UTILIZAREA PROBLEMATICĂ A INSTAGRAMULUI ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ LA ADOLESCENȚI

Tatiana-Mirela CEBAN,
Facultatea Psihologie și Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială

CZU: 159.922.8:004.738.5 *cebantatianamirela@gmail.com*

În ultimile câteva decenii, internetul a devenit un imperativ în viața de zi cu zi pentru majoritatea oamenilor, în special, pentru adolescenți. Platformele din cadrul internetului (Google, Facebook, Youtube, etc.) au produs o schimbare semnificativă în modul în care se formează astăzi conexiunile sociale. Instagramul este o platformă deosebită în acest sens. Un alt studiu arată că 95% din adolescenți cu vârsta cuprinsă între 13-17 ani dețin un smartphone; nouă din zece adolescenți folosesc platforme de rețele sociale, 72% dintre care preferă Instagramul [1].

Esențiale pentru cercetarea în cauză au fost constatările din cadrul literaturii de specialitate și din studiile internaționale analizate. Există o serie de studii care subliniază dezvoltarea simptomelor depresive în rândul utilizatorilor Instagram-ului. Un studiu arată că navigarea pasivă pe Instagram este un factor predictiv al debutului depresiei. Un alt studiu se referă la o corelație pozitivă dintre depresie și numărul de selfie-uri făcute înainte de fi postate pe Instagram [2]. Anxietatea este și ea un factor de risc pentru adolescenții care au un uz problematic al Instagram-ului. Sunt câteva studii care evidențiază relații pozitive între timpul petrecut pe Instagram și dezvoltarea anxietății de ordin social și în raport cu aspectul fizic [2].

Constatări deosebit de importante sunt asociate cu două aspecte specifice activității adolescenților pe Instagram. Astfel, fie adolescenții manifestă o utilizare problematică a acestei platforme, fie sunt supuși cyberbullying-ului.

Utilizarea problematică a rețelelor sociale este asociată cu dezvoltarea unei dependențe configurată cu următorii factori: **schimbări de dispoziție** (rețelele sociale sunt folosite pentru a regla starea de spirit sau ca mijloc de a scăpa de conflictele din lumea reală), **relevanță** (rețelele sociale încep să domine gândurile persoanei în detrimentul altor activități),

toleranță (crește timpul petrecut pe rețelele sociale), **sevraj** (odată ce se renunță la navigarea prin rețelele sociale apar semne de depresie sau anxietate) și **conflicte** (interioare, exterioare, o combinație dintre aceste două) [3]. Cyberbullying-ul este o formă de hărțuire care are loc prin intermediul dispozitivelor digitale (telefoane mobile, computere, tablete). Această se face prin mesaje sau comentarii în cadrul rețelelor de socializare [4]. Un studiu dedicat cercetării bullying-ului din 2017 arată că unu din cinci adolescenți (12 – 20 ani) au fost hărțuiți pe Instagram [5]. În consecință, 41% au raportat simptome asociate cu anxietatea și 37% - simptome asociate cu depresia. Aceași simptomatică a fost confirmată într-o serie de studii asupra utilizării problematice.

Impactul utilizării Instagram-ului asupra sănătății mintale în rândul adolescenților este de ordin multifactorial. Este corect să spunem că există o „asociere" între utilizarea Instagram-ului și problemele de sănătate mintală, dar nu de ordin concludent-cauzal. Constatările cheie ale studiilor analizate au fost clasificate în patru categorii de expunere la Instagram: timpul petrecut pe această platformă; forma de activitate (pasivă, activă); nivelul de investiție (emoțională); și utilizare problematică (dependență). Toate aceste categorii au fost corelate cu depresia, anxietatea și suferința psihologică.

Referințe:

1. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media & Technology 2018 [Internet]. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Pew Research Center; 2018. Disponibil: https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/
2. Wikipedia Contributors. Instagram [Internet]. Wikipedia. Wikimedia Foundation; 2018. Disponibil: https://en.wikipedia.org/wiki/Instagram
3. Kuss D.J., Shorter G.W., van Rooij A.J., Griffiths M.D., Schoenmakers T.M. Assessing Internet Addiction Using the Parsimonious Internet Addiction Components Model—A Preliminary Study. International Journal of Mental Health and Addiction. 2013 Oct 19;
4. Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). What Is Cyberbullying [Internet]. StopBullying.gov. 2019. Disponibil: https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it

5. Ditch The Label. The Annual Bullying Survey 2017: What 10,000 People Told us About Bullying [Internet]. Ditch the Label. 2017. Disponibil: https://www.ditchthelabel.org/research-papers/the-annual-bullying-survey-2017/

Recomandat
Galina PRAVIȚCHI, dr. lect.univ.