

CZU: 159.923.2:004.738.5-053.6

[https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023\\_10](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_10)

## DEPENDENȚA DE SPAȚIUL VIRTUAL FACTOR DE RISC ÎN CALEA DEZVOLTĂRII AUTOEFICIENȚEI SOCIALE LA ADOLESCENȚI

*Elena Gabriela BARBU*

*Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău*

Cercetarea este marcată de interesul sporit al adolescenților față de lumea virtuală, fapt ce duce la nedezvoltarea autoeficienței sociale. Este evident că, dependența de calculator generează o serie de stări afective care influențează negativ gândirea, iar creierul rațional și emoțional nu le face față. Într-o lume informatizată, dependența de tehnologiile informaționale câștigă tot mai mult teren, influențând asupra relațiilor interpersonale, asupra sănătății mintale, a timpului irosit, toate acestea fiind în detrimentul dezvoltării autoeficienței sociale. Consecințele dependenței de computer sunt legate și de transformările de comportament ale tinerilor. Aceștia ajung să se depărteze de realitate, scad rezultatele la învățătură și apare dezinteresul față de materiile școlare. Pentru ei, realitatea devine cea din jocuri și filme. Lumea virtuală în care trăiesc, le creează un univers artificial, total dăunător. Dependența de computer a devenit în scurt timp o problemă socială ce afectează viața unui număr tot mai mare de adolescenți.

*Cuvinte-cheie: spațiu virtual, autoeficiență socială, adolescenți, dezvoltare.*

### DEPENDENCE ON VIRTUAL SPACE A RISK FACTOR IN THE WAY OF DEVELOPING SOCIAL SELF-EFFICIENCY IN ADOLESCENTS

The research is marked by the increased interest of adolescents towards the virtual world, which leads to the underdevelopment of social self-efficacy. It is obvious that computer addiction generates a series of affective states that negatively influence thinking, and the rational and emotional brain cannot cope with them. In a computerized world, dependence on information technologies is gaining more and more ground, influencing interpersonal relationships, mental health, wasted time, all of which are detrimental to the development of social self-efficacy. The consequences of computer addiction are also related to behavioral changes in young people. They end up distancing themselves from reality, drop academic results and show disinterest in school subjects. For them, reality becomes that of games and movies. The virtual world they live in creates an artificial, totally harmful universe for them. Computer addiction has quickly become a social problem affecting the lives of a growing number of teenagers.

*Keywords: virtual space, social self-efficacy, adolescents, development.*

#### Introducere

Digitalizarea oferă omului modern o mulțime de avantaje, care îi ușurează sau îi îmbunătățesc viața, fie îl ajută să economisească timp, bani, fie să-și găsească prieten, fie îi oferă modalități de a-și petrece timpul simțindu-se mai bine etc. În afara multiplelor beneficii, noile realizări tehnologice schimbă în sens distructiv comportamentul copiilor. Din păcate, utilizarea internetului provoacă anumite probleme, generează pericole, influențe negative, dependențe grave. În aceste condiții ar fi foarte bine ca copiii care accesează și utilizează calculatorul și internetul să le cunoască, să le conștientizeze și să se protejeze de influența factorilor negativi. Accesând zi de zi internetul cu scop de informare și comunicare, copiii sunt expuși riscurilor de a - și pierde identitatea și de a avea probleme de socializare.

Amploarea și ritmul schimbărilor tehnologice, ce constituie o serioasă provocare a societății contemporane, generate de procesele care se manifestă la scară mondială ce plasează omul lumii moderne într-un sistem de referință a lumii digitale [2].

Adolescența este o perioadă destul de delicată cu schimbări biologice, fizice, oscilații emoționale, psihice, morale și comportamentale. Un adolescent fericit este tânărul ce nu are stări de depresie, anxietate, nu se gândește la sinucidere, ci la dezvoltarea sa. Accesând zi de zi internetul cu scop de informare, și comunicare, copiii sunt expuși riscurilor de a - și pierde identitatea și de a avea probleme de socializare, dependență de calculator ce influențează asupra stării psihice și fizice [6].

Utilizarea excesivă a noilor tehnologii informaționale și comunicaționale pot genera schimbări imense în

plan personal și cultural, de la copiii de vârstă preșcolară, la adolescenți, iar în lipsa unei supravegheri stricte din partea adulților, pot genera diverse probleme sau tulburări comportamentale. Tentațiile spațiului virtual, precum jocurile violente, jocurile de noroc, imaginile neadecvate vârstei, influența persoanelor necunoscute pot influența viața copiilor și distrage atenția lor de la oportunitățile educaționale, de la valorile vieții și dăuna asupra comportamentului în mediul social. Dezvoltarea complexă a personalității și integrarea școlară este posibilă prin formarea unor competențe culturale sporind nivelul inteligenței emoționale cu ajutorul diverselor discipline școlare, seminare, filme documentare [3, p. 152].

Impactul negativ al mutațiilor pe care noile tehnologii informaționale le generează în spațiul public, precum modificarea mentalităților, scăderea nivelului de dezvoltare a culturii comunicării sociale, intoleranța față de conținuturile de idei traficate în Internet. Din acest punct de vedere menționăm că dezvoltarea complexă a personalității și integrarea școlară este posibilă doar prin formarea unor competențe sociale sporind nivelul inteligenței emoționale la toate disciplinele școlare.

Relațiile interpersonale și comunicarea sunt influențate și mediate într-o proporție covârșitoare de prezența computerelor și a telefoanelor mobile, tablete, laptopuri. Impactul asupra relațiilor interpersonale poartă un caracter periculos, atunci când interacțiunea se produce în afara valorilor culturale, căci cultura este fenomen extrem de important ce generează un proces de formare corectă a personalității copiilor pe dimensiunile morală, intelectuală și socială.

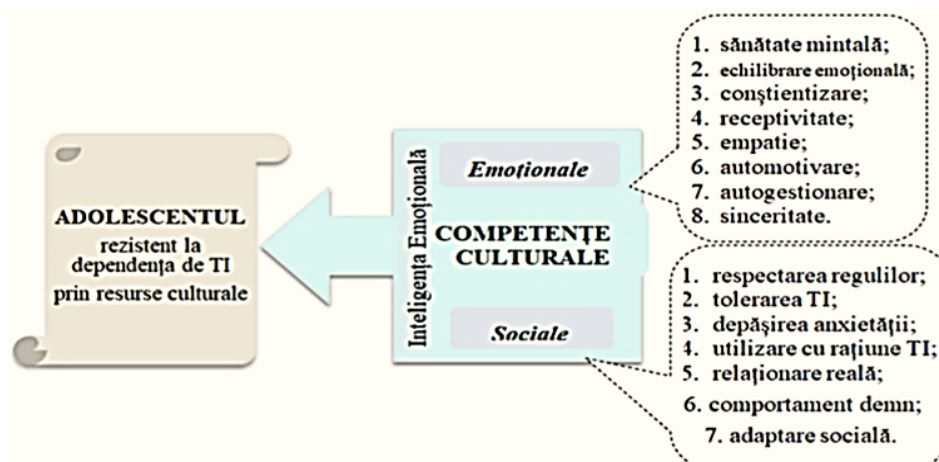
Membrii „generației net” sunt considerați de unii sociologi drept „*nativi digitali*”, deoarece cresc, vorbind limba Internetului, computerelor și jocurilor video, transferă și procesează informații cu viteza luminii, pentru ei, adulții vorbind o „*limbă moartă*” [3, p. 5]. Tehnologiile digitale oferă numeroase oportunități precum: interacțiune socială, umplerea timpului, evadare din realitate, informare, interacționare, ceea ce plasează în mâinile consumatorului controlul asupra consumului său, iar vârsta și veniturile sunt factori importanți în utilizarea computerului.

În urma gestionării incorecte a Internetului sau a spațiului virtual, utilizatorii sunt captivați sau dependenți de viața virtuală, manifestând dorință neadecvată de a petrece din ce în ce mai mult timp conectați la rețeaua de socializare, la calculator, la telefon, aceasta generând diverse probleme, uneori până la neglijarea vieții personale și socio-profesionale. Mai mulți autori reprezentativi în acest domeniu N. Carr (2012), G. E. Chele (2010), J. Gold (2016), V. Cojocaru (2013), A. Liiceanu (2007), I. Popovici (2010), D. Stăucan (2007), contribuie la crearea unor premise teoretice și găsirea unor soluții în vederea prevenirii, diminuării și excluderii unei dependențe de internet, propunând diverse strategii și metode de dezvoltare a unui echilibru emoțional, prin cultivarea culturii emoționale.

### Profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual

În baza celor relatate, prezentăm *profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual obținute prin informarea, formarea, dezvoltarea competențelor culturale sociale, emoționale precum: abilități de a interacționa cu cei din jur, conștientizarea propriilor emoții, empatia, inteligență emoțională, socializarea, automotivarea, maturitate emoțională.*

Fig. 1. Profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual prin competențe culturale.



În prezent se consideră că intervențiile de tip prevenție primară trebuie să respecte următoarele criterii, pentru a preveni dependența:

- să vizeze minimalizarea factorilor de risc;
- să contribuie la dezvoltarea și susținerea factorilor protectori;
- să fie diversificate (nu există un singur tip de intervenție eficace, o anumită intervenție este eficientă pentru un anumit grup țintă);
- să acționeze la mai multe niveluri: familie, școală, comunitate;
- să fie implementate prin mai multe canale informative (media, școală, psihologi, psio-pedagogi, părinți, medici);
- să facă parte dintr-o strategie mai largă de promovare a sănătății și îmbunătățire a stilului de viață [10].

Strategii de tratament pentru dependența de calculator, după studiul G. E. Chele (2010):

1. Managementul timpului: a) În care zi a săptămânii te conectezi de obicei on-line? b) În care parte a zilei? (dimineața, prânz, seară) c) Cât timp stai în mod obișnuit pe net într-o ședință? Scopul este de a întrerupe această rutină prin introducerea de noi activități. De ex., se trezește dimineața și verifică email-ul. Atunci îl rugăm ca după ce se trezește să facă întâi un duș și apoi să-și verifice email-ul.

2. Alarma externă: este o tehnică simplă prin care pacientul își pune un ceas să sune după o anumită perioadă de timp, anunțându-l că trebuie să oprească calculatorul.

3. Planul de activități: în care își programează toate sarcinile propuse pe o durată determinată de timp.

4. Abstenența: Se stabilește care sunt activitățile cele mai adecvate pentru pacient și i se cere să le oprească, dar se permit aplicațiile mai puțin utilizate anterior. Asta nu înseamnă că pacientul nu poate avea alte activități on-line pe care clinicianul nu le consideră așa de atractive pentru clientul lui și care au fost mai puțin utilizate anterior.

5. Inventarul de activități: se notează care sunt activitățile la care a renunțat pacientul pentru a-și crește timpul petrecut on-line (pescuit, golf, întâlniri cu prietenii). Apoi se notează fiecare după următoarea scală în funcție de importanță: 1; foarte important până la 5; cel mai puțin important.

6. Grupul de susținere: este creat și funcționează după aceleași principii ca cel pentru alcoolici și toxicomani. Unii pacienți ajung dependenți de Internet din cauza lipsei vieții personale [8].

Sintetizând cele menționate, adolescenții vor putea să-și aprecieze obiectiv afecțiunile psihice și fizice, nevoile personale, să reevalueze sistemul său de valori, să ia decizii corecte și echilibrate, dacă au, să dezvolte competențe culturale. Activitățile de învățare vor fi seminarele informative, consilierea-terapia psihologică, pedagogică sau familiară, cercetarea și proiectarea unei strategii de prevenire a dependenței, autodezvoltarea la rezistență, autoechilibrarea emoțională, managementul activității la calculator eficace.

Autoeficacitatea socială și emoțională s-a dovedit a fi resurse potențial importante, dar până acum au fost în mare măsură trecute cu vederea. Autoeficacitatea este un factor deosebit de puternic în ceea ce privește înțelegerea comportamentului în experiențele sociale și este văzută ca unul dintre factorii motivației, care este puternic și pozitiv corelat cu persistența adolescenților, adaptarea psihologică și cu performanța academică [9].

Analizând cercetările efectuate, s-a constatat că o mare parte din intervievați sunt aproape și chiar dependenți de TI. Din ei mai predispuși la dependență sunt băieții, dar din păcate fetele nu cedează cu mult în fața acestei probleme.

Răspunzând la întrebarea „*ce ar putea face adulții pentru a-i îndruma pe copii să folosească rațional rețelele sociale în mod constructiv*”, enumerăm câteva reguli importante:

- accesul copiilor la internet, calculator să fie supravegheat și limitat;
- copiii trebuie învățați să se protejeze pe net, să nu divulge date cu caracter personal;
- să cunoască daunele, riscurile, efectele ce apar la activitatea îndelungată a TI;
- să comunice părinților, profesorilor mesaje cu caracter sexual, abuziv, amenințător, date sau poze în diverse contexte, să anunțe neregularitățile.

Auto-eficacitatea devine un determinant și predictor puternic al nivelului performanței individului, ca rezultat al diverselor influențe. Fenomenul dependenței de calculator a adolescenților a evidențiat importanța sistemelor performante de tehnologii informaționale care reprezintă *lumea virtuală* reală în care trăiesc

adolescenței. În mod convingător și atractiv aceste tehnologii prezintă un univers fictiv, generat de un calculator explorat de adolescenți pentru că ei îl percep ca realitate vitală.

Relațiile interpersonale și comunicarea sunt influențate și mediate într-o proporție covârșitoare de prezența computerelor și a telefoanelor mobile, tablete, laptopuri. Impactul asupra relațiilor interpersonale poartă un caracter periculos, atunci când interacțiunea se produce în afara valorilor culturale, căci cultura este fenomen extrem de important ce generează un proces de formare corectă a personalității copiilor pe dimensiunile morale, intelectuale și sociale [6, p. 299].

Valorificarea tehnologiilor informaționale și comunicaționale va spori formarea competențelor sociale ale adolescenților, fapt care îi va determina să construiască rețele de comunicare socială reale în afara lumii virtuale. Adolescenții care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase în diverse domenii precum ar fi: sănătatea mintală, dezvoltarea cognitivă, pregătirea pentru școală ce influențează copilăria, adolescența, cât și viața de adult. Persoanele ce sunt lipsite de competențe sociale suferă mult mai mult în viața de zi cu zi, comparativ ce cei ce sunt echilibrați, manierați, sociabili. Am putea spune că, datorită gestionării emoționale corecte exteriorizarea lor se face printr-o manieră rațională în raport cu lumea înconjurătoare și asigură un succes în viață [4, p. 56].

Deși conceptul de autoeficacitate nu este nou, acesta rămâne un subiect important în înțelegerea experienței adolescenților în curs de dezvoltare. Vârsta adolescentă este o perioadă marcată de multe schimbări și provocări. În plus, pentru mulți, este începutul independenței lor față de unitatea familială și începutul asumării responsabilității pentru acțiunile lor, precum și conștientizarea abilităților lor. Astfel, autoeficacitatea joacă un rol semnificativ, deoarece pot interacționa cu alte variabile cognitive sociale pentru a prezice adaptarea, vor reuși și vor prospera potrivit autorului A. Bandura [7].

În **concluzie** am putea remarca faptul că, deși mediul online oferă numeroase beneficii utilizatorilor, *nivelul la care a ajuns să fie folosit TI multiple funcții la care răspunde, a transformat iremediabil modul de petrecere a timpului liber, de achiziționare sau schimb de bunuri, de informare și de educare.*

*Dezvoltarea competențelor sociale* antrenează o serie de simptome de natură psihică, intelectuală și fizică. Este important ca părinții, profesorii, adulții să își protejeze copiii de pericole pe net, stabilind relații bazate pe o comunicare empatică, afectuoasă și încredere, doar atunci adolescenții se vor putea bucura de splendoarea acestei perioade frumoase din viața lor.

Accesând zi de zi internetul cu scop de informare și comunicare, copiii sunt expuși riscurilor de a - și pierde identitatea și de a avea probleme de socializare. Din acest punct de vedere menționăm că dezvoltarea complexă a personalității și integrarea școlară este posibilă doar prin formarea unor competențe sociale sporind nivelul de autoeficiență socială.

### Referințe:

1. BOERU, I. et al. *Internetul și mediile de socializare virtuale în viața liceenilor*. București, 2017, 83 p.
2. *Calculatorul în Secolul XXI*. Râmnicu Vâlcea: Editura Silviana, 2016, 414 p.
3. CARR, N. *Efectele internetului asupra creierului uman*. București: Publica. 2012, 352 p.
4. CATRINEL, A., KÁLLAY, É. *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari*. Editura: ASCR, Cluj-Napoca. 2010, 310 p.
5. COJOCARU-BOROZAN, M. *Teoria și metodologia dezvoltării culturii emoționale a cadrelor didactice*. Teză de doctor habilitat în pedagogie, Chișinău, 2011, 385 p.
6. GOLD, J. *Părinte în era digitală*. București: Trei, 2016, 408 p.
7. MIRON, V. *Dependența de internet ca factor de risc în calea dezvoltării inteligenței emoționale a adolescentului*. În: *Integrare prin cercetare și inovare. Științe sociale. Vol.1, R, SS, 10-11 noiembrie 2014*. Chisinau, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Moldova, 2014, pp. 298-300.
8. ROBU, V. *Competențe sociale și personalitate*. Iași: Lumen. 2011, 155 p.
9. HEIMAN, T., OLENIK-SHEMESH, D. *Cyber-Victimization Experience among Higher Education Students: Effects of Social Support, Loneliness, and Self-Efficacy*. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022, 19, 7395. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127395> (accesat la 10.02.2023).

10. JAEH, N. S., MADIHIE, A. Self- efficacy and resilience among late adolescent. In: *Journal of Counseling and Educational Technology*. 2019, 2(1), pp. 27-32. <https://doi.org/10.32698/0411> (accesat la 15.02.2023).
11. YOUNG, K.S. *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *Internet Addiction*, 2: 1996.

**Date despre autor:**

**Elena Gabriela BARBU**, director, profesor învățământ preșcolar , G.P.P. Cei Șapte Pitici Buzău; doctorandă, Școala doctorală „Științe ale educației”, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău.

**E-mail:** gabriela2005\_mustata@yahoo.com

**ORCID:** 0000-0002-0172-7469

*Prezentat la 01.03.2023*