

DEPENDENȚELE DE GADGET-URI LA COPII ȘI ADOLESCENȚI

Elena LOSÎL, dr., conf. univ.

Summary

Nowadays our life is full of different devices such as: notebook, iPad, Smartphone. Is concerning the fact that all this devices are in children's life. Parents are more and more worried that their children spend too much time using them. The most alarmed fact is that children start using iPad, Smartphone or playing in a computer game earlier then they begin reading or writing. The number of children that can use devices even better than adults is increasing. The consequences of using devices can be dangerous and involve physically and mentally changes.

Una dintre problemele stringente ale lumii moderne a devenit *comportamentele dependente*, care îi afectează atât pe adulți, cât și pe copii. Conceptul de dependență apare în 1964, când Organizația Mondială a Sănătății înlocuiește termenul de *consum nociv* cu noțiunea de *dependență*, definind-o drept „starea psihică sau fizică ce rezultă din interacțiunea unui organism și a unui medicament caracterizată prin modificări de comportament și alte reacții, însoțite totdeauna de nevoia de a lua substanța în mod continuu sau periodic pentru a-i resimți efectele sale psihice și uneori pentru a evita suferințele”. Trebuie de menționat că, deși în trecut s-a crezut că conceptul de „dependență” nu ar trebui utilizat decât în cazuri care implică un consum de substanțe, definirea noțiunii a evoluat în ultimii ani dincolo de aceste limite, incluzând în prezent comportamente ce nu presupun un agent chimic, de exemplu, workaholismul – dependența de muncă sau dependența de computer. American Society of Addiction Medicine a lansat oficial, pentru prima dată, ideea că dependența nu se limitează la consumul de substanțe și că toate viciile, fie că au la bază o substanță chimică, fie că îmbracă forma unor anumite comportamente, împărtășesc anumite

caracterisitici, inclusiv utilizarea compulsivă, precum și modificarea stării de spirit, în momentul în care nu se consumă substanța sau nu se efectuează comportamentul [5, p. 86].

Dependența poate avea o varietate de manifestări. Astăzi, ne confruntăm nu numai cu o dependență, din ce în ce mai răspândită, de substanțele ilegale (substanțe toxice, droguri), dar și față de mâncare, băuturi, gadget-uri, rețele sociale online, emisiuni de divertisment etc. Societatea contemporană a devenit un spațiu a comunicării generalizate, caracterizată de intensificarea schimbului de informații, de trăirea vieții la maxim, obținerea imediată a plăcerilor etc. Această multiplicare vertiginoasă a comunicării, această continuă dilatare a pieții informației a fost posibilă datorită avântului tehnologiilor informatice și comunicaționale. Statisticile în legătură cu numărul de utilizatori de calculator și internet în lume sunt dinamice. O mare îngrijorare provoacă creșterea numărului de utilizatori ai gadget-urilor în rândul copiilor.

În dicționarul explicativ al limbii române, cuvântul *gadget*, este definit drept un „obiect mic, ingenios construit, de valoare și utilitate neînsemnată”. Definit drept „un obiect de utilitate neînsemnată”, ajunge, cu regret, un element indispensabil din viața copiilor. În ultimul timp tot mai mulți părinți sunt disperați cu privire la timpul pe care copiii lor îl petrec în fața unui gadget. Cu regret, dacă până nu demult copilărie însemna mers pe bicicletă, săritul cu coarda sau în căsuțe, azi copiii trăiesc în lumea virtuală, fapt care are consecințe asupra dezvoltării lor fizice și psihice. Într-un studiu realizat recent asupra 2.200 de mame a copiilor de 2-5 ani, din 11 țări, a scos în evidență faptul că 7 din 10 știu să se joace la calculator și doar 2 din 10 știu să înoate, 52% nu știu adresa unde locuiesc și 89% din ei nu pot să-și lege singuri șireturile.

K. Young a fost printre primii cercetători care au studiat acest fenomen. Ea consideră că utilizarea patologică implică cinci sau mai multe dintre cele opt simptome caracteristice, care se întind pe o perioadă de șase luni:

1. Preocupare excesivă legată de utilizarea computerului, gânduri privind activitățile online trecute / anticiparea viitoarelor sesiuni de utilizare.

2. Nevoia de a petrece tot mai mult timp la computer.

3. Demersuri eșuate și repetate de a reduce timpul petrecut în fața computerului.

4. Iritabilitate și manifestări depresive când persoana nu utilizează computerul.

5. Periclitarea relațiilor semnificative, a slujbei, a carierei sau a educației.

6. Ascunderea magnitudinii problemei față de familie și prieteni.

7. Petrecerea unei perioade mai mari în fața computerului decât planificase.

8. Utilizarea computerului ca mod de a scăpa de diferite probleme emoționale [5, p. 87].

Până în prezent, nu există definiții universal acceptate pentru conceptul de dependență de gadget-uri, însă majoritatea cercetătorilor sunt de acord că această dependență implică utilizarea excesivă cu consecințe grave în plan fizic și psihic. Acest exces cauzează distres și îl determină să funcționeze defectuos în toate sferile existenței sale.

Copiii sunt ademiniți de gadget-uri, după cum menționează Ivanova D., de realismul proceselor și abstractizarea absolută de lumea înconjurătoare; jocurile electronice și internetul au devenit foarte atractive și fascinante; prezența lumii personale (intime), în care nu are acces nimeni în afară de el; lipsa responsabilității; posibilitatea de a corecta orice greșală prin încercări multiple; posibilitatea de a lua de sine stătător orice decizie, indiferent de consecințele acestora [6].

Semnele dependenței copiilor de gadget-uri pot fi: rezultate proaste la școală și multe absențe, minciuni, retragere din viața de familie, micșorarea duratei somnului și a frecvenței meselor, izolare,

pierderea dorinței de socializare în lumea reală, extaz în fața calculatorului și socializare peste măsură în lumea virtuală, probleme de atenție și hiperactivitate, vorbirea dificilă, exprimarea incoerentă. De regulă, utilizarea excesivă a tehnologiilor moderne produc modificări ale stilului de viață, pentru a putea petrece cât mai mult timp pe net, contribuie la scăderea activității fizice, dezinteres față de propria sănătate, renunțarea la activități importante, pentru a rămâne mai mult timp pe net, privarea de somn sau schimbări în ritmul somnului, din același motiv, scăderea drastică a activității de socializare, rezultatul fiind înstrăinarea prietenilor, neglijarea treptată a familiei, dorința de a petrece tot mai mult timp online, neglijarea obligațiilor personale și școlare.

Deși utilizarea tehnologiei are avantajele sale, psihologii sunt de părere că expunerea copiilor de la o vârstă prea mică la „minunile” internetului poate avea dezavantaje majore pentru dezvoltarea lor fizică și mentală. Consecințele utilizării excesive a tehnologiilor moderne asupra sănătății copiilor sunt multiple. Provoacă schimbări în plan fizic, ca dureri de cap de tipul migrenei, dureri în spate, alimentare neregulată, irațională, obezitate, ignorarea regulilor de igienă personală, dereglări ale somnului, schimbarea regimului de odihnă. Contribuie la subdezvoltarea unor funcții ale creierului, mai ales cele care țin de simțul tactil, olfactiv, gustativ, de senzațiile termice, deoarece stimulează doar câteva zone din creier, care corespund văzului și auzului.

Măcar că s-ar părea că orele petrecute de către copii în fața calculatorului, televizorului, tabletei sau telefonului sunt o simplă distracție, dar solicitarea este enormă. Astfel, obosesc foarte mult sistemul nervos și totodată creează o hiperexcitabilitate a sistemului nervos. Un copil care are un acces foarte larg la jocurile electronice se obișnuiește, de-a lungul sutelor de ore de joacă, cu timpul de răspuns al calculatorului. Or, computerele răspund în zecimi de secundă la o comandă, imprimând minții copiilor o viteză incredibilă. Problemele intervin atunci când copiii interacționează cu

oamenii și nu cu calculatoarele. S-a demonstrat că, dacă ei pun o întrebare unui adult și nu primesc răspunsul într-o secundă, deja atenția lor s-a deplasat de la acea întrebare.

Dar cea mai gravă acțiune pe care o provoacă utilizarea gadgeturilor este inhibarea zonelor din creier ce țin de emoții. Copiii dependenți de gadget-uri nu mai pot simți decât emoții primare și trăiesc numai surogate de emoții: scăderea empatiei, reținerea maturizării emoționale etc. Electroencefalogramele arată că, pur și simplu, copiii devin treptat insensibili sau cu o sensibilitate simulată la dragostea semenilor lor, la suferința sau la bucuria umană.

Copiii care utilizează mereu dispozitive electronice se obișnuiesc doar să fie mereu receptivi la stimulii calculatoarelor, devenind nefiresc de docili și lipsiți de inițiativă din anumite puncte de vedere. Dar, în mod normal, copiii trebuie să-și creeze propriile jocuri, să socializeze, să trăiască cu fanteziile și poveștile lor, care stimulează funcția imaginativă și creativă. Astfel, sunt afectate zonele creierului care răspund de creativitate.

Jocurile electronice și internetul au devenit atât de atractive și fascinante, încât copiii ajung să stea ore sau zeci de ore în fața ecranelor, influențând formarea personalității în perioada socializării active. Lumea virtuală le modifică percepția de sine, contribuie la formarea unei identități confuze și influențează asimilarea rolurilor sociale, contribuind la crearea unei lumi interioare, a personajelor imaginare. Utilizarea excesivă a gadget-urilor stimulează anxietatea și inadaptarea socială, izolarea socială, sedentarismul, care pot duce la tulburări psihice (depresii, angoase, agresivitate, tulburări de atenție din cauza suprasolicitării sistemului nervos etc.) Copiii expuși gadget-urilor la o vârstă timpurie se confruntă cu riscul de a absorbi nenumărate impresii care ar putea fi cu totul inadecvate și adesea periculoase pentru nivelul lor de maturitate. Ei pot fi atrași într-o realitate căreia îi lipsește un context etic și moral sau să fie convinși să adopte o anumită atitudine morală.

Comportamentele adictive la copiii și adolescenții reprezintă, pe de o parte, o încercare de a-și satisface nevoile profunde neîmplinite, pe de altă parte, incapacitatea de a rezista la confortul gratuit pe care li-l oferă aparatele electronice. Ei caută o alinare pentru disconfortul interior continuu, generat de nevoia ignorată, nerealizată. Nevoile satisfăcute prin intermediul gadget-urilor sunt:

1. *Nevoia de suport social* – internetul oferă (uneori) iluzia unei relații de prietenie, iar persoanele cu care sunt dezvoltate legături și discuții pe termen lung satisfac această nevoie de suport social, care însă duce la o relaționare mult redusă offline.

2. *Nevoia de comunicare* – este mai accentuată la persoanele mai reținute, mai timide în viața reală, având ocazia, datorită caracteristicilor acestui mediu, să își exprime mult mai liber părerile.

3. *Nevoia de recunoaștere, autoafirmare și putere* – anonimitatea constituie mari avantaje pentru adolescenții cu o stimă de sine scăzută și o imagine de sine preponderent negativă să devină atotputernici în spațiul virtual.

4. *Nevoia de a exprima trăsături de personalitate reprimare.*

În spatele oricărui comportament dependent stă un copil vulnerabil, ale cărui nevoi interioare nu au fost împlinite și care are nevoie de sprijin exterior și de abilități interioare pentru a ieși din dependență. Este nevoie ca mediul să se schimbe, dintr-unul toxic și distructiv, într-unul pozitiv, sănătos și care să ofere sprijin. Copilul are nevoie de îndrumare pentru a-și înțelege problemele și pentru a dobândi abilitățile și resursele interioare capabile sa-l ajute. Și după cum menționează R. Goldberg, „temeiurile primare pentru sănătate, atât la nivel fizic, cât și la nivel psihologic sunt fixate în primii zece până la douăsprezece ani, este necesar de a promova, proteja și întreține sănătatea copiilor cât mai mult cu putință” [3, p. 15].

Bibliografie

1. Chelcea, A., Televizorul, Internetul și celularul – inamici sau prieteni? Revista Psihologia, Ed. Știință și Tehnică S.A., București, nr. 6-1, 1999-2000.
2. Chele, G., Utilizarea îndelungată a calculatorului la copii și adolescenți: factor de risc sau condiție premorbidă. Teză de doctor (rezumat), Universitatea de Medicină și Farmacie „Grgore T. Popa”, Iași, 2010.
3. Goldberg, R., Dependențele copiilor și tinerilor. Lupta pentru libertate, Ed. Univers enciclopedic, București, 2016.
4. Palladino, L., Copiii în epoca dependenței de tehnologie, Polirom, Iași, 2015.
5. Pânișoară, G., Sălăvăstru, D., Mitrofan, L., Copilăria și adolescența: provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării, Polirom, Iași, 2016
6. Tarasov, A., Psihologia jocurilor video: agresivitatea și sugestibilitatea la adolescenții expuși jocurilor video violente, Lumen, Iași, 2007.

PERSPECTIVA INTERCULTURALĂ A EDUCAȚIEI ÎN CADRUL MEDIULUI EDUCAȚIONAL

Elena VINNICENCO, dr., lector universitar

Summary

In this article, we describe the intercultural perspective of education within educational environment. Intercultural education derives from inequality in sociocultural relations which characterize the society and their repercussions on education. Relatively, regarding scholar educational activity, we can underline some intercultural components. In this context, we delimit a succession of intercultural competences needed for the settlement of some relational problems and effective interaction within informal educational environments.

Fiind un proces continuu și dinamic, educația evoluează integrând noi forme în concordanță cu exigențele societății.