

Simptome psihopatologice ale dependenței de telefonul mobil

Camelia Popa¹, Adela Ciobanu²

¹Institutul de Filosofie și Psihologie “Constantin Rădulescu Motru” al Academiei Române
Calea 13 Septembrie nr. 13, București, 050711, România
E-mail: camelia.popa@ipsihologie.ro

²Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila” București
Strada Dionisie Lupu nr. 37, București, 020022, România
E-mail: adela.ciobanu@yahoo.com

Rezumat. Utilizarea excesivă a telefoanelor mobile și a Internetului a devenit o problemă de sănătate publică în multe țări dezvoltate. În rezolvarea acestei probleme s-au implicat psihologii și psihiatrii. Pe plan mondial, cercetările vizând noile dependențe IT&C sunt numeroase și cu concluzii surprinzătoare, evidențiind simptomele psihopatologice ale așa-numitului “consum nesănătos” de SMS-uri și de Internet (rețele de socializare, jocuri online ș.a.). În România însă, în ciuda penetrării puternice a telefoniei mobile și a Internetului, astfel de tematici au fost prea puțin abordate de cercetători. Pentru a asigura o bază de pornire viitoarelor studii românești în domeniu, prezentul articol își propune explorarea informației științifice recente, dedicate consumului excesiv de comunicații mobile.

Cuvinte cheie: telefon mobil, comportament adictiv, dependența de SMS, psihopatologie.

1. Introducere

Utilizarea în exces a telefoniei mobile este un subiect actual în cercetarea mondială. Se încearcă acreditarea dependenței de SMS-uri ca tulburare psihiatrică cu statut propriu, distinctă atât de dependența de Internet, cât și de alte dependențe cum ar fi alcoolismul, tabagismul, consumul de droguri sau jocurile de noroc. În Japonia, utilizarea nesănătoasă a Internetului și a telefoanelor mobile a devenit deja o problemă de sănătate publică, dovedindu-se că bărbații dezvoltă o dependență severă față de Internet, iar femeile – față de SMS-uri. Cele două dependențe sunt distincte factorial, deși ambele se asociază cu depresia (Lu, 2011).

În primul rând, cercetările în domeniul noilor comportamente adictive se focalizează pe determinarea predictorilor dependenței. Sunt analizate în

acest scop particularitățile de personalitate ale utilizatorilor, factorii gen și vârstă, precum și funcțiunile telefoanelor mobile care pot deveni indispensabile oamenilor cu anumite trăsături psihologice (Popa, 2013). În al doilea rând, studiile din această arie vizează identificarea manifestărilor psihopatologice care pot fi puse în legătură cu utilizarea excesivă a telefoanelor mobile. Printre aceste efecte se numără depresia, anxietatea, tulburările somnului, stresul, oboseala cronică și comportamentele compulsive de verificare a emailurilor. În cel de-al treilea rând, în cadrul cercetărilor menționate sunt avute în vedere validarea inventarelor privind abuzul/dependența de "mobile" și testarea eficienței psihoterapiilor specifice, în cazul persoanelor dependente. Interesant este că unele dintre psihoterapii pot fi realizate chiar cu ajutorul "obiectelor" dependentei, respectiv prin telefonul mobil (via SMS) sau online.

Prin explorarea a peste 200 de articole științifice am identificat în mod concret trei direcții majore de cercetare a dependenței de telefonia celulară (SMS-uri și aplicații web via smartphone) și anume: determinarea predictorilor dependenței, a caracteristicilor de personalitate ale utilizatorilor dependenți; studiul simptomelor psihopatologice care pot fi asociate cu utilizarea excesivă a telefoniei mobile; asigurarea psihoterapiei dependenței. Această sinteză teoretică poate fi un punct de pornire al studiilor românești în domeniu, care să includă elaborarea și aplicarea de chestionare psihologice cu privire la comportamentul de utilizare a telefoanelor mobile pe loturi mari de subiecți, precum și validarea pe populația autohtonă a unor inventare specifice, consacrate internațional.

2. Predictorii dependenței de telefonia mobilă

Printre predictorii psihologici ai dezvoltării dependenței de telefoanele mobile se numără atât o serie de factori care țin de personalitatea utilizatorului (extraversia, sociabilitatea, conștiinciozitatea redusă, autocontrolul slab, stima de sine scăzută), cât și factori care privesc genul (femeile sunt mai predispuse să dezvolte astfel de dependențe decât bărbații) sau vârsta (adolescenții și tinerii reprezintă grupuri de risc). De asemenea, consumul în exces de telefonie este animat de resorturi motivaționale precum nevoia de autoprezență în viața socială, nevoia de distracție, nevoia de apartenență la grupul utilizatorilor, nevoia de autoeficacitate, nevoia de control al împrejurărilor și persoanelor, mai puțin descrise în literatura

psihologică românească. Simptome psihopatologice precum cele prezente în tablourile clinice ale tulburării depresive și ale tulburării anxioase sunt analizate atât în calitate de predictor, cât și în calitate de efecte al consumului nesănătos de telefonie mobilă. Nu există însă, în studiile analizate, o limită netă de demarcație între consumul problematic de telefonie mobilă și cel acceptabil sau sănătos. Majoritatea autorilor consideră că poate fi problematic acel consum care afectează în mod negativ activitatea de zi cu zi a persoanei (aceasta își ocupă timpul cu telefonul, înregistrând eșecuri sau deteriorări ale performanței în viața profesională și în relațiile sociale).

2.1. Profilul utilizatorului cu consum problematic

Conturarea profilului psihologic al utilizatorului dependent de telefonul mobil s-a făcut pornind de la evaluarea comportamentului de consum al acestuia. Cercetările au vizat factorii de personalitate ai utilizatorilor dependenți sau cu consum crescut, "antecedentele" lor psihopatologice, stima de sine, resorturile motivaționale, genul și vârsta lor. Este de menționat că, de cealaltă parte, au fost studiați și factorii – îndeosebi economici, sociologici și educaționali – care inhibă utilizarea telefoanelor mobile, împiedicând astfel valorificarea avantajelor acestei forme de comunicare (avantaje reflectate atât în creșterea coeziunii relațiilor interumane, cât și în prosperitatea afacerilor).

Velghe (2012) a demonstrat că sărăcia, șomajul ridicat, criminalitatea și analfabetismul reprezintă constrângeri majore în realizarea deplină a potențialului de utilizare a mobilelor, într-un studiu realizat pe subiecți din toate grupele de vârstă din Wesbank (o suburbie pauperă a Cape Town, situată la 27 km de această metropolă). Dezvoltarea afacerilor este nominalizată printre avantajele utilizării telefonului mobil în comunitățile sărace; astfel, conectivitatea asigură comunicarea rapidă cu partenerii comerciali, creșterea rețelelor de clienți. Însă, atâta timp cât oamenii din aceste comunități sărace folosesc doar în mod excepțional telefonul în afaceri, avantajul conectivității rămâne unul nevalorificat.

2.1.1. Factori de personalitate

Utilizarea telefonului mobil ar putea fi o funcție dependentă de personalitate, atâta vreme cât ea comportă acțiuni interpersonale. Pornind de la această aserțiune, tiparele de utilizare a telefoanelor ar putea fi explicate

cu ajutorul teoriilor psihologice. Butt și Phillips (2008) au încercat să contureze portrete-tip de utilizatori și să prezică mărimea consumului de telefonie mobilă, în funcție de unele constante de personalitate precum extraversia, agreabilitatea, conștiinciozitatea, nevroza și stima de sine. Potrivit studiului citat, cei care petrec cel mai mult timp cu expedierea SMS-urilor sunt nevroticii și extravertii. Tot extravertii sunt și cei care utilizează mobilul ca mijloc de stimulare, își schimbă frecvent tonul de apel și imaginile de fundal.

Subiecții dependenți de telefon sunt extravertiți și anxioși, a arătat Hong (2012) într-un studiu realizat pe 269 de femei taiwaneze, cărora le-au fost aplicate chestionare de personalitate, chestionare vizând nivelul stimei de sine și chestionare privind folosirea telefonului mobil/dependența de acesta. Pe de altă parte, acest autor a punctat că stima de sine crescută stabilește o corelație negativă cu dependența de mobil. Scorul slab la factorul de personalitate "conștiinciozitate" poate prezice, de asemenea, consumul excesiv de telefonie. Conștiinciozitatea stabilește o corelație negativă nu doar cu utilizarea excesivă a TIC, ci și cu utilizarea problematică a Internetului (Buckner și colab., 2012). Timiditatea poate prezice, la rândul ei, utilizarea excesivă a SMS-urilor. Serviciul de mesaje scurte este, de altfel, o „tehnologie socială” cu ajutorul căreia și cei mai retrași indivizi pot aduce în discuție subiecte dificile. Un studiu realizat pe 532 de subiecți, studenți (Leung, 2007), subliniază rolurile pozitive ale SMS-urilor, identificate de subiecți – înfrângerea timidității, aducerea în discuția cu prietenii a unor subiecte delicate, coordonarea diferitelor evenimente. În plus, SMS-urile sunt valorizate pentru comoditatea pe care o implică expedierea și recepționarea lor, ca și pentru costurile scăzute. Un alt factor de personalitate important, autocontrolul, este afectat negativ, în mod semnificativ, în cazul dependenților de mobile, de Internet și de jocuri video, au demonstrat Khang și colab. (2013).

2.1.2. Resorturi motivaționale

Identificarea resorturilor motivaționale aflate la baza expedierii SMS-urilor pornește, în alte studii, de la contextele sociale în care utilizatorii recurg la această formă de comunicare. Astfel, SMS-urile sunt văzute ca metode convenabile de a păstra legătura cu prietenii și cu cei dragi, dar și ca ocazii potrivite de a renunța la unele relații interumane.

Harisson și Gilmore (2012), analizând ocaziile utilizării SMS-urilor de către tineri și potrivirea acestor mesaje la contextul social în care sunt expediate, au raportat emiterea unor mesaje-text în situații aparent nepotrivite – la duș, la locul de muncă, în timpul serviciilor religioase și chiar în timpul actelor sexuale. Schimbul de mesaje-text este o modalitate de comunicare care induce dezinhibiție, dar și o lipsă de concentrare asupra mediului social. În plus, SMS-ul a devenit o modalitate de a ”te despărți ieftin de un partener”, au arătat cei doi autori. Această fluiditate – și totodată superficializare – a relațiilor interumane este surprinsă și de Carbonell și colab. (2013). Potrivit acestora, telefonul mobil nu este numai un catalizator al creării relațiilor sociale, ci și unul al dizolvării cu ușurință a relațiilor dintre oameni.

Unul dintre pericolele ignorării contextului/ambianței, în cazul expedierii, respectiv al răspunsului la SMS-uri, apare în condițiile traficului rutier. Harisson (2011) a inițiat un studiu privind expedierea de SMS-uri de către 91 de tineri șoferi americani, în timpul condusului și a decoperit că toți aceștia au folosit mesajele-text în timp ce se aflau în traficul rutier. În plus, un număr semnificativ de participanți au raportat un stil de conducere periculos în timp ce scriau SMS-uri, peste limita de viteză și în derivă (pătrunderea pe alte benzi de circulație), în ciuda faptului că uneori transportau alți pasageri și chiar copii în mașină.

Tot în domeniul resorturilor motivaționale, combaterea singurătății și nevoia de afiliere reprezintă stimulente ale utilizării telefoanelor. S-a dovedit că oamenii timizi au mai multe motive pentru utilizarea SMS-urilor, însă reducerea singurătății este deosebit de importantă pentru ei (Bardi și Brady, 2010). Alte două nevoi importante, nevoia de distracție și cea de autoprezență socială, au fost asociate semnificativ cu consumul masiv de telefonie mobilă și de Internet (Khang și colab., 2013).

Nevoia de autoprezență socială, din perspectiva mass-media interpersonale, digitale, a fost studiată și în legătură cu conceptul de competență de comunicare. Hwang (2011) a subliniat că, pe de o parte, a dispărut distincția clară între teoriile comunicării nonmediate și mediate, iar pe de altă parte – competența de comunicare interpersonală mediată a stabilit o corelație pozitivă cu competența de comunicare directă, nemediată. Cu alte cuvinte, oamenii care comunică ușor față în față pot avea aptitudini similare și în ceea ce privește vorbitul la telefon sau expedierea de SMS-uri. Tot din perspectiva științelor comunicării au fost analizate și SMS-urile (Bernicot și colab., 2012), ca lungime (numărul de cuvinte și de caractere),

funcțiile lor (informativă, relațională) și structură de dialog (cu închidere și deschidere), în corelație cu caracteristicile scriitorilor de SMS-uri (vârstă, sex, experiența în utilizarea SMS). Concluziile acestui studiu au fost că SMS-urile au un caracter situațional iar structura lor este diferită de cea a mesajelor transmise prin interacțiunile orale și scrise tradiționale (73% dintre SMS-urile inventariate nu aveau mesaje de deschidere și închidere convenționale).

2.1.3. Factorul gen

Femeile folosesc telefonul mobil mai mult decât bărbații, pentru a socializa, pentru a bârbi și ca un ”dispozitiv de siguranță”, se arată într-o cercetare efectuată pe 417 subiecți malaezieni (Balakrishnan și Raj, 2012). De altfel, motivul principal al cumpărării telefonului mobil este acela de a socializa. Pe de altă parte, alegerea aparatului propriu zis depinde de factori precum marca, tendințele modei și preț, a mai arătat același studiu.

Diferențele de gen se manifestă nu numai în ceea ce privește consumul de telefonie mobilă și utilizarea telefonului, ci și în ceea ce privește folosirea emoticoanelor în SMS-uri. Astfel, deși exprimarea online a emoțiilor reflectă diferențe mici între genuri, femeile trimit mai multe mesaje cu emoticoane, în timp ce bărbații folosesc o gamă mai variată de emoticoane (Tosell, 2012). În studiul citat au fost colectate porțiuni de date private de comunicații de la smartphone-uri, pe o perioadă de 6 luni.

Fetele de 15-16 ani transmit mai multe SMS-uri decât băieții cu aceleași vârste. Aceste mesaje au o lungime mai mare, comparativ cu cele expediate de băieți și o funcție mai degrabă relațională, decât una informațională, a relevat un alt studiu, realizat de Goumi și colab. (2011). Aceștia au analizat 1.113 SMS-uri transmise de adolescenți francofoni cu vârste între 13 și 18 ani, cu comportamente de utilizare frecventă a telefonului mobil și cu o practică îndelungată în transmiterea de SMS-uri și au concluzionat că decalajul de dezvoltare dintre fete și băieți (primele fiind mai precoce) se regăsește în tiparele de utilizare a telefonului mobil ale celor două genuri.

Severitatea dependenței de TIC depinde, la rândul ei, de sexul utilizatorului. Lu et. al (2011) au realizat un studiu pe 92 de bărbați și 54 de femei care au completat un chestionar de adicție privind Internetul, o scală privind autopercepția dependenței de SMS-uri, o scală de anxietate și depresie și un chestionar referitor la bolile cu transmitere sexuală. Dependența severă față de Internet a fost raportată pentru 6,1% din bărbații

participanți la studiu și pentru 1,8% din femei. Nu au existat cazuri de dependență severă față de SMS-uri, iar corelația dintre utilizarea nesănătoasă a Internetului și a telefoanelor mobile, pe de o parte, și bolile cu transmitere sexuală, pe de altă parte, a fost una moderată.

2.1.4. Factorul vârstă

Majoritatea studiilor promovează evidența că tinerii reprezintă ”cei mai prolifici utilizatori” de telefoane mobile, aceste dispozitive devenind un element omniprezent în viața lor.

Tinerii asociază folosirea telefonului cu numeroase beneficii psihologice și chiar își recunosc deschis dependența față de acest dispozitiv, a relevat o cercetare calitativă (focus-grup) realizată pe 32 de tineri australieni cu vârste cuprinse între 16 și 24 de ani (Walsh, 2008). Această constatare a fost susținută și în cazul altor studii. Skierkowski și Wood (2012) subliniază, de pildă, că în ultimul deceniu, odată cu creșterea disponibilității, accesibilității și popularității telefoanelor mobile, expedierea de mesaje text a devenit unul dintre principalele mijloace de comunicare în rândul grupurilor de adolescenți. Drept urmare, se poate spune că telefoanele mobile și mesajele-text au devenit o parte integrantă a culturii tinerilor. Prin SMS-uri tinerii mențin relațiile cu colegii lor, se definesc pe ei înșiși.

Perioada devenirii identitare a tinerilor este asociată cu o frecvență mai mare de utilizare a telefonului mobil. Walsh și colab. (2011) au realizat o cercetare online pe un grup de 292 de australieni cu vârste între 16 și 24 de ani, demonstrând că subiecții cei mai tineri și subiecții de gen feminin au fost cei mai mari consumatori de telefonie mobilă. Mai precis, identitatea de sine, aflată în formare, a prezis frecvența mare de utilizare a serviciilor telefonice și a reliefat implicarea personală puternică în comunicarea de acest tip. Nevoia de a aparține unui anumit grup, precum și nevoia de satisfacere a stimei de sine nu au putut prezice frecvența mai mare de utilizare a telefonului mobil în studiul menționat.

În cazul utilizatorilor adolescenți a fost identificată și coexistența dependențelor de telefonie mobilă și de Internet. Astfel, un studiu realizat pe 1.330 de liceeni de 16 ani a arătat că băieții care prezentau dependență de Internet prezentau și dependență de telefon. În grupul acestor utilizatori a fost observată și o asociere a celor două dependențe cu consumul de alcool (Sánchez-Martínez și Puime, 2010).

3. Efectele psihopatologice ale utilizării excesive a telefonului mobil

Fără îndoială, utilizarea telefoanelor mobile este utilă oamenilor. Funcția de comunicare, asigurată de aceste dispozitive, are atât un caracter personal, cât și unul social. S-a dovedit că obiceiul de a telefona și cel de a expedia/recepționa SMS-uri îmbunătățește starea de spirit a indivizilor, conferă senzația de bine, îndeplinește funcția de divertisment, poate crește sentimentul de securitate și alimenta nevoia de apartenență. Dincolo de aceste avantaje practice, evidente, posibilitatea și disponibilitatea de a fi permanent conectat cu alte persoane pot induce însă sentimente de disconfort și chiar anxietate.

Îngrijorarea și anxietatea apar atunci când persoanei nu i se răspunde aproape instantaneu la apeluri și la SMS-uri, evidențiază Carbonell și colab. (2013). Aceste trăiri, amplificate de frecvența crescută a obiceiului de a telefona și de a expedia mesaje-text, reprezintă experiențe neplăcute, care alimentează comportamentele de dependență ale utilizatorilor. Autorii citați se apleacă și asupra riscului reprezentat de dependența de cea mai recentă generație de telefoane mobile, așa-numitele smartphone-uri. Acestea ar putea crește riscul de consum problematic, deoarece au conexiune permanentă la Internet și astfel se elimină delimitarea clară între funcțiile lor de comunicare și de informare. Mai precis, oamenii pot folosi smart-phone-urile în mod compulsiv, pentru a-și verifica e-mail-urile, SMS-urile, pentru a citi postările de pe rețelele de socializare, pentru a juca diverse jocuri, pentru a asculta muzică etc. În acest context, indivizii în cauză experimentează atât o supraîncărcare informațională, cât și o teamă puternică de "a pierde", atunci când dispozitivele nu sunt permanent conectate. Stresul psihologic resimțit de utilizator este astfel unul considerabil.

Simptomele de depresie, stresul și tulburările de somn s-au numărat printre efectele utilizării excesive a TIC, deși mecanismele cauzale care determină astfel de tulburări rămân încă neclare. Totuși, diferențele de gen au fost evidențiate nu numai în ceea ce privește comportamentul de utilizare a telefonului mobil al femeilor și bărbaților, ci și în privința manifestărilor psihopatologice dezvoltate de utilizatorii de sexe diferite.

Thoméé și colab. (2007) au realizat un studiu de identificare a unor astfel de simptome psihopatologice la N = 1.127 de tineri cu un comportament de utilizare excesivă a computerelor și a telefoanelor mobile, evaluând

variabilele de expunere, precum diferitele tipuri de utilizare ale TIC și variabilele-efect, precum stresul perceput, simptomele de depresie și tulburările de somn.

În cazul femeilor, utilizarea excesivă a computerului și a telefonului mobil a fost asociată cu stresul și cu simptomele de depresie, în timp ce navigarea pe Internet a crescut riscul de a dezvolta tulburări de somn (idem). Totodată, a fost evidențiată o corelație între numărul zilnic de mesaje SMS vehiculate și stresul prelungit.

În cazul bărbaților, numărul de apeluri telefonice mobile și al mesajelor zilnice tip SMS au fost asociate cu tulburări de somn. Utilizarea SMS-urilor de către bărbați a fost, de asemenea, asociată cu simptome de depresie. Acest studiu a sugerat faptul că utilizarea nesănătoasă a TIC ar putea avea un impact negativ asupra sănătății psihologice. Lu et al. 2011 găsesc, la rândul lor, că depresia se asociază atât cu dependența de Internet, cât și cu dependența de SMS-uri, deși cele două tipuri de dependențe au o structură factorială distinctă. În ceea ce privește anxietatea, aceasta corelează negativ cu dependența de SMS-uri, au mai arătat autorii citați.

Depresia este văzută atât ca predictor al consumului problematic de telefonie celulară, cât și ca efect al acestui consum. Adolescenții cu simptome depresive petrec mai mult timp pe telefoanele celulare, transmit mai multe mesaje text și plătesc facturi mai mari, a arătat Yen (2009), într-un studiu realizat pe 10.191 de adolescenți. În același timp, consumul problematic de telefonie se asociază cu depresia respectivilor utilizatori.

Utilizarea excesivă de telefonie mobilă și de Internet, generatoare de stres psihologic și de simptome ale unor tulburări psihice, a mai fost pusă în relație și cu specializarea subiecților.

Un studiu realizat de Beranuy și colab. (2009), pe 365 studenți spanioli de la patru specializări diferite (psihologie, educație, jurnalism și studii de sanatate), a relevat că în cazul tuturor subiecților consumul problematic induce stres; în cazul femeilor, consecințele negative ale utilizării dezadaptative a telefonului sunt mai multe decât în cel al bărbaților. În același timp, studenții la jurnalism (a căror activitate profesională este legată de aceste medii digitale de comunicare) au înfățișat un model mai nesănătos de utilizare a Internetului, comparativ cu studenții de la celelalte specializări.

Puține cercetări s-au aplecat însă asupra ”sevrăjului de SMS-uri”, astfel încât să se poată evidenția modul în care oamenii reacționează la lipsa

mesajelor-text. Skierkowski și Wood (2012) au experimentat o restricție de SMS-uri, pe un grup de tineri cu vârste cuprinse între 18-23 de ani. Aceștia au raportat prezența unei anxietăți (cu atât mai intensă cu cât perioadele de restricție erau mai mari), datorată imposibilității de a menține relațiile cu colegii. Studiul, care a urmărit și modul în care tinerii percep mesajele text, atitudinile lor față de acestea, tipurile de mesaje-text schimbate între subiecți etc., a reușit să dovedească faptul că SMS-urile au devenit un element integrat în viața de zi cu zi a tinerilor.

Un alt domeniu puțin explorat este cel al ”victimologiei” telefonice. În studiul nostru metaanalitic, care a vizat parcurgerea a peste 200 de cercetări în domeniu, am descoperit un singur studiu referitor la utilizarea tehnologiei de comunicare pentru a monitoriza partenerii din relațiile intime, deși astfel de comportamente sunt destul de frecvente. Astfel, Burke și colab. (2011) au realizat un sondaj online pe 804 studenți, în cadrul căruia jumătate dintre repondenți au recunoscut fie că au utilizat tehnologiile de comunicare pentru a-și monitoriza partenerii (telefonul mobil, conturile de e-mail, conturile de pe rețelele de socializare), fie că au fost ei înșiși victime ale unei asemenea urmăririi, inițiate de partenerii lor. Circa 25% din femeile incluse în studiu au raportat monitorizarea conturilor de e-mail ale partenerilor, în timp ce numai 6% dintre bărbați au recunoscut că au procedat în același mod. Desfășurarea unor studii aprofundate pe această temă, din perspectiva psihiatrică și a psihologiei clinice, ar permite descoperirea valențelor moderne ale geloziei patologice.

4. Deschideri terapeutice

Terapia noilor dependențe se poate realiza atât într-un cadru clasic, față în față, implicând relația tradițională pacient-terapeut (psiholog sau medic psihiatru), cât și cu ajutorul noilor TIC. Mai multe cercetări au demonstrat, de exemplu, rolul benefic al SMS-urilor în cazul tinerilor care apelează serviciile de sănătate mintală sau care țin legătura prin telefon direct cu terapeutul lor. Un studiu axat pe verificarea conținutului schimburilor de SMS-uri dintre terapeuți și pacienții lor (Furber și colab., 2011) a demonstrat că această nouă formă de comunicare facilitează buna rețineră a sugestiilor terapeutice și îmbunătățește angajamentul în terapie al clienților.

De asemenea, terapiile online destinate diverselor dependențe (alcoolism, tabagism, jocul de șansă patologic și consumul de substanțe interzise) s-au

dovedit a avea efecte pozitive măsurabile. Studiile în domeniu au vizat particularitățile interacțiunii terapeutice, modelele terapeutice adoptate, schemele de tratament.

Gainsbury și Blaszczynski (2011) au făcut o primă încercare de a evalua dovezi ale eficienței terapiei bazate pe Internet în cazul dependențelor anterior menționate. Cei doi autori au inventariat în literatura științifică actuală nouă studii relevante referitoare la programe terapeutice online de încetare a fumatului, a abuzului de droguri și de renunțare la jocurile de noroc și au arătat că astfel de programe sunt eficiente în realizarea schimbărilor pozitive de comportament, atât imediat după încetarea lor, cât și peste un anumit timp (follow-up).

Rezultate bune pentru terapiile online au fost raportate și pentru tulburarea de panică. Programele de tratament pe Internet au constatat în psihoeducație, însușirea unor tehnici de control al respirației, asistență terapeutică online pentru restructurarea cognitivă, expunerea în vivo și adoptarea unor măsuri de prevenție a recidivei atacurilor de panică (Calbring și colab., 2001).

Din păcate găsirea celor mai potrivite terapii și metode educative pentru a învinge dependența de telefonia mobilă este un proces laborios. Dacă pentru dependenții de Internet și mai ales pentru cei de jocuri online s-au făcut pași importanți, oferindu-se adolescenților programe de instruire în buna utilizare a TIC, în scopul creșterii utilizării sănătoase a Internetului, în cazul dependenților de telefonia mobilă rezultatele unor programe similare nu au fost încurajatoare.

Carbonell și colab. (2010) au măsurat efectul unui astfel de program educațional desfășurat într-un centru specializat din Spania și au constatat, la încheierea programului, că grupul celor cu utilizare problematică a Internetului a scăzut de la 55% la 47%; grupul celor cu probleme în utilizarea jocurilor video a scăzut de la 50,5% până la 0%, în timp ce grupul cu probleme în utilizarea telefoanelor mobile a crescut de la 26,1% la 58%. Din aceste date se poate aprecia că programul educațional a fost eficient în ceea ce privește reducerea problemelor privind dependențele de Internet și de jocuri video (dependențe care împiedică procesul de învățare și odihna copiilor), însă nu și în reducerea problemelor legate de utilizarea excesivă a telefoanelor mobile. Mai mult, cele două dependențe, micșorate ca ponderi în grupul-țintă ca urmare a programului educațional, par să se fi convertit în dependența de telefonul mobil.

5. Concluzii

Studiile dedicate noilor tipuri de dependențe TIC sunt importante nu doar din perspectiva psihologiei clinice și a psihiatriei, care găsesc în acest domeniu un teritoriu puțin explorat, ci și din perspectiva științelor economice, interesate să reducă pierderile mari de productivitate din companiile fără proceduri de gestionare a comunicațiilor mobile și a Internetului.

De asemenea, noile dependențe captează interesul – și totodată stârnesc îngrijorarea – cercetătorilor din aria științelor educației, dată fiind scăderea performanțelor școlare ale elevilor care au un consum problematic de telefonie mobilă, de jocuri online și de Internet. Bombardamentul informațional la care sunt supuși copiii, conjugate cu efectele micului ecran, încetinesc procesul de procesare a informației și afectează negativ asimilarea acesteia.

Pe de altă parte însă, SMS-urile și interacțiunile online sunt considerate eficiente în procesul educațional, ca și în psihoterapie. Rau și colab. (2008), analizând impactul utilizării tehnologiilor individuale de comunicare (SMS-uri și forumuri online) asupra învățării, motivației și performanței studenților, concluzionează că tehnologia mobilă încurajează interacțiunile între studenți și profesori, contribuind la creșterea eficienței învățării.

Sperăm că studiul nostru, care identifică marile direcții de cercetare în dependența de TIC, contribuie la o mai bună înțelegere a fenomenului utilizării telefonului mobil de către tineri și oferă informații cu privire la caracteristicile persoanelor care pot deveni extrem de dependente de telefonul lor. Ne propunem aprofundarea acestui studiu, prin analiza factorilor sociali și culturali care influențează dependența de tehnologia mobilă și prin aplicarea unor chestionare psihologice cu privire la utilizarea telefoanelor mobile pe loturi mari de subiecți români.

Referințe

- Balakrishnan, V., Raj, R.G. (2012) Exploring the relationship between urbanized Malaysian youth and their mobile phones: A quantitative approach. *Telematics and Informatics* 29 (3), 263-272.
- Bardi, C.A., Brady, M.F. (2010) Why shy people use instant messaging: Loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior* 26 (6), 1722-1726.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., Chamarro, A. (2009) Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional

- intelligence. *Computers in Human Behavior* 25 (5), 1182-1187.
- Bernicot, J., Volckaert-Legrier, O., Goumi, A., Bert-Erboul, A. (2012) Forms and functions of SMS messages: A study of variations in a corpus written by adolescents. *Journal of Pragmatics* 44 (12), 1701-1715.
- Buckner, J.E., Castille, C.M., Sheets, T.L. (2012) The Five Factor Model of personality and employees' excessive use of technology. *Computers in Human Behavior* 28 (5), 1947-1953.
- Burke, S.C. , Wallen, M., Vail-Smith, K., Knox, D. (2011) Using technology to control intimate partners: An exploratory study of college undergraduates. *Computers in Human Behavior* 27 (3), 1162-1167.
- Butt, S., Phillips, J.G. (2008) Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior* 24 (2), 346-360.
- Carbonell, X., Oberst, U., Beranuy, M. (2013) The Cell Phone in the Twenty-First Century: A Risk for Addiction or a Necessary Tool?. *Principles of Addiction, Chapter 91*, 901-909.
- Carbonell, X., Graner, C., Quintero, B. (2010) Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. *Trastornos Adictivos* 12 (1), 19-26.
- Carlbring, P., Westling, B.E., Ljungstrand, P., Ekselius, L., Andersson, G. (2001) Treatment of panic disorder via the internet: A randomized trial of a self-help program. *Behavior Therapy* 32 (4), 751-764.
- Furber, G. V., Crago, A. E., Meehan, K., Sheppard, T.D., Hooper, K., Abbot, D. T., Allison, S., Skene, C. (2011) How Adolescents Use SMS (Short Message Service) to Micro-Coordinate Contact With Youth Mental Health Outreach Services. *Journal of Adolescent Health* 48 (1), 113-115.
- Gainsbury, S., Blaszczynski, A. (2011) A systematic review of Internet-based therapy for the treatment of addictions. *Clinical Psychology Review* 31 (3), 490-498.
- Goumi, A., Volckaert-Legrier, O., Bert-Erboul, A., Bernicot, J. (2011) SMS length and function: A comparative study of 13- to 18-year-old girls and boys. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology* 61 (4), 175-184.
- Harrison, M.A., Gilmore, A.L. (2012) U txt WHEN? College students' social contexts of text messaging. *The Social Science Journal* 49 (4), 513-518.
- Harrison, M.A. (2011) College students' prevalence and perceptions of text messaging while driving. *Accident Analysis & Prevention* 43 (4), 1516-1520.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., Huang, D. H. (2012) A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior* 28 (6), 2152-2159.
- Hwang, Y. (2011) Is communication competence still good for interpersonal media?: Mobile phone and instant messenger. *Computers in Human Behavior* 27 (2), 924-934.
- Khang, H., Kim, J., K., Kim, Y. (2007) Self-traits and motivations as antecedents of digital

- media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior* 29 (6), 2416-2424.
- Leung, L. (2007) Unwillingness-to-communicate and college students' motives in SMS mobile messaging. *Telematics and Informatics* 24 (2), 115-129.
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M. et al (2011) Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior* 27 (5), 1702-1709.
- Popa, C. (2013) Noi comportamente adictive: Internetul patologic, dependența de SMS-uri și de televizor, Editura Universitară, București.
- Rau, P.L.P., Gao, Q., Wu, L.M. (2008) Using mobile communication technology in high school education. *Computers & Education* 50 (1), 1-22.
- Sánchez-Martínez, M., Puime, Á. O. (2010) Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria* 42 (2), 79-85.
- Skierkowski, D., Wood, R.M. (2012) To text or not to text? The importance of text messaging among college-aged youth. *Computers in Human Behavior* 28 (2), 744-756.
- Thomé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R., Hagberg, M. (2007) Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults – an explorative prospective study. *Computers in Human Behavior* 23 (3), 1300-1321.
- Tossell, C.C., Kortum, P., Shepard, C., Barg-Walkow et al. (2012) A longitudinal study of emoticon use in text messaging from smartphones. *Computers in Human Behavior* 28 (2), 659-663.
- Velghe, F. (2012) Deprivation, distance and connectivity: The adaptation of mobile phone use to a life in Wesbank. *Discourse, Context & Media* 1 (4), 203-216.
- Yen, C.F., Tang, T.C., Yen, J.Y., Lin, H.C. et al. (2009) Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence* 32 (4), 863-873.
- Walsh, S. P., White, K., M., Young, R., M. (2008) Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence* 31 (1), 77-92.
- Walsh, S.P., White, K.M., Cox, S., Young, R.M. (2011) Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement. *Computers in Human Behavior* 27 (1), 333-342.