DEPENDENȚA DE INTERNET ȘI PLICTISEALA LA ADOLESCENȚI ȘI TINERI

INTERNET ADDICTION AND BOREDOM IN TEENAGERS AND YOUNG PEOPLE

CZU: 159.922.8:004.738.5 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.40**

Valentina MIRON
ORCID: 0000-0002-8389-1835
E-mail: valeagudumac@yahoo.com
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Daniela LUPU
ORCID: 0009-0009-6793-4776
E-mail: daniela.lupu.st@gmail.com
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *This paper explores the relationship between boredom proneness and internet addiction among adolescents and young adults. The primary objective of the study is to determine the extent to which boredom can predict problematic internet use, while also analyzing the influence of age and gender. The research is based on a quantitative methodology and involved the application of two standardized instruments: the Internet Addiction Test (K. Young) and the Boredom Proneness Scale (R. Farmer & N. Sundberg). The study sample included 89 participants aged between 15 and 27 years. Statistical analyses (Pearson correlation and Student's t-test) revealed a significant positive relationship between boredom levels and internet addiction. Furthermore, adolescents reported higher levels of both boredom and internet dependency compared to young adults, with gender differences also being observed. The findings highlight the need for preventive strategies aimed at managing boredom constructively and reducing the risks associated with excessive internet use among youth.*

Keywords: *adolescents, digital behaviors, internet addiction, boredom, young people.*

INTRODUCERE

În ultimele decenii avansul tehnologic a remodelat profund modul în care adolescenții și tinerii interacționează cu lumea influențând radical rutina zilnică, relațiile sociale și gestionarea timpului liber. Internetul a devenit un mediu indispensabil în viața lor cotidiană, însă utilizarea excesivă a acestuia este asociată tot mai frecvent cu tulburări de ordin emoțional și cognitiv. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății utilizarea problematică a internetului este legată de anxietate, depresie, tulburări de somn și dificultăți în reglarea emoțiilor.

Conform cercetărilor lui I. Goldberg și K. Young (1998), dependența de internet poate fi comparată cu alte tulburări adictive, precum cele legate de alcool sau droguri. Această formă de dependență se caracterizează prin modificări comportamentale și cognitive

semnificative precum neglijarea relațiilor sociale, tulburări de somn, anxietate, pierderea interesului pentru activități offline și dorința persistentă de a petrece tot mai mult timp în mediul virtual [5, p.671-679].

Un factor esențial asociat utilizării excesive a internetului este plictiseala. Conform lui Mihaly Csikszentmihalyi (1990), plictiseala apare în lipsa unui nivel optim de provocare sau semnificație în activitate, conducând individul către căutarea unor stimuli rapizi [3, p. 93–94]. Eastwood (2012) definește plictiseala ca pe o stare de frustrare și apatie, generată de dorința de implicare în activități semnificative, dar lipsa accesului efectiv la acestea. Studiile arată că adolescenții plictisiți tind să caute stimulare în mediul digital, fenomen care poate degenera în comportamente adictive [4][1]. Plictiseala nu este o simplă lipsă de activitate, ci o stare complexă cu dimensiuni afective, cognitive și comportamentale. Este asociată cu apatie, iritabilitate, rătăcire a atenției și o percepție distorsionată a timpului.

În acest context, studiul de față își propune să investigheze relația dintre predispoziția la plictiseală și dependența de internet în rândul adolescenților și tinerilor evidențiind implicațiile acestor fenomene asupra dezvoltării psihosociale. Lucrarea contribuie la înțelegerea mecanismelor psihologice care susțin comportamentele digitale problematice și oferă puncte de plecare pentru dezvoltarea unor intervenții de prevenție adaptate nevoilor actualei generații.

MATERIAL ȘI METODĂ

Studiul de față urmărește investigarea relației dintre predispoziția la plictiseală și dependența de internet în rândul adolescenților și tinerilor, având ca scop identificarea modului în care trăirea frecventă a plictiselii poate contribui la dezvoltarea unui comportament problematic legat de utilizarea internetului. De asemenea, cercetarea își propune să evidențieze posibile diferențe în funcție de vârstă și gen. Cercetarea a fost realizată pe un eșantion format din 89 de participanți, cu vârste cuprinse între 15 și 27 de ani, dintre care 49 de adolescenți (15–19 ani) și 40 de tineri (20–27 ani). Participanții au fost recrutați din mediul educațional (liceal și universitar) din diverse regiuni ale Republicii Moldova. Componența eșantionului include atât subiecți de gen feminin cât și masculin, asigurând o distribuție echilibrată.

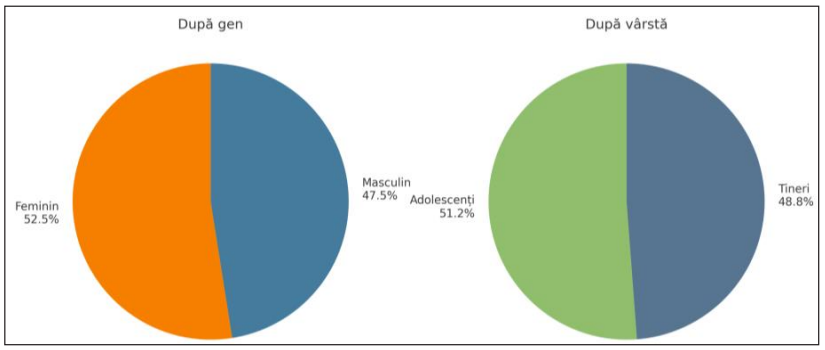


Figura 1. Repartizarea eșantionului după gen și vârstă

Datele au fost colectate prin aplicarea a două instrumente psihologice validate:

– Chestionarul Dependenței de Internet (Internet Addiction Test – IAT) elaborat de Kimberly Young (1996), compus din 20 de itemi, care evaluează gradul de dependență în funcție de comportamentele de utilizare excesivă, impactul asupra vieții personale și dificultățile de control

– Scala de Predispoziție la Plictiseală (Boredom Proneness Scale) elaborată de R. Farmer și N. D. Sundberg (1986), alcătuită din 28 de itemi, care măsoară tendința generală a individului de a experimenta frecvent stări de plictiseală.

Studiul a fost desfășurat într-un cadru controlat, cu respectarea normelor etice privind confidențialitatea și consimțământul informat. Participanții au completat chestionarele în format fizic, într-o singură sesiune. Analiza statistică a fost realizată utilizând programul SPSS prin aplicarea coeficientului de corelație Pearson și a testului t pentru eșantioane independente în scopul identificării relațiilor semnificative dintre variabile și a diferențelor în funcție de vârstă și gen.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În prima etapă a analizei statistice s-a examinat existența unei relații între nivelul de dependență de internet și predispoziția la plictiseală în rândul adolescenților și tinerilor. Coeficientul de corelație Pearson a indicat o corelație direct-proporțională semnificativă între cele două variabile ($r = 0,229$; $p = 0,041$). Aceste rezultate obținute ne demonstrează că utilizarea excesivă a internetului este asociată cu un nivel sporit de plictiseală. Legătura dintre cele două variabile poate fi înțeleasă prin prisma caracterului repetitiv, pasiv și adesea neprovocator al interacțiunii digitale ce favorizează apariția unei stări de saturație afectivă și mentală. Astfel, mediul online, deși adesea perceput ca o sursă de stimulare, poate deveni un factor care accentuează lipsa de implicare activă și semnificativă în realitate, contribuind la apariția plictiselii.

Demersul nostru empiric este susținut și de studiul realizat de Loreta Cannito și colaboratorii săi, în care s-a evidențiat o corelație similară între plictiseală și dependența de internet, accentuând rolul unui bias atențional crescut față de rețelele sociale și sugerează că indivizii predispuși la plictiseală sunt mai vulnerabili la comportamente adictive digitale [2].

În etapa a doua a analizei, s-a investigat existența unor diferențe de gen în ceea ce privește nivelul dependenței de internet și al stării de plictiseală.

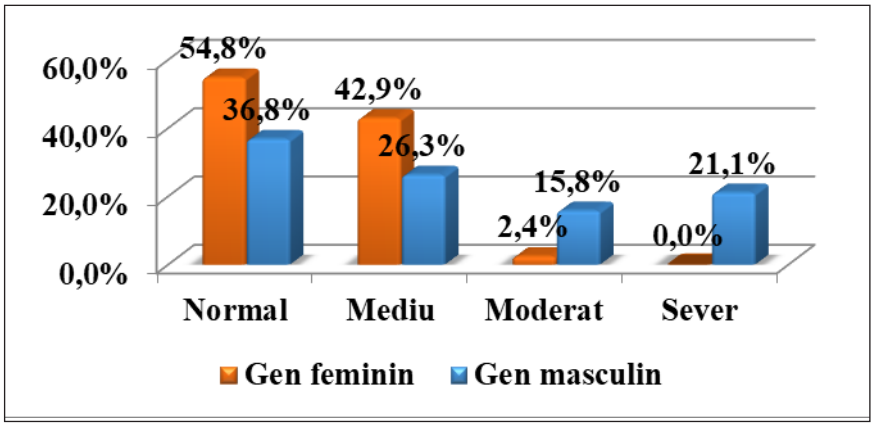


Figura 2. Nivelul dependenței de internet în funcție de gen

Din totalul persoanelor de gen feminin, 54,8% se încadrează într-un nivel normal al dependenței de internet, 42,9% prezintă un nivel mediu, 2,4% un nivel moderat, iar niciuna nu se află la un nivel sever. În contrast, din rândul participanților de gen masculin, doar 36,8% au un nivel normal, 26,3% un nivel mediu, 15,8% un nivel moderat și 21,1% un nivel sever al dependenței de internet. Aceste date evidențiază o tendință semnificativă a persoanelor de gen masculin de a manifesta niveluri mai înalte ale dependenței de internet comparativ cu cele de gen feminin. Această diferență poate fi explicată printr-o posibilă orientare mai mare a băieților către activități digitale specifice, cum ar fi jocurile online sau consumul de conținut interactiv, care favorizează comportamente compulsive. În plus factori precum impulsivitatea, căutarea de senzații și lipsa unor alternative offline atractive pot contribui la o expunere crescută și prelungită în mediul virtual.

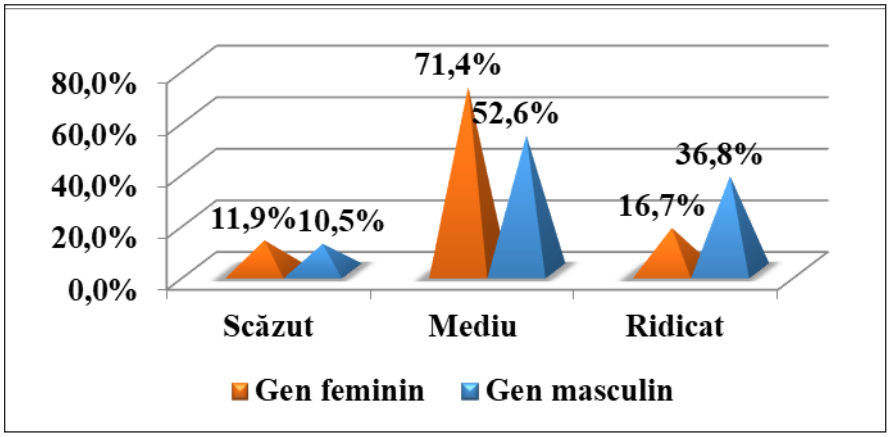


Figura 3. Nivelul stării de plictiseală în funcție de gen

În ceea ce privește plictiseala (fig. 3), la 11,9% dintre fetele participante prezintă un nivel scăzut, 71,4% – un nivel mediu și 16,7% un nivel ridicat. La băieți distribuția este diferită: 10,5% au un nivel scăzut, 52,6% au un nivel mediu și 36,8% au un nivel ridicat. Astfel, se poate observa că persoanele de gen masculin tind să experimenteze stări de plictiseală într-un procent mai mare decât cele de gen feminin, ceea ce poate reflecta diferențe în modul de gestionare a timpului liber, motivație sau în nivelul de angajare în activități semnificative.

Pentru a clarifica diferențele dintre cele două grupuri în mod statistic, a fost utilizat *Testul t pentru eșantioane independente (Student)*, care permite compararea valorilor medii.

Tabelul 1. Reprezentarea valorilor medii şi semnificaţia diferenţei a dependenței de internet și a stării de plictiseală (gen feminin – gen masculin)

Variabile	**Genul**	**Nr.**	**M**	**AS**	**ESM**	**t**	**p**
Dependența de internet	Feminin	42	33,48	17,737	2,737	-2,419	0,018
	Masculin	38	45,79	26,450	4,291		
Starea de plictiseală	Feminin	42	100,31	29,408	4,538	-1,465	0,100
	Masculin	38	109,95	29,340	4,760		

După cum se observă în tabelul 1, media scorurilor privind dependența de internet este semnificativ mai ridicată în rândul persoanelor de gen masculin (m = 45,79) comparativ cu cele de gen feminin (m = 33,48), diferența fiind semnificativă statistic (t = -2,419; p = 0,018). Acest rezultat ne poate demonstra că băieții sunt mai susceptibili la comportamente de tip adictiv în mediul online. În ceea ce privește starea de plictiseală, media este ușor mai ridicată în cazul băieților (m = 109,95) față de fete (m = 100,31), însă diferența nu este semnificativă din punct de vedere statistic (t = -1,465; p = 0,100), ceea ce sugerează că nivelul plictiselii este resimțit într-o măsură relativ similară între cele două grupuri. Aceste rezultate pot fi explicate printr-o serie de factori psihosociali.

În această ultimă etapă a analizei ne-am propus să investigăm dacă există diferențe semnificative între adolescenți și tineri în ceea ce privește nivelul dependenței de internet și al stării de plictiseală.

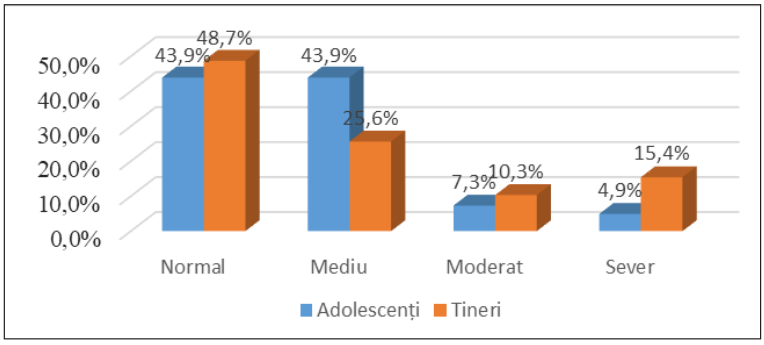


Figura 4. Nivelul dependenței de internet în funcție de vârstă

În rândul adolescenților, 43,9% prezintă un nivel normal al dependenței de internet, 43,9% un nivel mediu, 7,3% un nivel moderat, iar 4,9% un nivel sever. În schimb, dintre tineri, 48,7% se încadrează într-un nivel normal, 25,6% într-un nivel mediu, 10,3% la nivel moderat și 15,4% la nivel sever. Se remarcă o variație mai pronunțată a scorurilor în rândul tinerilor cu o proporție mai mare a acestora încadrați în categoria severă a dependenței de internet comparativ cu adolescenții. Aceasta poate sugera că odată cu vârsta, unii tineri pot dezvolta comportamente online mai intense și mai dificil de controlat posibil pe fondul unui grad mai mare de autonomie, acces nelimitat la internet sau presiuni academice și sociale.

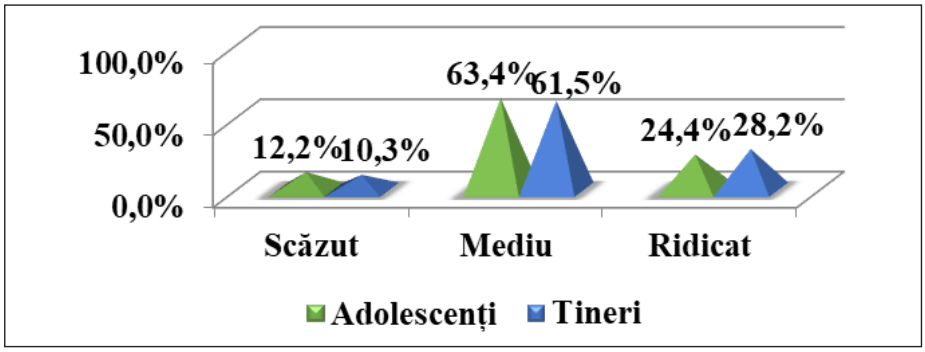


Figura 5. Nivelul stării de plictiseală în funcție de vârstă

În ceea ce privește plictiseala (fig.5), 12,2% dintre adolescenți prezintă un nivel scăzut, 63,4% un nivel mediu și 24,4% un nivel ridicat. La tineri 10,3% prezintă un nivel scăzut, 61,5% un nivel mediu și 28,2% un nivel ridicat.

Diferențele între cele două categorii nu sunt foarte mari, însă se poate observa o ușoară tendință de creștere a plictiselii în rândul tinerilor, ceea ce poate fi pus pe seama presiunilor cotidiene, diminuării interesului pentru activități clasice sau a rutinizării vieții universitare sau profesionale.

Tabelul 2. Reprezentarea valorilor medii şi semnificaţia diferenţei a dependenței de internet și a stării de plictiseală (adolescenți – tineri)

Variabile	**Categoria de vârstă**	**Nr.**	**M**	**AS**	**ESM**	**t**	**p**
Dependența de internet	Adolescenți	41	37,68	21,414	3,344	-0,652	0,516
	Tineri	39	41,05	24,729	3,960		
Starea de plictiseală	Adolescenți	41	106,56	29,206	4,561	0,516	0,607
	Tineri	39	103,13	30,266	4,846		

Așa cum se indică în tabelul 2, nu se constată diferențe semnificative statistic între cele două categorii de vârstă. În ceea ce privește dependența de internet, scorul mediu este ușor mai mare la tineri (m = 41,05) față de adolescenți (m = 37,68), însă diferența nu este semnificativă (t = -0,652; p = 0,516). La fel pentru starea de plictiseală, adolescenții înregistrează o medie de 106,56, iar tinerii 103,13, diferența nefiind semnificativă (t = 0,516; p = 0,607). Aceste rezultate sugerează că ambele variabile sunt resimțite în mod relativ similar de cele două grupuri de vârstă, fără variații importante generate de trecerea de la adolescență la tinerețe.

Acest rezultat poate indica faptul că indiferent de vârstă,participanții pot experimenta într-o măsură similară niveluri ridicate de dependență față de internet și plictiseală, ceea ce sugerează că aceste fenomene nu sunt influențate semnificativ de vârstă în cadrul eșantionului nostru.

CONCLUZII

În final putem concluziona că între plictiseală și dependența de internet există o relație pozitivă semnificativă în rândul adolescenților și tinerilor, ceea ce confirmă preuspunerile de la care am pornit, conform cărora plictiseala poate acționa ca un factor favorizant al utilizării excesive a internetului. Pe măsură ce starea de plictiseală se accentuează, crește și tendința de a căuta stimuli rapizi și recompense imediate în mediul digital în special pe rețelele sociale. În același timp, utilizarea mass-mediei digitale pentru a învige plictiseala are un rezultat paradoxal – în loc să alunge plictiseala, o amplifică prin stimulente scurte și rapide de angajament, fără a oferi o împlinire profundă și semnificativă.

Diferențele în funcție de gen au arătat că băieții manifestă un nivel mai ridicat al dependenței de internet comparativ cu fetele, diferență confirmată statistic. În schimb starea de plictiseală nu diferă semnificativ între cele două genuri, deși valorile medii au fost mai mari în rândul participanților de sex masculin. Aceste rezultate pot fi explicate prin preferințele diferite în utilizarea internetului dar și prin factori precum impulsivitatea sau căutarea de senzații, mai frecvente în rândul băieților. În ceea ce privește categoria de vârstă, nu s-au identificat diferențe semnificative între adolescenți și tineri în ceea ce privește cele două variabile investigate. Totuși, tinerii par să manifeste o tendință mai accentuată spre niveluri ridicate de dependență, aspect ce merită investigat în studii viitoare.

Concluziile studiului nostru subliniază importanța conștientizării riscurilor asociate cu utilizarea excesivă a internetului și necesitatea dezvoltării unor strategii de prevenție și intervenție, care să sprijine tinerii în gestionarea plictiselii și a timpului liber într-un mod echilibrat și sănătos. Promovarea activităților offline semnificative și dezvoltarea competențelor de autoreglare emoțională ar putea contribui la reducerea comportamentelor problematice legate de mediul digital.

REFERINȚE:

1. BENCH, S.; LENCH, H. C., 2013. On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), pp. 459–472.
2. CANNITO, L. et al., 2023. Bored with boredom? Trait boredom predicts internet addiction through the mediating role of attentional bias toward social networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, pp. 1–9.
3. CSIKSZENTMIHALYI, M., 1990. Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Journal of Leisure Research,* 1(24), pp. 93–94.
4. ELPIDOROU, A., 2018. The good of boredom. *Philosophical Psychology*, 31, pp. 323–351.
5. YOUNG, K., 2007. Treatment Outcomes with Internet Addicts. *CyberPsychology*, 10(5), pp. 671–679.