PROCRASTINAREA ȘI MECANISMELE DE COPING LA ADOLESCENȚII CE UTILIZEAZĂ REȚELELE DE SOCIALIZARE

Laura BANARI,

Facultatea Psihologie, Ştiinţe ale Educaţiei, Sociologie şi Asistenţă Socială

CZU: 316.472.4:004:159.923-053.6 laurabanari03@gmail.com

Procrastinarea, sau amânarea sarcinilor, este o problemă comună întâlnită în rândul adolescenților. Cu toate acestea, legătura dintre procrastinare și utilizarea problematică a rețelelor de socializare a devenit din ce în ce mai evidentă. Adolescenții pot fi adesea tentați să amâne sarcinile și responsabilitățile în favoarea timpului petrecut pe platformele de socializare online, unde pot găsi o gamă largă de distracții și stimulente rapide. În plus, modul în care adolescenții fac față stresului și presiunii poate fi influențat de mecanismele lor de coping. Utilizarea rețelelor de socializare poate juca un rol important în aceste strategii de coping. De exemplu, unii adolescenți ar putea utiliza rețelele de socializare ca pe o formă de evadare sau de relaxare în fața stresului, într-un mod frecvent dezadaptativ.

Procrastinarea este definită ca fiind „Amânarea voluntară și irațională a unei acțiuni prevăzute, în ciuda cunoașterii faptului că această întârziere va avea costuri sau efecte negative asupra individului” [3], respectiv acesta este un comportament disfuncțional [1].

Majoritatea cercetărilor despre abordările de coping o tratează fie ca o reacție - o încercare de a te adapta la anumiți factori de stres specifici; fie ca un stil - o manieră consistentă, de adaptare. Acestea pot fi categorisite ca fiind adaptative sau dezadaptative. Strategiile de coping dezadaptative pot fi definite ca fiind acțiuni întreprinse de individ pentru a alina temporar stresul, care sunt de obicei percepute ca eficiente pe termen scurt, dar care sunt susceptibile să aibă un impact negativ asupra sănătății și bunăstării dacă sunt continuate pe termen lung. Strategiile adaptive de coping includ acțiuni și comportamente care duc la îmbunătățirea rezultatelor de durată [4].

În literatura de specialitate întâlnim concepte ca: dependența de rețelele de socializare, tulburarea legată de rețele sociale, utilizarea excesivă, problematică, compulsivă și patologică a rețelelor de socializare - toate sunt conceptualizate ca probleme ce implică abuzul rețelelor sociale, iar elementele comune al acestor probleme reprezintă modificarea dispoziției, toleranța și recădere, conflictul, proeminența și simptomele de sevraj [2].

Pentru cercetarea realizată cu scopul determinării relației dintre procrastinare și mecanismele de coping la adolescenți din perspectiva tipului de utilizare a rețelelor de socializare, am valorificat instrumentele psihometrice: Coeficientul de Procrastinare

(H.E. Florey), Chestionarul de Măsurare a Strategiilor de Coping ale Adolescenților (Sveinbjornsdottir și Thorsteinsson) și Scala adicției Bergen (Andreassen și colab.). În cercetare au participat 70 adolescenți, dintre care 25 cu vârsta cuprinsă între 13-14 ani, 24 cu vârsta cuprinsă între 15-16 ani și 21 cu vârsta cuprinsă între 17-18 ani; respectiv 42 de gen feminin și 28 de gen masculin.

Aplicând Coeficientul de Procrastinare am identificat următoarele nivele de maniferstare a procrastinării: 20% au înregistrat nivel scăzut, 71,4% - nivel mediu și 8,6% - nivel înalt. De asemenea, am identificat nivele diferite de maniferstare a utilizării rețelelor de socializare: 13% au înregistrat nivel scăzut, 42,9% - nivel mediu și 44,3% au o utilizare problematică a rețelelor. În același context, aplicând Chestionarul de Măsurare a Strategiilor de Coping ale Adolescenților, am stabilit că 30% din adolescenți au mecanismul de coping dominant stoicism, 28,6% - suport social, 18,6% - grijă față de sine, 18,6% - ruminație și 4,3% - comportament impulsiv.

Pentru a identifica relația dintre mecanismele de coping și procrastinare la adolescenți, am comparat adolescenții cu nivel înalt și nivel scăzut de procrastinare. Am determinat că adolescenții cu un nivel înalt de procrastinare ruminează mai mult comparativ cu cei cu un nivel scăzut. Aplicând testul T, am determinat că această diferență este una semnificativă (t=4,055; p=0,001). Aceeași diferență am realizat-o și cu variabila utilizarea problematică a rețelelor de socializare, comparând adolescenții cu un nivel scăzut de utilizare și cei cu o utilizare problematică. Am identificat diferențe semnificative pentru mecanismele de coping dezadaptative: ruminație (t=4,112; p=0,001) și comportament impulsiv (t=3,261; p=0,002).

Pentru a determina corelația dintre procrastinare și utilizarea problematică a rețelelor de socializare am aplicat coeficientul Pearson și am evidențiat corelații pozitive semnificative dintre procrastinare și utilizarea problematică a rețelelor de socializare (r= 0,611**; p= 0,001).

În concluzie, persoanele cu nivel înalt al procrastinării și al utilizării rețelelor de socializare au un mecanism de coping disfuncțional, înregistrând diferențe semnificative pentru mecanismul ruminație pentru procrastinare și ruminație - comportament impulsiv pentru cei ce utilizează rețelele în mod problematic. De asemenea, am identificat corelații între utilizarea problematică a rețelelor de socializare și variabila procrastinare la vârsta adolescenței.

Referinţe:

1. POTÂNG, A. Considerații teoretice ale procrastinării. În: Studia Universitatis Moldaviae, Seria „Științele educației". 2021, nr.5 (145), pp.119-122.
2. GRIFFITHS, M. D., Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 2013, 4, e118.
3. SIMPSON, W. K., & PYCHYL, T. A., In search of the arousal procrastinator: Investigating the relation between procrastination, arousal-based personality traits and beliefs about procrastination motivations. In *Personality and Individual Differences*, 2009, 47(8), pp. 906–911.
4. SNYDER, C. R., *Coping : the psychology of what works*. Oxford University Press, 1999, 350 p.

Recomandat

***Oxana PALADI**, dr. hab., conf. univ.*