

INFLUENȚA STRESULUI ASUPRA SECURITĂȚII PSIHOLOGICE A COPILULUI ÎN UTILIZAREA TEHNOLOGIILOR INOVATIVE

THE INFLUENCE OF STRESS ON THE CHILD'S PSYCHOLOGICAL SECURITY IN THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Cristina POPESCU

Universitatea Americană din Moldova, doctorand (MOLDOVA)

E-mail: Crystal.popi@gmail.com

ORCHID ID: 0000-0001-8986-7089

CZU: 159.944-053.2:004.738.5

Rezumat

Așa cum accesibilitatea la mass-media și la tehnologiile digitale, este, oarecum un fenomen recent, și datele cu referire la influența acesteia asupra sănătății psihologice a copilului, sunt limitate. Pe de altă parte, platformele digitale oferă instrumente pentru hărțuirea cibernetică (cyber-bullying). Unele țări prezintă dovezi ale creșterii hărțuirii cibernetice [12].

Pe măsură ce adoptarea rapidă a tehnologiilor digitale și a rețelelor sociale de către copii și tineri continuă, este importantă abordarea adecvată, care ar minimiza riscurile fără a se recurge la restricționarea oportunităților și beneficiilor considerabile pe care le oferă tehnologiile digitale.

Copiii, tinerii, cât și familiile acestora ar trebui încurajați în participarea online, dar și educați cu privire la utilizarea acestor tehnologii pentru a preveni riscurile.

***Cuvinte-cheie:** securitate psihologică, tehnologii digitale, cyber-bullying, stres.*

Abstract

Just as accessibility to media and digital technologies is somewhat of a recent phenomenon, data on its influence on children's psychological health is limited. On the other hand, digital platforms provide tools for cyber-bullying. Some countries show evidence of increasing cyberbullying [12].

As the rapid adoption of digital technologies and social networks by children and young people continues, it is important to address the appropriate approach that would minimise risks without resorting to restricting the considerable opportunities and benefits that digital technologies offer. Children, youth and their families should be encouraged to get into online, but also educated about the use of these technologies to prevent risks.

***Keywords:** psychological security, digital technologies, cyber-bullying, stress.*

Introducere

În ultimii ani, utilizarea tehnologiilor este în creștere. Raportându-ne la rezultatele din 2015 ale Programului Internațional de Evaluare a Elevilor (PISA), care spun că 95% din elevi începând cu vârsta de 15 ani, din țările OECD, au conexiune la internet acasă [13].

Nu fac excepție nici preșcolarii, la care cercetările vorbesc, la fel despre o creștere a utilizării tehnologiilor și acomodării tot mai bune a acestora cu diferite tipuri de gadgeturi. Chiar înainte de a fi expuși cărții [14].

Creșterea utilizării mediului online a dus la reproducerea cercetărilor referitoare la explorarea legăturilor potențiale dintre bunăstarea emoțională, sănătății mintale și utilizarea tehnologiilor la copii.

În ultimii ani, cercetările s-au concentrat mai mult pe aspectele psihologice ale utilizării tehnologiilor, decât pe cele fiziologice [1].

Unele cercetări citează principiul ”Goldilocks” în utilizarea tehnologiilor, ceea ce ar presupune că o angajare moderată în mediul online și utilizarea diferitor tipuri de gadgeturi, poate fi benefică starea de bine mintală și conexiunea dintre adolescenți [16].

Donald Hebb, (1949) spunea: ”Neuronii care se declanșează împreună, se conectează împreună”. În primii 3 ani de viață creierul copilului poate face aproximativ 1 mln. de noi conexiuni pe secundă, ceea ce este absolut necesar pentru dezvoltarea diferitor funcții ca auditivă, limbajul și cogniția [3]. Perioadele senzitive în copilăria timpurie și adolescență, atunci când are loc dezvoltarea și reorganizarea critică a creierului, pot fi influențate de experiențele și factorii de mediu, care pot afecta funcționarea viitoare a acestuia.

A fost nimită ”perioadă critică” din convingerea că aceasta ar fi presupus a fi o fereastră a oportunităților pentru dezvoltarea creierului în acea perioadă, care nu trebuie nicicum omisă, căci altfel duce la deficiențe și goluri în dezvoltarea diferitor abilități. Dar s-a dat prioritate termenului de ”perioadă senzitivă” în loc de cel ”critic”, așa cum cercetările au demonstrat plasticitatea creierului și că, chiar dacă are loc deprivare cognitivă și aceasta are un efect dur asupra creierului și funcțiilor cognitive la copii, în cazul în care copilul este mutat într-un alt mediu, unele procese cognitive pot fi redobândite. Aceasta vorbește despre plasticitatea creierului și că aceasta la rândul ei prezintă o bază a procesului de învățare.

Raportându-ne la cele menționate mai sus și făcând apel la cercetările făcute asupra influenței jocurilor la calculator asupra sănătății mintale a copiilor, menționăm că rezultate mai multor cercetări sunt contradictorii și încă în dezbateri, care ulterior au arătat rezultate adverse celor spuse mai sus, ceea ce ia făcut pe unii cercetători să utilizeze noțiunea de ”utilizarea internetului în exces” în locul celei de ”Tulburarea de jocuri”. Astfel, mai multe cercetări vorbesc despre efectele pozitive a jocurilor la calculator asupra, atât a copiilor cât și a maturilor, cum ar fi dezvoltarea memoriei, orientării spațiale și a percepției acesteia, atenției și vitezei de procesare [9].

Iar cercetările făcute asupra utilizării social media de către copii și adolescenți, arată ca aceasta fiind un mod de stimulare a relațiilor dintre copii, comunicarea în mediul online având un efect pozitiv asupra calității relației de prietenie dintre copii, cât și a capitalului social.

Atunci când se confruntă cu un factor de stres, cu o provocare sau amenințare, corpul uman secretă cortizolul care are rolul în a pregăti organismul să reacționeze la stres, activând ”lupta sau fuga”.

Cannon, în modelul teoretic ”Lupta sau fuga de stres” [2] spune că anumiți factori amenințatori exteriori provoacă lupta sau fuga, care implică în sine un nivel crescut al activității și excitării. Iar schimbările la nivel fiziologic (activitatea și excitarea crescută) îl face pe individ să scape de surse de stres. La persoanele sănătoase, cortizolul urmează un

model ciclic, ajungând la vârf după trezire și apoi mergând într-o scădere bruscă înainte de culcare. Nivelurile cronice ridicate sau scăzute de cortizol, pot avea efecte negative asupra fiziologiei umane și asupra sănătății psihologice a acestuia. Însă, un lucru important de menționat este că nivelurile subiective de stres nu reflectă, neapărat, nivelul de stres fiziologic [6].

Perioadele de mai mult de 3 ore pe zi de utilizare TIC ar putea afecta nivelul de cortizol la copii (Wallenius, 2010).

Stresul poate fi măsurat prin markeri biologici cum ar fi cortizolul, sau markerii subiectivi care se referă la percepția stresului de către respondent. Unii copii pot utiliza mass-media într-o măsură mai mare ca răspuns la factori stresanți, căutând divertisment online pentru a gestiona, cumva stresul (Russoniello, O'Brien and Parks, 2009). Iar unele cercetări, arată chiar, că unii copii pot apela la jocurile pe calculator și/sau în mediul online pentru că acestea duc la o scădere tranzitorie a stresului fizic și le îmbunătățește starea de spirit după joc (Leung, 2007).

În teoria Sindromul General de Adaptare a lui Selye (1956) se vorbește despre 3 etape a stresului:

- *etapa de alarmă*, care se referă la mobilizarea organismului de a întâmpina și rezista factorului de stres;
- *etapa rezistenței*, presupune utilizarea strategiilor de coping pentru a face față factorilor de stres;
- *etapa epuizării*, atunci când rezistența nu a făcut față factorilor de stres, coping-ul se epuizează.

Holmes și Rahe (1967) au dezvoltat un Orar al Experiențelor Recente (SRE) care oferă respondenților o listă detaliată a unor posibile schimbări sau evenimente în viață. Acest lucru a demonstrat că persoanele care și-au pierdut soțul/soția sau/și un membru apropiat al familiei manifestă același nivel al stresului cu o persoană care recent a avut două vacanțe.

Oricum, în acest orar nu s-a ținut cont de următoarele aspecte:

- evaluarea individuală a evenimentului
- problema evaluărilor retrospective
- experiențele de viață pot interacționa una cu alta
- care este rezultatul a unor serii de experiențe de viață?
- factorii de stres pot fi termen scurt sau în desfășurare

De aceea este important de a ține cont de rolul evaluării stresului. Așa cum spunea Lazarus [12], stresul implică o tranzație între indivizi și lumea lor exterioară și că răspunsul la stres poate fi provocat dacă individul evaluează un eveniment potențial stresant ca fiind, de fapt, stresant.

Siguranța psihologică ca stare de protecție a individului împotriva amenințărilor externe este asigurată de un astfel de comportament care nu necesită risc nejustificat și are ca scop soluționarea constructivă a sarcinilor de viață. Printre factorii determinanți psihologici care stau la baza funcționării sigure a unui individ, se pot evidenția sănătatea psihologică, responsabilitatea, încrederea, bunăstarea psihologică. I. V. Dubrovina definește sănătatea psihologică ca un set dinamic de proprietăți mintale care asigură armonia între diferitele aspecte ale personalității unei persoane, între o persoană și societate, precum și posibilitatea funcționării depline a unei persoane pe parcursul vieții. (Dubrovina, 2009).

O. S. Shiryeva, explorând bunăstarea psihologică și modelele sale în condiții extreme de viață, înțelege acest fenomen psihologic ca un set de resurse personale care asigură succesul subiectiv și obiectiv al unui individ în sistemul ”subiect-mediul”, care este atât o condiție, cât și un indicator al funcționării depline a personalității în condiții extreme ale vieții.

Atunci când copilul simte frică, neputință și vinovăție în interacțiunea cu alte persoane drept urmare a insatisfacției nevoilor de siguranță și satisfacție, conform teoriei socio-culturale a lui K. Herney, evoluează ostilitatea (Ricerca Educativa, 2013).

Cyberbullyingul prezintă o problemă semnificativă care afectează astăzi tinerii. Conform statisticilor 7 din 10 tineri sunt supuși cyberbullying-ului [18].

Când se discută, însă despre predispunerea tinerilor pentru atac, nu întotdeauna se ia în considerație rolul adultului în „formarea” vulnerabilității tânărului din perioada copilăriei. Dacă am fi examinat comportamentul maturilor, atunci vom constata, cât de des maturul subliniază neputința copilului. Prin urmare putem menționa că schimbarea comportamentului maturului este în stare să reducă dependența copilului și să-i ofere dreptul de a-și folosi capacitățile proprii pentru a preveni orice atac. Este destul de dificil să înțelegem cum am putea reduce dependența copiilor față de cei adulți când susținem că copiii trebuie să ceară ajutor de la părinți. Indiferent de această mică contradicție, susținem că măbind independența copiilor, apoi a tinerilor reducem neputința lor și nu o perpetuăm. Aceasta este foarte important pentru că uneori părinții nu sunt lângă copiii lor. Copiii trebuie să fie ajutați de către mături să reziste atacului maltratării, învățându-i diverse îndemnări și strategii de prevenire a atacului atunci, când părinții nu pot interveni [18].

Am putea enumera așa numiții factori de protecție care se referă la caracteristicile individuale sau de mediul care se ivesc pentru a facilita rezultate mai bune în ciuda riscurilor existente. Factorii de protecție presupun reducerea dezvoltării și funcționării sistemului. Prin urmare voi menționa 2 categorii de factori:

A. Copilul însuși:

- capacitatea de a conceptualiza problemele, strategiile și soluțiile;
- capacitatea de a descrie situația actuală și a-și imagina viitorul;
- capacitatea de a visa;
- capacitatea de a identifica și defini experiența emoțională;
- prezența sistemului etic de valori, dorința de a fi cinstit și de a demonstra integritatea;
- capacitatea de a folosi competența și succesul pentru a diminua anxietatea;
- dorința de a cunoaște și înțelege;
- interesul cu cei de o vârstă și comunicarea cu adulții;
- dorința de a se alătura unui grup care are același interese;
- control asupra impulsurilor interne;
- calități intelectuale și organizaționale;
- sănătate bună.

B. Familia:

- conferă identitatea culturală;
- pregătește copilul pentru rolurile de adult și educă responsabilitatea;
- oferă sprijin în perioada de stres, experimentare și dificultăți;
- poate oferi acceptare necondiționată;

- poate ajuta la definirea și exprimarea emoțiilor;
- oferă încurajare și laudă în caz de competență;
- capacitatea de a oferi spațiu pentru acțiunile independente [4].

Comenius I. A. vorbește despre faptul că creierul copilului inițial se aseamănă cu ceara moale pe care o poți modela. Și că modelarea această se datorează imaginilor care provin din simțuri [5]. El menționează că copiii asimilează nenumărate lucruri foarte repede. Prin asta, Comenius oferă un rol deosebit de important educației și celui care se ocupă de educare [5].

Fiind teolog, I. A. Comenius s-a referit la educația globală ca la un moment practic al filosofiei, care trebuie să se desfășoare cu naturalețe și cu participarea activă a subiectului la propria formare. Atât I. A. Comenius, cât și J. Locke consideră că educația se constituie din două părți: intelectuală și morală. Valorile morale din care s-ar constitui moralitatea lui I. A. Comenius sunt: prudența, cumpătarea, dreptatea, tăria de caracter, adevărul, onestitatea. Analizată în ansamblul ei, valoarea apare la I. A. Comenius drept virtute, dar cu sensul de moralitate, fapt care este firesc pentru acea perioadă, deoarece conceptul valoare a apărut pentru prima dată cu un secol mai târziu. Pentru J. Locke, a fi virtuos, înseamnă a nu te lăsa furat de pasiuni sau înclinații nefirești, iar virtutea (valoarea) rezidă în acordul dintre normele morale și rațiunea umană [5].

BIBLIOGRAFIE

1. AFIFI T. et al. "WIRED: The impact of media and technology use on stress (cortisol) and inflammation (interleukin IL-6) in fast paced families", *Computers in Human Behavior*, Vol. 81, pp. 265-273, 2018. Disponibil la: <http://dx.doi.org/10.1016/J.CHB.2017.12.010>. ;
2. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body*. New York. W. W. Norton, 1932:
3. Center on the Developing Child (2009), *Five Numbers to Remember About Early Childhood Development (Brief)*. Disponibil la: <http://www.developingchild.harvard.edu>;
4. CUTASEVICI A. Considerații epistemologice asupra securității personale. Delimitarea educației pentru securitate personală ca obiect epistemic", *Revista științifică nr. 3 (14) 2018 „Acta et commentationes Științe ale educației"*, UST;
5. COMENIUS I. A. *Didactica magna*. București: Editura T.Basilescu, 1970. 198 p;
6. DAVIDSON R. and W. IRWIN. "The functional neuro-anatomy of emotion and affective style", *Trends in cognitive sciences*, 1999. Vol. 3/1, pp. 11-21;
7. DAMASIO A. "A Second Chance for Emotions", in Lane, R. and L. Nadel (eds.), *Oxford University Press*, New York. 2000;
8. *Giornale Italiano della Ricerca Educativa* • anno VI – n. 10 – giugno 2013. ISSN 2038-9736 (in press) / ISSN 2038-9744 (on line)
9. GRIFFITHS M. D. (2017). Dependența comportamentală și dependența de substanțe ar trebui definite prin asemănările lor, nu prin diferențierile lor. Dependență. Publicație online avansată. doi:<https://doi.org/10.1111/add.13828> CrossRef

10. HOPKINS L., BROOKES F. and GREEN J., “Books, bytes and brains: The implications of new knowledge for children's early literacy learning”, *Australasian Journal of Early Childhood*, 2013, Vol. 38/1, p. 23-28, Disponibil la: <https://search.informit.com.au/documentSummary;dn=266659007690976;res=IELHSS>.
11. IRWIN L., A. SIDDIQI and C. HERTZMAN. *Early Child Development: A Powerful Equalizer Final Report*, World Health Organization’s Commission on the Social Determinants of Health, 2007;
12. LAZARUS R.S., *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill. 1996;
13. LIVINGSTONE S., STOILOVA M. and KELLY A. *Cyberbullying: Incidence, trends and consequences*. In *Ending the Torment: Tackling Bullying from the Schoolyard to Cyberspace*, 2016, pp. 115-120. United Nations Office of the Special Representative of the Secretary-General on Violence against Children. New York, USA.
14. OECD (2017), *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, OECD Publishing, Paris. Disponibil la: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>;
15. OECD (2017), *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*, PISA, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en> ;
16. OECD (2015), *Students, Computers and Learning: Making the Connection*, PISA, OECD Publishing, Paris, <http://dx.doi.org/10.1787/9789264239555-en> ;
17. PRZYBYLSKI, A. and N. WEINSTEIN. “A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis”, *Psychological Science*, 2017, Vol. 28/2, pp. 204-215, <http://dx.doi.org/10.1177/0956797616678438>.
18. Stop Bullying.gov. *Effects of Bullying*. 2017. Disponibil la: <https://www.stopbullying.gov/at-risk/effects>
19. ДУБРОВИНА И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // *Вестник практической психологии образования*. 2009. № 3. С. 17-21.