divertismentului, decât pentru informare și cercetare.

În Cehia, Kopecký *et al.* (2012) au studiat pericolele care îi pândesc pe copiii care petrec mult timp în mediul virtual, inițiind relații cu necunoscuții.

Din Coreea, Kim *et al.* (2013) au atras atenția că jocurile online au devenit o problemă extrem de serioasă, care a generat legislația care interzice minorilor aceste jocuri după miezul nopții. Autorii citați s-au aplecat însă și asupra valențelor pozitive ale jocurilor, demonstrând că acele jocuri care îi obligă pe jucători să creeze propria poveste în timp ce joacă le pot îmbunătăți acestora capacitatea de a vorbi și de a scrie.

În Suedia, cercetătorii (Ross *et al.*, 2012) au examinat prevalența dependenței de sex pe Internet pe o populație mare de internauți și au constatat că 2% din femeile investigate și 5% din bărbați aveau această problemă, confruntându-se cu *probleme de autocontrol* (vizualizarea și partajarea pornografiei era o problemă comună a celor două sexe și corela pozitiv cu această dependență), *disforie* (implicând tristețe, anxietate, iritabilitate), *senzația de dependență* și *nevoia de tratament*.

Alte studii s-au centrat pe particularitățile naționale de utilizare a Internetului, fiind analizate tendințele manifestate de către cei 427 de milioane de utilizatori europeni de internet (65% din totalul populației continentului). Conform studiului Mediascope (2013), prezentat de IAB România și menționat în introducerea cărții, danezii sunt cei mai activi pe Internet (au cele mai multe recenzii, dau feedback după utilizarea unor produse sau servicii). Ucrainenii, românii și turcii sunt ocupații podiumului la timpul săptămânal petrecut online. Grecii scriu pe bloguri. Bulgarii stau pe Skype cu 89% mai mult decât alți europeni etc. Cercetările de acest tip vizează și particularitățile implicării pe Internet a utilizatorilor, în funcție de vârsta acestora și de mijloacele IT&C folosite. Astfel, generația celor cu vârste de peste 55 de ani începe să devină din ce în ce mai activă pe Internet iar tabletele câștigă în popularitate.

### **1.1. PRIZONIERII REȚELELOR DE SOCIALIZARE: FERICIRE *ONLINE*, DEPRESIE – *OFFLINE***

Atunci când se referă la dependența de Internet, majoritatea studiilor în domeniu analizează dependența de rețelele de socializare, forumuri și chat-uri. Astfel, milioane de persoane utilizează zilnic site-urile de social networking, în special Facebook și Twitter, iar trăsăturile lor și comportamentele

dezvoltate în aceste rețele au devenit o valoroasă arie de investigație psihologică. Examinarea atașamentului emoțional al oamenilor față de rețelele de socializare este ultima modă în cercetarea de profil, în condițiile în care explorarea acestei dimensiuni ar putea oferi un răspuns satisfăcător la întrebarea „De ce ajung unii oameni – cu precădere tinerii – prizonieri ai rețelelor de socializare?”.

Ceea ce trebuie să remarcăm încă de la început este lipsa unei teorii psihologice bine încheiate cu privire la indivizii angrenați în rețelele sociale virtuale, susceptibilă să furnizeze valențe conceptuale moderne psihologiei personalității, psihologiei cognitive, psihologiei sociale, științelor educației și, nu în ultimul rând, psihiatriei, interesată de noile comportamente adictive marca IT&C.

Există însă încercări tot mai susținute de a defini toate valențele conceptuale anterior menționate, cele mai importante producându-se pe teritoriul *psihologiei personalității*, unde sunt investigate: singurătatea socială și anxietatea utilizatorilor, homofobia încercată de unii dintre aceștia în lumea reală, neliniștile oamenilor, tulburarea impulsului și autocontrolul scăzut ale unora dintre utilizatori, popularitatea în rețea, diferențele de gen, preferințele pentru diverse activități și funcții ale rețelelor.

Rolul factorilor de personalitate în alegerea celei mai populare rețele de socializare, Facebook, a fost investigat de Ryan și Xenos (2011) pe 1.158 de utilizatori de Facebook și pe 166 de non-utilizatori, cu ajutorul unor chestionare și inventare de personalitate, printre care Big-Five. Potrivit acestui studiu, utilizatorii de Facebook tind să fie mult mai extrovertiți, mai narcisiști și mai puțin conștiincioși decât non-utilizatorii, dar aceiași utilizatori sunt susceptibili să sufere, în același timp, de „singurătate socială”.

Însă abia recent modelul Big Five, utilizat pe scară largă în psihologie pentru a anticipa atitudini și comportamente, a început să fie aplicat pentru a înțelege accesarea de către indivizi a platformelor tehnologice (Moore și Mc Elroy, 2012) și a rețelelor de socializare. Astfel de cercetări și-au propus să determine de ce unii tineri sunt mai implicați în activitățile de pe Facebook decât alții, postând mai mult conținut; de ce unii realizează mai ușor prietenii, dând acces la profilurile lor, în timp ce alții au mai puțini prieteni și preferă să facă publice doar anumite informații; de ce unii acceptă – și chiar le place – conținutul necorespunzător, adeseori obscen, din rețea și de ce alții dezavuează acest conținut.

Dacă rezultatele multor cercetări confirmă unele tendințe așteptate, precum corelațiile pozitive între extraversiune, deschiderea la experiență, și activitatea intensă de pe Facebook, alte cercetări păstrează încă un ton rezervat cu privire la aplicabilitatea modelului Big Five în cazul utilizării Facebook, insistând mai mult asupra motivațiilor diferite de a comunica ale oamenilor, care pot influența decisiv utilizarea rețelelor sociale (Ross *et al.*, 2009).

Este de reținut faptul că utilizarea unor instrumente clasice ale psihologiei pentru înțelegerea cogniției umane pusă în relație cu tehnologia – și care implică adeseori o interdependență complexă între procesele mentale și artefacte – nu oferă răspunsuri satisfăcătoare cercetătorilor. Dificultatea teoretică și metodologică a realizării unor studii de gen pare să fie motivul pentru care numeroși psihologi preferă să recurgă la studii calitative în domeniu, la sondaje de apreciere a ponderii diverselor activități desfășurate pe Internet sau la investigarea dimensiunilor motivaționale ale utilizării rețelelor de socializare, dimensiuni care se dovedesc mai facil de explorat. Munca lor susținută poate oferi totuși unele indicii cu privire la procesele cognitive ale utilizatorilor, mai ales la inteligența