PARTICULARITĂȚI DE MANIFESTARE A ANXIETĂȚII TINERILOR ÎN MEDIUL VIRTUAL

Aliona PALADI,
dr., conf. univ., USM

Mediul virtual în care tinerii își petrec timpul este prielnic pentru că stimulează socializarea, permite comunicarea fără bariere, creează grupuri după interese și dezvoltă internaționalizarea. Datorită mediului virtual, tinerii contemporani pot lega relații de prietenie, elabora proiecte ori discuta oricare tematică care le captează atenția. Absolut în toate domeniile, dar mai cu seamă în cel al educației, sunt deschise posibilitățile de a studia, a învăța la distanță, a asculta cărți online, a dobândi cunoștințe pentru oricare profesie. Posibilitățile de traducere simultană a textelor oferă multă încredere pentru învățarea limbilor străine, precum și pentru inițierea dialogului cu persoanele din diferite țări. Este incontestabil rolul mediului virtual, dar, mai cu seamă, în viața tinerilor care sunt dornici de explorarea a tot ce apare nou în lume. Totodată, pentru ei acest mediu este nefiresc comparativ cu cel fizic și le creează stări de îngrijorare excesivă, dependențe de alții sau chiar nomofobii. Utilizarea compulsivă ori utilizarea problematică a internetului sunt întâlnite drept provocări în rândul tinerilor, iar consecințele acestora provoacă modificări comportamentale, trăiri emoționale intense și distorsionări cognitive. Recunoașterea manifestărilor anxioase, precum și a fenomenelor care mențin îngrijorarea tinerilor ar putea preveni amplificarea lor.

Cuvinte-cheie: *anxietate digitală, inteligentă digitală, mediu online, site-uri de socializare, teama de a nu pierde (FoMO), nomofobie.*

PARTICULARITIES OF MANIFESTING YOUTH ANXIETY IN THE VIRTUAL ENVIRONMENT

The virtual environment in which young people spend their time is favorable, because it stimulates socialization, allows communication without barriers, creates groups according to interests and develops internationalization. Thanks to the virtual environment, young people can make friends, develop projects, or discuss any topic that catches their attention. Absolutely in all fields, but especially in education, the possibilities of study, distance learning, listening to books online, acquiring knowledge for any profession are open. The possibilities of simultaneous translation of texts provide a lot of confidence for learning foreign languages and initiating dialogue with people from different countries. The role of the virtual environment is undeniable, but especially in the lives of young people who are eager to explore everything new in the world. At the same time, for them this environment is unnatural compared to the physical one and creates excessive anxiety, dependence on others or even nomophobia. Compulsive use or problematic use of the Internet is seen as a challenge among young people, and its consequences cause behavioral changes, intense emotional feelings and cognitive distortions. Recognition of anxious manifestations, as well as phenomena that keep young people worried could prevent them from amplification.

Keywords**:** *digital anxiety, digital intelligence, virtual space, social websites, fear of missing out (FoMO), nomophobia.*

Introducere

Tinerii contemporani sunt reprezentanții generațiilor Y și Z, care se caracterizează prin anumite particularități specifice debutate și dezvoltate în contextul unui „background virtual". În categoria de persoane Y sunt încadrate cele care s-au născut între anii 1981 și 1996, respectiv tinerii adulți cu vârsta cuprinsă între 27 și 41 ani, iar reprezentanții generației Z sunt cei născuți între anii 1995 și 2012, respectiv preadolescenții de 9-10 ani și tinerii de până la 26 ani. Acest studiu are drept scop determinarea unor particularități specifice de manifestare a anxietății tinerilor legate de mediul digital, iar acest fapt poate fi clarificat după o succintă analiză a diferențelor principale dintre cele două categorii Y și Z. Ambele generații au avut un anumit debut de „explorare și prezență" în mediul virtual, care au avut loc din propriile inițiative sau care au fost impuse de situațiile sociale, cum ar fi necesitatea de a studia online în timpul pandemiei COVID-19.

Generația Y (Millennials) se caracterizează prin trăsături principale, precum dominarea optimismului în toate situațiile, activismul în diferite proiecte sociale, creativitate profesională, spirit inventiv continuu, încredere în sine, empatie față de alții, adaptabilitate la situații neașteptate și independență în luarea deciziilor. Chiar dacă o bună parte din această generație provine din familii complete, se observă un declin de la valorile familiale tradiționale, comparativ cu generațiile precedente. Tinerii din aceasta categorie au în calitate de priorități responsabilitatea, experiența profesională și dezvoltarea personală, care uneori sunt mai importante decât propriul statut familial. Backgroundul virtual, în care au obținut deprinderi ,,tehnice" virtuale și s-au dezvoltat tinerii generației Y, au fost telefoanele, calculatoarele cu diferite jocuri, comunicarea prin email, sms-urile etc.

Generația Z se caracterizează prin trăsături principale, precum abilități digitale performante, creativitate digitală, vigilență înaltă, mai ales în mediul virtual, flexibilitate în luarea deciziilor, originalitate, toate fiind datorate programelor computerizate care și-au pus amprenta asupra dezvoltării multidimensionale a personalității, formarea inteligenței digitale. Este generația care s-a divizat complet de valorile tradiționale și care nu mai consideră a fi importante valorile din generațiile precedente. Tinerii din generația Z sunt multitasking, ei trăiesc ,,aici și acum", sunt uniți la mediul virtual permanent prin căști, prin aplicații telefonice sau alte modalități de conexiuni ,,smart digital" fie audio, video sau ambele simultan. Legătura cu ceea ce se întâmplă în prezent, dar și necesitatea de a învăța rapid informația nouă care domină internetul, poate crea abundența informațională ori chiar dependența de spațiul virtual. Autorii Bencsik, Horvath & Juhasz au demonstrat în 2016 rolul învățării informale, libertatea de exprimare și acțiune pentru tineri, astfel accentuând valoarea inter-

netului și nu doar dependența de internet [1]. Backgroundul virtual în care s-au dezvoltat tinerii (adolescenții) din generația Z sunt smartphone-urile, tabletele, dar și aplicațiile Facebook, Duolingo, Instagram etc.

În articolul [2] a fost prezentată o diferențiere a celor doua generații din perspectiva timpului, a valorilor legate de capacitatea de muncă, a valorilor intrinseci și extrinseci care conturează perspectivele asupra carierei profesionale. S-a demonstrat că generația Y este *dominată de valori intrinseci, precum interacțiunile cu ceilalți, libertatea la locul de muncă și prestigiul.* Generația Z, care este compusă din adolescenții contemporani și care au deprinderi „digitale native", comparativ cu generațiile anterioare, sunt mai progresivi în multe dintre aspectele sociale ce necesită cunoașterea calculatorului, programelor sofisticate, dar și a modalităților de utilizare a abilităților virtuale obținute. Adolescenții de azi au aspirații la servicii social-economice de calitate, la joburi bine plătite, la acceptarea unor oportunități care sa le aducă profituri imediate [3]. Un număr tot mai mare de cercetări indică faptul că adolescenții consideră că comunicarea online are loc cu scopul de a stabili relații sociale noi, precum și pentru a păstra relațiile sociale actuale [4]. Astfel, ipoteza compensării sociale afirmă că unii oameni comunică online, deoarece stabilirea relațiilor cu ceilalți este mai dificilă față în față în comparație cu modalitatea de comunicare online. Potrivit acestui punct de vedere, tinerii care au stimă de sine scăzută se consideră mai puțin competenți din punct de vedere social și caută interacțiuni online pentru a compensa lipsa relațiilor sociale offline.

Mediul virtual poate crea anumite particularități de manifestare a anxietății tinerilor aflați în mediul virtual, cum ar fi nomofobia, FoMO (*Fear of Missing Out*), nomofobia (no-mobile-phobia) ori teama de a rămâne fără telefonul mobil. A fost propusă ca o fobie specifică, bazată pe definițiile date în DSM-IV, iar termenul este cunoscut încă din anul 2010. Asocierea simptomelor nomofobiei cu alte tulburări psihice preexistente clarifică particularitatea anxietății virtuale prin manifestarea fobiei sociale, tulburării de anxietate socială și a tulburării de panică.

Simptomele nomofobiei sunt: anxietatea, modificările respiratorii, dezorientare, tremor, depresie, transpirație, frică, dezorientare, agitație, dependență de alții, autostimă scăzută, singurătate, tahicardie.

Metode și materiale aplicate

1. Studiul a fost realizat pentru a afla prevalența nomofobiei în India având în vedere creșterea extraordinară a numărului de utilizatori de telefonie mobilă în ultimul deceniu. Studiul transversal efectuat pe 200 de studenți, care foloseau telefonul mobil de cel puțin un an, 1-2 ore zilnic. Ei au fost aleși în mod aleator (1 din 3) dintr-un lot de 600 de studenți care îndeplineau criteriile mai

sus-menționate. Chestionarul folosit are mai multe componente, printre care merită de menționat: timpul petrecut în telefonul mobil; anxietatea și stresul cauzate de erori de conexiune; descărcarea bateriei; pierderea telefonului; suma de bani cheltuită pe lună pentru reîncărcare; modul de reacție exprimat când sună telefonul în momente nepotrivite; frecvența de schimbare a telefonului ori a cartelei SIM, reacțiile cauzate de incapacitatea de a utiliza telefonul timp de o săptămână. Datele au fost colectate pentru a obține informații cu privire la aspectele demografice și psihografice ale respondenților. *Variabilele demografice* au inclus vârsta, sexul, educația și domiciliul. *Variabilele psihografice* au inclus atitudinea față de utilizarea telefoanelor mobile, dependența de acestea și anxietatea asociată. *Rezultatele obținute:* nu a fost observată nicio asociere semnificativă statistic în ceea ce privește sexul, locul de trai, timpul și prezența fizică la ore. Chestionarul a analizat scorurile fiecărui respondent: scor >24 nomofob; scor=20-24 persoane cu risc, unde per total 18,5% studenți s-au dovedit a fi nomofobi: 19% băiți și 18% fete; 19,26% dintre cei cazați în campus și 17,58% din afara campusului s-au dovedit a fi nomofobi; aproximativ 73% dintre studenți au răspuns că păstrează telefoanele mobile cu ei, chiar și pe timpul nopții (24 de ore pe zi); 18,5% participanți utilizează telefonul mobil în timpul orelor și 8,5% îl folosesc atunci când este absolut necesar; 20% studenți au răspuns că își pierd concentrarea și devin stresați atunci când nu au telefonul mobil în preajmă sau rămân fără baterie; 25% dintre participanți au spus că își actualizează softul telefonului mobil cel puțin o dată pe an; 83% au răspuns că telefonul mobil este necesar pentru a-i ajuta să țină legătura cu familia; 38,5% verifică telefoanele mobile pentru mesaje și apeluri; 31% au cel puțin un apel de lungă durată pe zi pentru mai mult de 30 de minute, dintre care 39% fete și 24% băieți. Studiul a fost realizat pe un grup mic de subiecți și de aceea ar putea să nu reflecte tendința la nivel global, dar au fost clarificate particularitățile generale ale tinerilor, trăirile și comportamentele pe care le au față de obiectul cercetat. În loc de concluzii, putem deduce că tinerii devin din ce în ce mai dependenți de telefoanele mobile, de accesoriile digitale, ceea ce poate duce la grave probleme de sănătate psihică ori poate dezechilibra parcursul firesc al vieții și reprezintă o particularitate de manifestare a anxietății digitale. *Recomandări* pentru a evita stresul determinat de nomofobie: să aibă un încărcător la ei tot timpul, cartela de telefon preplătită pentru a face apel de urgență, să furnizeze membrilor familiei și prietenilor un număr de contact alternativ și să păstreze numerele de telefon importante în altă parte ca rezervă în cazul în care își pierd telefonul mobil.

2. Un alt studiu din Marea Britanie efectuat pe 2160 de persoane a arătat că 53% dintre subiecți devin anxioși atunci când își pierd telefonul mobil, rămân fără baterie, credit sau se află în afara rețelei. Studiul a constatat că apro-

ximativ 58% dintre tineri și 48% dintre tinere suferă de nomofobie, 9% devin stresați atunci când telefoanele lor mobile sunt oprite. Aproximativ 55% dintre cei intervievați țin legătura cu prietenii și familia, iar acesta e principalul motiv pentru care devin anxioși *când nu pot folosi telefonul mobil*. Nomofobia este o problemă în apariție a secolului XXI și sunt necesare o multitudine de studii pentru a evalua problema reală și, prin urmare, trebuie luate măsuri concrete pentru diminuarea anxietății digitale.

Apariția nomofobiei este strâns legată de două anxietăți sociale predominante: teama de a pierde (FoMO) și frica de a fi offline (FoBO). Aceste anxietăți sunt în mare măsură caracterizate de dorința de a rămâne conectat cu ceea ce realizează alții, ceea ce duce la niveluri mai ridicate de implicare în rețelele sociale și la starea de satisfacție de viață. Anxietățile, precum FoMO, FoBO și nomofobia, sunt în mod special legate de îngrijorările conectate la frica de singurătate. Tinerii trebuie să înțeleagă că cauza principală a dependenței lor de telefoane și rețele sociale are legătură cu acele necesități *care nu sunt satisfăcute în lumea reală și care contribuie la menținerea nomofobiei*, *FoMO și FoBO.*

3. Scala (FoMO) (Fear of Missing Out – teama de a pierde). Chestionarul constă din itemi care se referă la activitățile cotidiene, iar optanții sunt rugați sa răspundă cât mai sincer posibil. Răspunsurile alese corespund cu următorul punctaj indicat: deloc adevărat (pentru mine) – 1 punct; puțin adevărat – 2 puncte; moderat (câteodată adevărat) – 3 puncte; foarte adevărat – 4 puncte; extrem (de adevărat despre mine) – 5 puncte. Au fost chestionați online 45 de studenți de la USM care au obținut următoarele rezultate (Fig.1): tinerele sunt mai influențate de acest sindrom anxios comparativ cu tinerii, ele se află mai mult timp conectate la rețelele sociale decât tinerii. Tinerele, mai mult de 58%, suferă dacă au ratat ceva „foarte important” pe rețelele sociale și chiar verbalizează regretele ori le trăiesc emoțional negativ. „Foarte important” a fost contextul care nu avea legătură directă cu persoana care participa la studiu, dar tinerele au indicat „importanța extremă”, ceea ce denotă încă odată nevoia de aprobare din partea celorlalți și nevoia de apartenență la grupul de suport social.

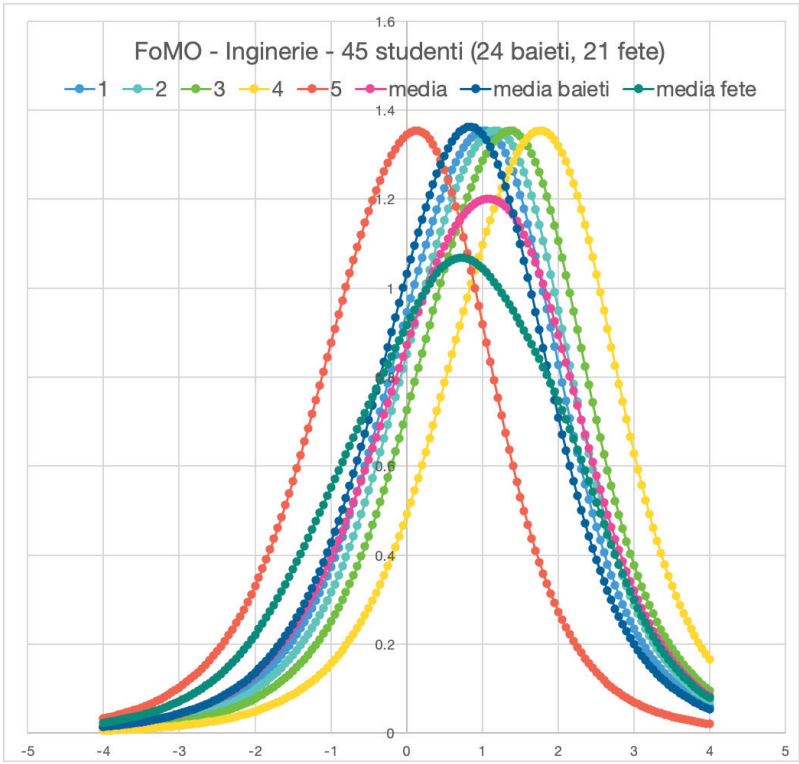


Fig. 1. Curbele totale ale informațiilor de test observate pentru scala FoMO cu 10 itemi [4].

Figura 1 oferă o reprezentare grafică a curbei informațiilor de testare. Trăsătura latentă a fost scalată cu o medie de 0 și o abatere standard unitară (SD=1,0). Se observă că scala finală este mai sensibilă la evaluarea participanților care manifestă o frică de la moderată până la o anxietate pronunțată. Informația detaliată va fi prezentată în următoarele publicații.

Concluzii

Anxietatea în mediul virtual implică sentimente subiective (îngrijorare), răspunsuri fiziologice (tahicardie), precum și răspunsuri comportamentale (evitare). Anxietatea poate fi benefică pregătind organismul pentru acțiune, având un rol de protecție față de un posibil pericol și rol adaptativ, dar poate fi anormală atunci când acaparează și perturbă viața de zi cu zi, limitând existența individului la strategii de evitare sau de compensare.

În mediul virtual anumite particularități ale tinerilor se pot modifica astfel, încât cei care nu sunt încrezuți în sine devin foarte comunicabili pe rețelele de socializare, cei care sunt singuri au foarte mulți prieteni online, iar cei care au dependență înaltă de aprecierea altora se manifestă ca fiind solitari. Tinerii, atât ai generației Y, cât și Z, au deseori anumite gânduri, emoții și senzații fiziologice la situațiile urmărite în mediul virtual care pot dezechilibra, pot reduce autocon-

trolul tinerilor chiar dacă situațiile virtuale nu au nicio tangență comună cu ei. Evaluarea anxietății conectate la mediul virtual trebuie neapărat să includă criterii obiective, precum este gradul de severitate și natura simptomelor. Este recomandabil să le oferim tinerilor o psihoeducație corespunzătoare pentru a-i ajuta să delimiteze necesitățile și aspirațiile personale, limitele dintre sine și ceilalți, realitatea virtuală de viața reală, precum și gestionarea corectă a timpului dedicat prezenței online.

Autoarea este recunoscătoare sprijinului oferit de Agenția Națională pentru Cercetare și Dezvoltare în proiectul de cercetare 21.00208.0807.13/PD.

Referințe:

1. BENCSIK, A., HORVÁTH-CSIKÓS, G., JUHÁSZ, T. Y and Z generations at workplaces. In: *Journal of Competitiveness*, 2016, vol.8, no.3, p.90-106.
2. BENCSIK, A., SHUJAHAT, A., & JUHÁSZ, T. Y–Z in the labour market: employee perceptions in different cultures (Hungary–Pakistan). In: *Business: Theory and Practice*, 2021, vol.22, no.2, p.453-461.
3. PALADI, F., CROITOR, L., PALADI, A. Evaluarea online a cunoștințelor: aspecte psihopedagogice, metodologice și practice. În: *Fizica și Tehnologiile Moderne*, 2007, vol.5, nr.3-4, p.6-15.
4. PRZYBYLSKI, A.K., MURAYAMA, K., DE HAAN, C.R., & GLADWELL, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. In: *Computers in Human Behavior*, 2013, vol.29, p.1814-1848.