

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT  
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU**

Cu titlul de manuscris  
C.Z.U: 37.015:004(043.2)

**BARBU Elena Gabriela**

**CONDIȚII PSIHOPEdagogICE  
ALE DEZVOLTĂRII AUTOEFICACITĂȚII SOCIALE  
A ADOLESCENȚILOR  
PENTRU REDUCEREA DEPENDENȚEI DE SPAȚIUL VIRTUAL**

**Specialitatea 531.01 – Teoria generală a educației**

**REZUMATUL  
tezei de doctor în științe ale educației**

**CHIȘINĂU, 2024**

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii Doctorale „Științe ale Educației”,  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

**Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:**

- 1. ANTOCI Diana**, doctor habilitat, profesor universitar,  
**președintele comisiei**, Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă” din Chișinău
- 2. BOROZAN Maia**, doctor habilitat, profesor universitar,  
**conducător de doctorat**, Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă” din Chișinău
- 3. ANDRIȚCHI Viorica**, doctor habilitat, profesor universitar,  
**referent oficial**, Institutul Național pentru Educație și Leadership (INEL)
- 4. STAN Magdalena**, doctor în științe ale educației, conferențiar universitar,  
**referent oficial**, Universitatea Națională de Știință și Tehnologie, Politehnica București,  
Centrul Universitar Pitești
- 5. ȚURCAN Lilia**, doctor, conferențiar universitar,  
**referent oficial**, Universitatea Pedagogică de Stat „I. Creangă” din Chișinău

Susținerea tezei va avea loc la **29 noiembrie, 2024, ora 14.00**,  
în ședința Comisiei de susținere publică a tezei de doctor  
din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,  
blocul de studii nr. 2, biroul nr. 35 (sediul Școlii Doctorale „Științe ale Educației”), str.  
Ion Creangă 1, MD-2069.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate pe pagina web a Universității  
Pedagogice de Stat „Ion Creangă” ([www.upsc.md](http://www.upsc.md)) și pe pagina web a ANACEC  
([www.anacec.md](http://www.anacec.md)).

**Rezumatul a fost expediat la 29 octombrie, 2024**

**Președintele comisiei:**

**ANTOCI Diana.**

doctor habilitat, profesor universitar

**Conducător științific:**

**BOROZAN Maia,**

doctor habilitat, profesor universitar

**Autoare:**

**BARBU Elena Gabriela**

© Elena Gabriela BARBU, 2024

## CUPRINS

Reperetele conceptuale ale cercetării .....	4
Conținutul tezei.....	9
Concluzii generale și recomandări.....	30
Bibliografie.....	33
Lista publicațiilor autorului la tema tezei .....	35
Adnotare (română și engleză) .....	36

### **Lista abrevierilor:**

#### **în limba română:**

ASA - autoeficacitate socială a adolescenților

SEL - Învățare socială și emoțională

GC - grup de control

GE - grup experimental

TI – tehnologii informaționale

TIC - tehnologia informației și a comunicațiilor

SNS - Site-uri de rețele sociale

UNESCO - Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură

OMS - Organizația Mondială a Sănătății

#### **în limba engleză:**

ASSE - Adolescent Social Self-Efficacy

SEL - Social and Emotional Learning

ICT – Information and Communication Technology

IT – Information Technology

EG – Experimental Group

CG – Control Group

SNS - Social Network Sites

UNESCO - The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

WHO - World Health Organization

## REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

**Actualitatea temei de cercetare** se explică prin dinamica progresului tehnologic din ultimii ani pe plan mondial, care „a crescut dramatic numărul de persoane angajate în activități virtuale, consecință a globalizării, a concurenței pe piața muncii, a diversității serviciilor și o expresie a consumerismului” [6]. Digitalizarea excesivă a lumii moderne a adus beneficii, totodată, generând riscuri și dependențe grave cu impact distructiv asupra comportamentului social al adolescenților. Generația tânără, denumită „generația digitală” a crescut prin valorificarea largă și intensă a tehnologiilor informaționale [4].

**Importanța studierii temei** rezultă din problematica dezvoltării sociale a adolescenților cauzată de utilizarea excesivă a internetului, majoritatea valorificând plenar facilitățile oferite de internet pentru variate scopuri (*căutarea de informații, rețele sociale și divertisment* etc). Deși extrem de util în activitățile școlare, folosirea excesivă a calculatorului influențează negativ libertatea personalității, minimalizează creativitatea, instaurează oboseala dezvoltând extenuarea psihică a personalității. Există o relație semnificativă între nivelul înalt de autoeficacitate și rezistența la dependența de internet în condițiile agresivității crescânde a adolescenților [5, p.13].

*Documentele de politici ale educației și cercetării* abordează explicit necesitatea dezvoltării autoeficacității sociale a elevilor. Spre exemplu, *Agenda de Dezvoltare Globală 2030*, promovează ideea, că „utilizarea tehnologiilor informaționale a devenit o necesitate indispensabilă necesară pentru crearea și stocarea informațiilor și ca urmare dezvoltarea personală a personalității” [1]. *Planul Național de Acțiune în vederea valorizării Educației pentru Cetățenie Democrată și a Educației pentru Drepturile Omului (EDC/HRE)* subliniază „dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți prin activități educative încurajează participarea activă, cu responsabilitate la viața socială”; *Inițiativa UNESCO pentru Educație și Cetățenie Globală* promovează „dezvoltarea competențelor sociale și civice la nivel global, oferind resurse pentru validarea acestora în instituțiile de învățământ”. *Ghidul pentru Implementarea Strategiei Naționale de Reducere a Abandonului Școlar (România)* include strategii pentru dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților cu scopul de a preveni abandonul școlar. *Strategia Națională pentru Educație și Formare Profesională 2021-2027 (România)* include obiective și metodologii specifice pentru dezvoltarea autoeficacității sociale în termeni de competențe socio-emoționale ale elevilor. Documentele de politici vizate se bazează pe cercetări care oferă un cadru explicativ pentru dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți subliniind importanța abordării multidimensionale a dezvoltării personale în educație. Relevante în acest sens sunt: *Curriculumul Național pentru*

*Învățământul Preuniversitar (România)*, care se referă la competențele sociale și civice, specifică obiectivele referitoare la dezvoltarea competențelor de interacțiune socială, cooperare și rezolvare a conflictelor, în special, *Programa pentru Consiliere și Orientare* care evocă obiective specifice pentru dezvoltarea autoeficacității sociale prin dezvoltarea empatiei, a competențelor de comunicare socială și munca în echipă. Totodată, documentele internaționale stipulează *competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții (Parlamentul European și Consiliul Uniunii Europene)* făcând referință la competențele sociale și civice ca fiind esențiale pentru dezvoltarea personală a elevilor. Ghidul CASEL (*The CASEL Guide. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning*) oferă un cadru pentru învățarea socială și emoțională (SEL) în școli, subliniază importanța autoeficacității sociale oferind strategii de integrare a acestei dimensiuni a educației în curriculumul național. În același timp, *Ghidul de Implementare a Programului Școala altfel* descrie activități extracurriculare ce promovează dezvoltarea autoeficacității sociale a elevilor prin proiecte de autoeducație.

#### **Descrierea situației în domeniul cercetării.**

Autoeficacitatea socială constituie un subiect abordat pluriaspectual în literatura pedagogică (Bandura A., 2009, Vasiliu D., Pascal (Marinescu) D., Marinescu G., 2015, Vasiliu D., 2015, Goleman D., 2018, Sava M-E., 2018, Furdui Em., 2021, Furdui Em., 2021 și alți autori), ASA ca soluție pedagogică pentru dependența de internet la adolescenți este insuficient studiată [2], [13] etc.

Preocupați de studiul fenomenului dependența de spațiul virtual, autorii din domeniu (Cruzado, Matos, Kendall, 2006, Yarlequé et al., 2013, Matalinares et al., 2013, Araujo, 2015, Bulcão De Lima, 2016, Garcia G., 2020, Heiman T., Olenik-Shemesh D., 2022) menționează „îngrijorător este faptul, că paralel cu răspândirea internetului au apărut și cazuri de psihopatologii generate de acesta: *dependența de internet*, termen introdus de Goldberg (1995) și popularizat ulterior de Young (1998), cunoscut și cu alte denumiri *tulburarea de dependență de internet, utilizarea compulsivă a internetului sau utilizarea patologică a internetului* (Matalinares et al., 2013). Dependența de internet a fost semnalată în diverse contexte socioculturale (Griffiths M., 2000, Kendall M., 2023) și este motiv de preocupare investigațională datorită „implicațiilor distructive pe care le provoacă în relațiile interpersonale, în familie și la locul de muncă” [23].

*Dependența de internet* deocamdată nu este introdusă în Manualul de Diagnostic și Statistic al Tulburărilor Mintale DSM-5, fiind considerată o problemă specifică tinerilor (Lam, 2015, 2024), ceea ce se explică prin faptul, că adolescenții sunt mai implicați și, respectiv, mai vulnerabili la problemele generate de utilizarea excesivă a internetului (De la Villa și Suárez, 2016, Jasso, López și Díaz, 2017).

Spre deosebire de adulți, care sunt capabili să-și gestioneze timpul consumat în internet, adolescenții sunt mai susceptibili de a dezvolta comportamente specifice dependenței de internet (Rojas et al., 2018). Din această perspectivă adolescența este o etapă de înaltă vulnerabilitate (Lam et al., 2011, McLaughlin King, 2015) și, din aceste considerente, la această vârstă devin evidente problemele ce decurg din consumul excesiv al internetului. Controlul emoțional se formează treptat (Aponte, Castillo Gonzáles, 2017), adolescenții nereușind întotdeauna să-și controleze impulsurile în interacțiunile comunicative (Bulcão De Lima, 2016), implicarea acestora variind de la comunicarea echilibrată până la dependența de TIC.

**Spportul teoretico-metodologic al investigației** se referă la sistemul de idei privind interacțiunea om - calculator, politicile globale de utilizare a TIC orientate spre dezvoltarea culturii digitale: Bandura A. (2009)-autoeficacitatea într-o societate în schimbare [27]; Heiman T., Olenik-Shemesh D. (2022) experiențe de victimizare cibernetică [32]; Gremalschi A. (coord), (2015) - *Standarde de competențe digitale* [14]; Carr N. (2012) - *efectele internetului asupra creierului uman*; Andrițchi V. (2018) Sistemul valoric de referință al cadrelor didactice în dezvoltarea profesională [2]; Antoci D. (2021) Formarea orientărilor valorice la adolescenți [3]; Borozan M., Țurcan-Balțat L. (2023) - comunicarea pedagogică în era digitală [6]; Bețivu A. (2022) efectele cyberbulling-ului asupra stării de bine la adolescenți [4]; Cojocaru-Borozan M. – *teoria, metodologia cercetării și tehnologia dezvoltării culturii emoționale* (2012) [8] și *Pedagogia culturii emoționale* [9]; Negară C. (2011) - *Strategii didactice în formarea profesorilor de informatică, tehnologia informației și a comunicațiilor*; Țurcan-Balțat L., Bîrsan El.- *competențele digitale*” (2023) [24]; Vasiliu D., Pascal D., Marinescu G. (2015) evaluarea autoeficacității [26] și studiile altor autori care au abordat explicit și implicit subiectele vizate în cercetare.

**Problema cercetării** este evidentă deoarece adolescenții tot mai mult se bazează pe internet fapt ce scade motivația acestora de a se angaja în interacțiuni sociale reale. Din punct de vedere clinic cercetările actuale descriu simptome fizice, cognitive, emoționale și sociale care rezultă din activitatea zilnică a adolescenților la calculator. În aceste condiții adolescenții au multiple probleme de socializare riscând să-și piardă identitatea deoarece utilizarea nelimitată a internetului sporește nivelul de izolare și anxietate, amplifică sentimentul de singurătate, devenind un serios impediment în valorificarea intensă a oportunităților de interacțiune socială în lumea reală, diminuând satisfacția din sprijinul social oferit de rețelele sociale etc. Astfel, *problema cercetării* constă în amplificarea fenomenului dependenței de spațiul virtual, ce conduce la dezvoltarea insuficientă a autoeficacității sociale la adolescenți. Din aceste considerente utilizarea excesivă a internetului a devenit una dintre problemele emergente ale societății contemporane care determină necesitatea

conceptualizării unor programe educative ce ar diminua extinderea dependenței de internet la adolescenți.

**Scopul cercetării** constă în conceperea, elaborarea și implementarea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*.

**Obiectivele cercetării:**

1. determinarea reperelor teoretice privind autoeficacitatea socială, cultura virtuală, dependența de spațiul cibernetic și rezistența la dependența de internet;

2. descrierea semnificației, structurii și a conținutului conceptului de autoeficacitate socială a adolescenților (ASA);

3. studiul experimental al autoeficacității sociale a adolescenților în mediul virtual în perspectiva formării rezistenței la dependența de internet și a asigurării sănătății psihice a adolescenților;

4. elaborarea și descrierea Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual, a indicatorilor, a criteriilor și a valorilor ASA;

5. stabilirea experimentală și elucidarea nivelurilor, a specificului autoeficienței sociale la adolescenți, a profilului adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual definit prin valorile culturii digitale;

6. elaborarea, validarea experimentală a *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*,

7. elaborarea concluziilor științifice privind riscurile, impactul consumului excesiv al internetului asupra comportamentului și necesitatea dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților.

**Ipoteza cercetării:** Condițiile psihopedagogice, identificate în cercetare își vor certifica eficiența formativă dacă: vor fi determinate reperele teoretice privind autoeficacitatea socială a adolescenților (ASA); vor fi stabiliți factorii stimulativi ai dezvoltării ASA; va fi descrisă evoluția conceptului de ASA și va fi formulat și întemeiat științific în nou Model conceptual al ASA; vor fi stabilite criteriile de evaluare, indicatorii și valorile necesare pentru descrierea ASA; va fi elaborată și validată experimental *Strategia pedagogică de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*; va fi descris impactul dependenței de spațiul virtual asupra comportamentului argumentând necesitatea dezvoltării autoeficienței sociale la adolescenți.

**Metodologia cercetării științifice** vizează metodele valorificate în demersul investigațional: metode analitico-sintetice, metoda modelării, experimentul pedagogic, scala de autoevaluare, testul, observația, conversația,

chestionarul, prelucrarea matematică a datelor experimentale etc.

**Noutatea și originalitatea cercetării** rezultă din: elaborarea și descrierea *Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual*, a indicatorilor, a criteriilor și a valorilor ASA; elucidarea particularităților dezvoltării sociale la adolescență și a profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual definit prin valorile culturii virtuale; elaborarea și validarea experimentală a *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți* și din elaborarea concluziilor științifice privind necesitatea dezvoltării autoeficienței sociale a adolescenților pentru abordarea vulnerabilității adolescenților în mediul virtual.

**Semnificația teoretică a cercetării** derivă din: studiul reperelor teoretice privind autoeficacitatea socială, cultura digitală, dependența de spațiul virtual și rezistența la dependența de internet; descrierea semnificației, structurii și a conținutului conceptului de autoeficacitate socială; examinarea teoretico-praxiologică a importanței competențelor sociale pentru reducerea dependenței de internet; formularea concluziilor științifice privind impactul benefic al autoeficacității sociale a adolescenților în dezvoltarea rezistenței la dependența de spațiul virtual, la riscurile inerente și impactul dependenței de internet asupra comportamentului social al adolescenților.

**Valoarea aplicativă a cercetării** este confirmată de: identificarea reperelor teoretice privind autoeficacitatea socială și rezistența la dependența de internet; descrierea semnificației științifice, a structurii și a conținutului termenului de autoeficacitate socială a adolescenților (ASA); analiza evoluției conceptului de autoeficacitate socială în condițiile dependenței de internet a adolescenților în perspectiva asigurării sănătății mintale a adolescenților; elucidarea particularităților de vârstă în adolescență și a profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual, definit prin competențele socio-emoționale; determinarea nivelurilor și a caracteristicilor dependenței de spațiul virtual la adolescenți, din elaborarea și descrierea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de internet*.

**Implementarea rezultatelor științifice** s-a realizat prin cercetări teoretice și experimentale desfășurate cu 327 adolescenți din clasele a XI-a din liceul cu Program Sportiv „Iolanda Balaș” și cu adolescenții din clasele a XI-a din liceul Tehnologic „Henry Coandă”, județul Buzău, România.

**Publicațiile la tema tezei:** 9 de lucrări științifice dintre care: 3 articole în reviste din Registrul Național al revistelor de profil, 2 ghiduri metodice, 4 articole în



lucrările conferințelor internaționale și naționale publicate în România și R. Moldova.

**Structura și volumul tezei** include: introducerea, 3 capitole, concluzii generale, 224 surse și anexe.

**Concepte – cheie:** autoeficacitate socială, adolescenți, dependență de internet, competențe sociale, spațiul virtual, profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual, rezistență la dependența de internet.

#### SUMARUL COMPARTIMENTELOR TEZEI

**Introducerea** conține descrierea actualității și a importanței dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți ca soluție pedagogică pentru dependența de internet a adolescenților, descrierea problemei, a scopului și a obiectivelor cercetării, prezentarea reperelor teoretice ale cercetării și argumentarea noutății și originalității cercetării, a importanței teoretice și a valorii practice a cercetării.

**Capitolul 1. „Repere teoretice privind autoeficacitatea socială și dependența de spațiul virtual al adolescenților”** prezintă evoluția conceptului de autoeficacitate socială, delimitări terminologice privind cultura virtuală și dependența de spațiul virtual, implicațiile psihologice ale rețelilor sociale la vârsta adolescentină și descrierea particularităților dezvoltării sociale a adolescenților.

Conceptul de *autoeficacitate* a fost tratat intens în literatura de specialitate, deoarece acesta nu este de natură generală, ci se referă la domenii specifice. Conform opiniei lui A. Bandura (1982), *autoeficacitatea percepută* se referă la credințele persoanei în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele (cognitive, motivaționale) pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor vieții, fiind definită și ca o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse care se datorează competențelor sociale posedate. A. Bandura consideră că există patru surse ale autoeficacității - *experiența succesului, modelarea socială, persuasiunea socială și stările emoționale*. Se constată că experiența succesului într-o activitate poate servi ca factor de creștere a autoeficacității. Cu cât o persoană trăiește mai multe experiențe de succes, cu atât se dezvoltă nivelul de autoeficacitate socială [28].

*Autoeficacitatea* constituie un factor motivațional ce orientează persoana spre atingerea scopurilor propuse (Lee Bobko, 1994, p. 364) [27]. Termenul de autoeficacitate este descris pe trei dimensiuni prioritare: *magnitudinea, puterea și generalitatea*. Astfel, *magnitudinea* se referă la cât de dificil consideră persoana că este să adopte un anumit comportament, *puterea* reflectă cât de sigură este o persoană în propriile abilități de a obține o performanță, persistența în fața frustrării, durerii și a altor bariere în calea performanței, iar *generalitatea* se referă la gradul în care succesul sau eșecul influențează expectanțele într-un domeniu limitat și într-un context specific (Passmore, 2004, p. 60) [29, p.124]. Cercetătorii, prin abordări

multidimensionale, își aduc contribuția la dezvoltarea semnificației conceptului de *autoeficacitate socială*. M. Rus, I. Dafinoiu (2020) afirmă, că „autoeficacitatea socială implică încrederea în abilitățile proprii de a aborda și de a rezolva situațiile sociale complexe prin intervenții psihologice”. Așa cum sublinia C. Cucoș și A. Nedelcu (2021) „autoeficacitatea socială este credința în capacitatea de a exercita influență socială și de a demonstra abilități de leadership în diverse contexte sociale”. Așa cum menționa V. Lisenco (2021) „autoeficacitatea socială se referă la convingerea în propriile abilități de a exercita influență socială și de a se afirma prin competențe socio-emoționale”. Se înregistrează opinii diverse ale autorilor care evocă semnificații relevante conceptului operațional al cercetării.

Conceptul de *cultură virtuală* se referă la totalitatea normelor, valorilor, practicilor și comportamentelor ce caracterizează mediul online sau spațiul virtual. Aceasta include toate aspectele culturale care se dezvoltă și se manifestă în lumea digitală [23]. Pierre Lévy în lucrarea sa „Cibercultura”(2007), explorează conceptul de *cultură în era digitală* și subliniază impactul internetului asupra modului în care oamenii învață și comunică evidențiind emergența unei noi forme de cultură - *cibercultura* sau *cultură virtuală* - care se bazează pe conectivitatea permanentă și interactivitatea oferite de tehnologiile informaționale [Apud; 30].

*Dependența de tehnologiile informaționale* reprezintă un termen propus pentru a descrie obsesia de computer, de jocurile video, de internet, de tablete, telefoane mobile și alte obiecte digitale. Pare surprinzător faptul, că toate activitățile umane: munca, alimentația, sexualitatea, colecționarea bunurilor valoroase, stabilirea unor recorduri, consumul de alcool și droguri, pot afecta serios semnele comportamentale ale dependenței de internet. Utilizarea îndelungată a computerului poate determina apariția unor tulburări emoționale [15].

Organizația Mondială a Sănătății definește *dependența* ca fiind starea fizică sau psihică ce rezultă din interacțiunea cu o substanță/obiect/fenomen, ce generează modificări de comportament, însoțite de nevoia de a relua continuu sau periodic, acest contact pentru a-i resimți efectele psihice. În spațiul virtual se produce dematerializarea corpului, o „evaporare” a suportului fizic pentru ca indivizii să se poată contopi cu virtualul [15, p. 53].

Utilizarea îndelungată a calculatorului produce tulburări de comportament: *retragerea socială, agresivitatea verbală sau fizică, comportament exploziv iritant etc.* Implicațiile psihologice ale rețelelor sociale în adolescență, cauzate de utilizarea excesivă a computerului, se exprimă prin: anxietate, iritabilitate, toleranță scăzută la frustrare, depresie etc. Dependența de computer a devenit o problemă socială ce afectează viața adolescenților existând riscul apariției multiplelor dezechilibre în societatea contemporană.

**„Capitolul 2. „Metodologia cercetării și conceptualizării autoeficacității sociale a adolescenților”** descrie proiectul cercetării experimentale a autoeficacității sociale a adolescenților ca soluție educativă pentru prevenirea și diminuarea nivelului de dependență de spațiul virtual.

*Designul cercetării experimentale a autoeficacității sociale în contextul vulnerabilității adolescenților în mediul virtual*

*Experimentul pedagogic* a fost desfășurat în perioada din septembrie, 2021 până în mai, 2022 la Liceul cu Program Sportiv „Iolanda Balaș”, județul Buzău, grupul experimental (GE) fiind constituit din 168 adolescenți, din cinci clase de a XI-a și grupul de control – din 159 adolescenți din clasele a XI-a Liceul Tehnologic „Henry Coandă”. Acțiunile experimentale au fost realizate pe un eșantion total de 327 subiecți, investigați în baza metodologiei cercetării experimentale (Tab. 1).

**Tab. 1. Proiectul cercetării pedagogice experimentale**

Etape	Perioada	Subiecții cercetării		Instrumente de investigație
Constatare	Septembrie 2021	GE - 168 subiecți GC - 159	Total: 327 adolescenți	Scala de autoeficacitate socială a adolescenților (adaptat după (R. Schwarzer și M. Jerusalem), var. 1 Chestionarul pentru identificarea dependenței de calculator Test de stabilire a nivelului de dependență de internet (R. Doron)
Formare	Septembrie 2021 - Mai, 2022	GE	168 subiecți	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ancheta privind utilizarea calculatorului</li> <li>• Chestionar pentru elevi privind utilizarea TIC</li> <li>• Chestionar SNS (Social Network Sites)</li> </ul>
Control	Mai, 2022	GE - 168 subiecți GC - 159	Total: 327 adolescenți	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scala de autoeficacitate socială a adolescenților, Varianta 2 (R. Schwarzer și M. Jerusalem)</li> <li>• Test de stabilire a nivelului de rezistență de dependență de internet</li> </ul>

*Obiectivele investigației experimentale la etapa de constatare* au presupus: determinarea problematicii dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților; construcția și validarea experimentală a instrumentarului de evaluare a gradului de formare a ASA; descrierea particularităților dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților; prezentarea rezultatelor cercetării privind caracteristicile dependenței de spațiul virtual la adolescenți.

Ca urmare a sintezei teoretice privind evoluția conceptului de autoeficacitate socială **au fost identificate variabilele cercetării**. Pentru componenta *Valorificarea resurselor personale* au fost stabilite următoarele valori ale ASA: stil de viață

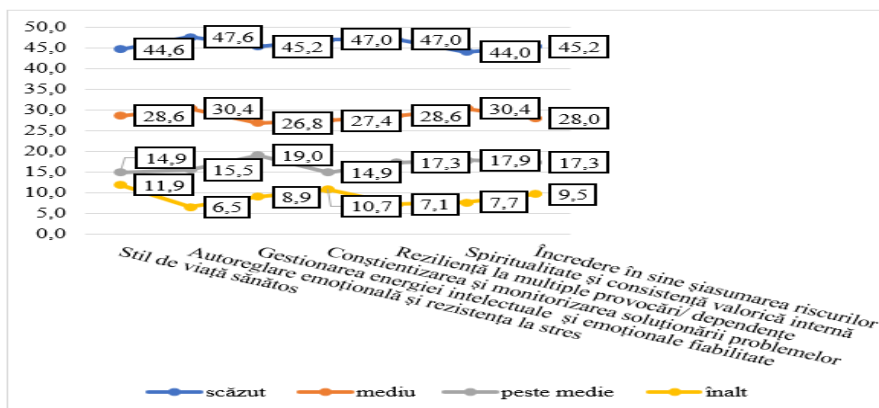
sănătos, autoreglare emoțională și rezistența la stres, gestionarea energiei emoționale și fiabilitate, conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor, reziliență la multiple provocări/ dependențe, spiritualitate și consistență valorică internă, încredere în sine și asumarea riscurilor.

Variabilele cercetării pentru componenta *Eficiența învățării sociale autodirijate* includ: managementul factorilor și a performanței de succes, automotivare și orientare prospectivă, curiozitate și inițiativă, perseverență și optimism, creativitate și dezvoltare personală continuă, ingeniozitate în rezolvarea problemelor, stimă de sine. *Managementul succesului în context social ca și componentă a autoeficacității sociale a adolescenților* a inclus variabilele: gândire constructivă și persuasiune socială, asertivitate în interacțiunile sociale, reziliență individuală și societală, comportament prosocial, explorarea competențelor sociale, afirmarea demnității personale, responsabilitate și adaptare socială, astfel, încât acestea să permită evaluarea ASA și a gradului de dependență de spațiul virtual.

*Metodologia cercetării* a fost proiectată prin selectarea și adaptarea instrumentelor de cercetare la particularitățile dezvoltării autoeficacității sociale și la specificul formării rezistenței la dependența de spațiul virtual. Itemii metodelor de cercetare au fost concepuți în conformitate cu variabilele identificate în cercetare prin studiul literaturii de domeniu privind autoeficacitatea socială și dependența virtuală. Variabilele cercetării și itemii scalei de autoevaluare a autoeficacității sociale au fost formulate în baza Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva asigurării rezistenței la dependența virtuală.

#### *Specificul dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți*

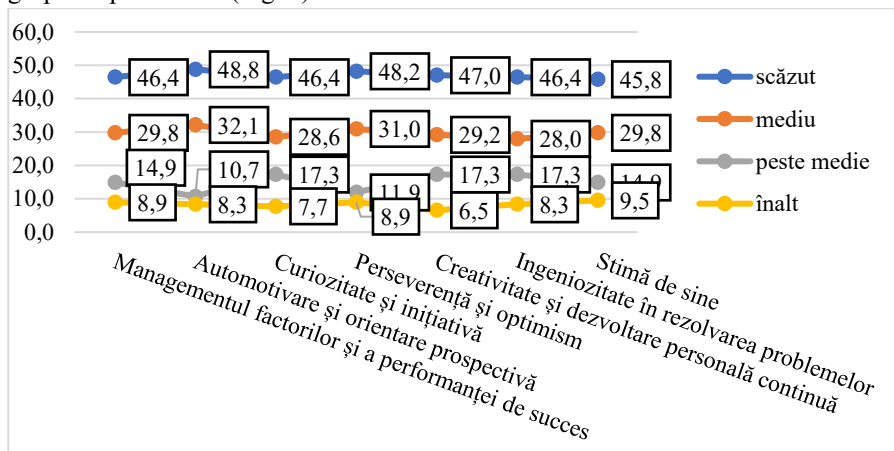
Datele experimentale cantitative despre nivelurile de dezvoltare, obținute la etapa de constatare a experimentului pedagogic, reflectă calitatea formării valorilor autoeficacității sociale la adolescenți. În figurile 1, 2 și 3 sunt prezentate date privind nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților din grupul experimental (168 de subiecți) prin componentele *valorificarea resurselor personale* (Fig.1), *eficiența învățării sociale autodirijate* (Fig. 2) și *managementul succesului social* (Fig. 3). Provocatoare, în sens de reflecții pedagogice, s-au dovedit a fi rezultate privind valorificarea resurselor personale de către adolescenți (nivel mediu în limita subiecții investigați au înregistrat între 26,8 % - 30, 4 % pentru valorile estimate ale autoeficacității sociale la adolescenți. *Stilul de viață sănătos* constituie variabila cu cea mai mică valoare experimentală la nivel înalt (doar 11,9% din adolescenți).



**Figura 1. Nivelurile de valorificare a resurselor personale (GE, constatare)**

Aproape de valorile procentuale înregistrate de subiecții pentru modul de viață sănătos, doar 10,7% dintre adolescenții selectați pentru participarea în grupul experimental au înregistrat valori înalte privind *conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor*. 47,6% din adolescenți au demonstrat cel mai scăzut nivel de *autoreglare emoțională și rezistență la stres*, fiind apropiate valorile procentuale pentru 47% dintre adolescenții grupului experimental, care au demonstrat un nivel scăzut de *reziliență la multiple provocări/ dependențe*.

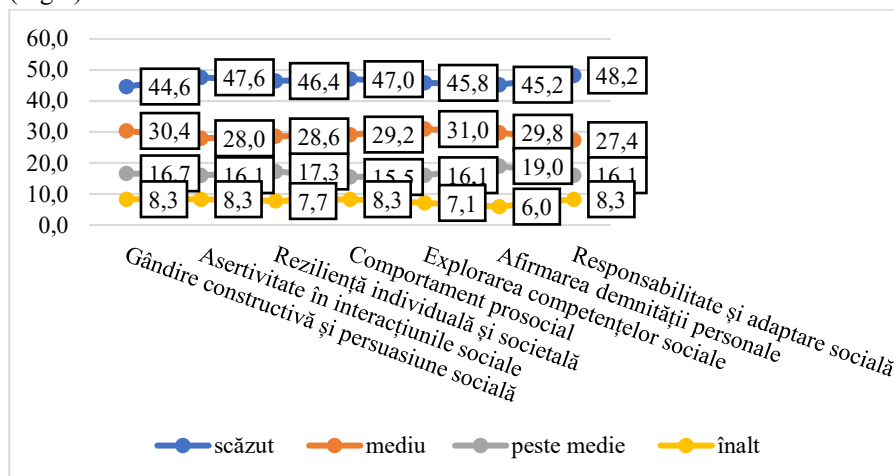
La componenta *eficiența învățării sociale autodirijate* se constată: 48,8 % din adolescenți dețin un nivel scăzut de *automotivare și orientare prospectivă*; cea mai mare valoare pentru *nivelul înalt* a fost înregistrată doar de 9,5% din adolescenții din grupul experimental (Fig. 2).



**Figura 2. Nivelurile eficienței învățării sociale autodirijate (GE, constatare)**

Doar 7,7 % din adolescenți au înregistrat un nivel înalt de *curiozitate și inițiativă* pentru învățarea socială autodirijată și doar 6,5% - *creativitate și dezvoltare personală continuă*. La aceste valori preocupări științifice de explicație a datelor au provocat nivelurile (peste medie – în limita dintre 14,9 % - 17,3 %). Acest fapt denotă apropierea de valorile pentru nivelul înalt (în limita dintre 14,9% - 17,3%), demonstrând probleme evidente ale adolescenților de gestionare eficace a resurselor personale în procesul învățării sociale autodirijate.

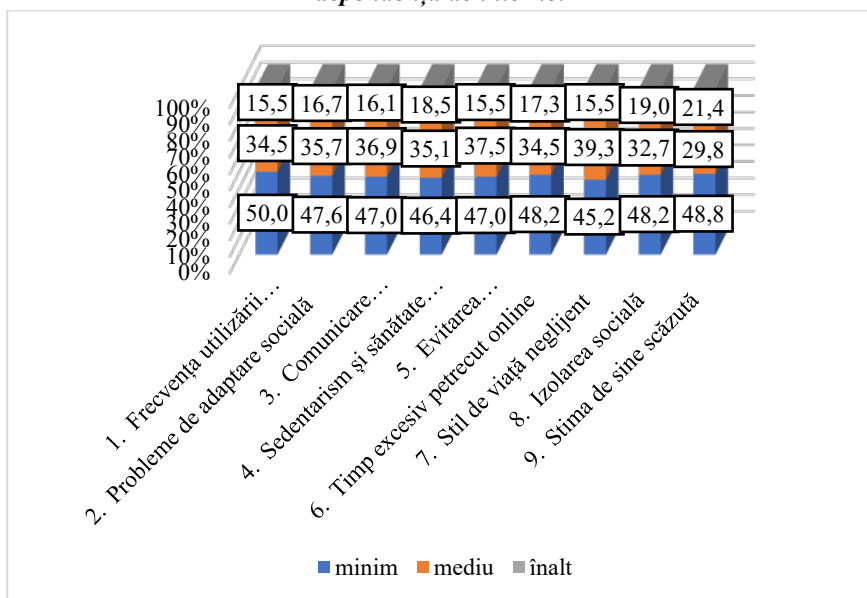
Variabilele cercetării, determinate pentru componenta *managementul succesului în context social*, au scos în evidență probleme de *afirmare a demnității personale*, fapt înregistrat de 6,0 % dintre subiecți, situați la *nivel înalt* dintre adolescenții grupului experimental. Îngrijorător este faptul că 48,2 % din adolescenții evaluați au demonstrat *nivel scăzut* la variabila *responsabilitate și adaptare socială*. De asemenea, 47,6 % și 47,0 % sunt rezultate care au demonstrat *nivel scăzut* de *asertivitate în interacțiunile sociale*. Valorile înregistrate de adolescenții grupului de control se situează modest pe axa care indică valorile *nivelului înalt* și destul de mare este numărul celor cu *nivel scăzut* al *învățării sociale autodirijate*. Doar câte 7,5 % din subiecți au înregistrat un *nivel înalt* pentru variabilele *managementul factorilor și al performanței de succes, curiozitate și inițiativă* și variabila *stimă de sine*. Datele înregistrate au permis conștientizarea problemelor de natură socială și nevoia de abordare formativă serioasă necesitând discuții-dezbateri privind vulnerabilitățile adolescenților la victimizarea cybernetică (Fig.3).



**Figura 3. Niveluri de management al succesului în context social (GE, constatare)**

Compararea datelor grupurilor experimentale la etapa de constatare denotă diferențe ne semnificative, fapt ce ne-a condus la ideea despre păstrarea unui singur eșantion la etapa de formare. Examinarea atentă a datelor experimentale la etapa de constatare a experimentului pedagogic demonstrează omogenitatea relativă a grupurilor luate în cercetare în sensul particularităților de vârstă și individuale. Totodată, se constată concentrarea valorilor experimentale la nivelul scăzut și mediu, atât în GE, cât și în GC. Constatăm faptul, că în grupul experimental, 46,4 % dintre adolescenți s-au autoevaluat, plasându-se la nivel scăzut al autoeficacității sociale, 29,2 % - nivel mediu, 16,1 % - nivel peste medie și 8,3% - nivel înalt al autoeficacității sociale. Această realitate experimentală, prin analiza datelor rezultate din aplicarea testului de dependență de internet a adolescenților se explică printr-un grad sporit de refugiu al adolescenților în mediul on-line.

***Interpretarea datelor cercetării în baza testului de stabilire a nivelului de dependență de internet***

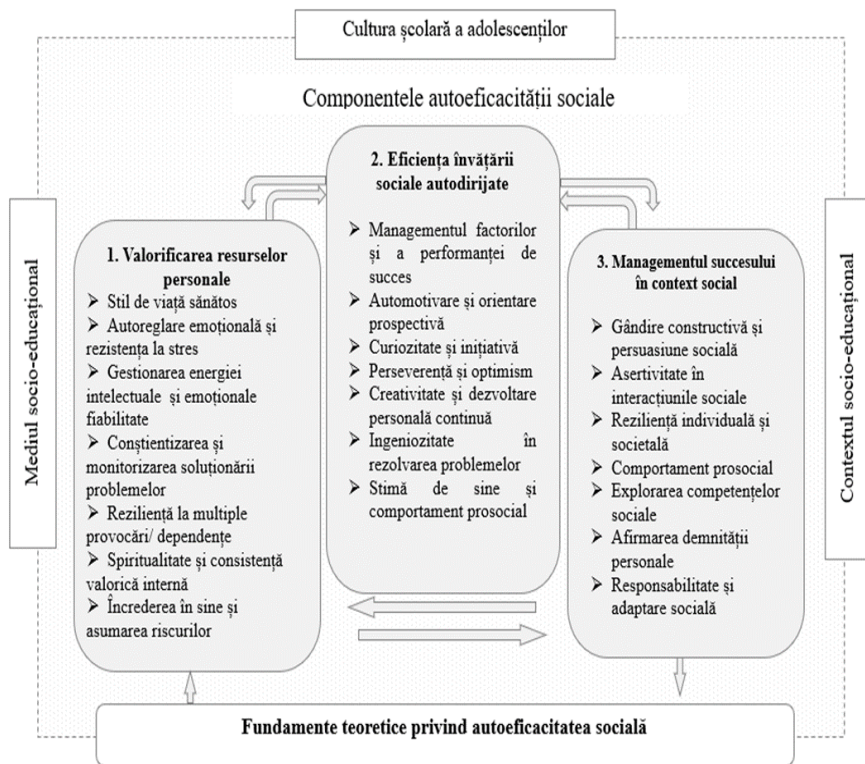


**Figura 4. Nivelurile dependenței de internet a adolescenților (GE, etapa de constatare)**

Având în vedere faptul că autoeficacitatea este complexă și specifică contextului, este nevoie ca să planificăm măsuri de evaluare eficientă în contextul multidimensionalității proceselor de autoeficacitate și a interacțiunilor dinamice ale acestora. Evaluarea autoeficacității este necesară pentru înțelegerea naturii și a

puterii convingerilor ce influențează performanța. Autoeficacitatea este cel mai bine evaluată prin luarea în considerare a factorilor contextuali [27].

Literatura de domeniu abordează intens hărțuirea cibernetică la adolescenți datorită utilizării intensive a tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC), deoarece aceștia sunt expuși unui risc ridicat de a deveni dependenți de spațiul virtual. Analiza teoretică a informațiilor din capitolul 1 privind cultura virtuală și dependența de spațiul virtual, implicațiile psihologice ale consumului excesiv de internet la vârsta adolescenței, particularitățile dezvoltării sociale a adolescenților și datele experimentale la etapa de constatare au condus la conștientizarea necesității de elaborare a *Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual* și formularea unor concluzii științifice privind necesitatea conceperii și orientării demersului experimental la etapa de formare spre dezvoltarea ASA pentru formarea rezistenței la dependența de spațiul virtual.



**Figura 5. Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților**



*Autoeficacitatea socială a adolescenților poate fi evaluată folosind indicatori care reflectă încrederea de a face față cu succes unor situații existențiale. Fundamentele teoretice ale autoeficacității sociale sunt construite pe baza teoriei autoeficacității și a învățării sociale dezvoltate de Albert Bandura, completate de teoriile atribuirii lui B. Weiner, teoria inteligențelor multiple a lui H. Gardner și teoria atașamentului a lui J. Bowlby etc, teorii care oferă o înțelegere complexă a modului în care se dezvoltă și se manifestă autoeficacitatea socială, subliniind rolul experiențelor de succes. Acestea oferă o înțelegere comprehensivă a autoeficacității sociale, evidențiind importanța încrederii în sine, a învățării prin observare și a contextului social în dezvoltarea competențelor sociale.*

***Prima componentă a autoeficacității sociale a adolescenților - valorificarea resurselor personale*** implică dezvoltarea unor competențe și calități personale necesare pentru a obține succes în viață. Resursele personale pot fi valorificate prin adoptarea anumitor comportamente specifice. Descriem în continuare aceste comportamente. *Stilul de viață sănătos* se exprimă în: prioritizarea sănătății prin adoptarea unui regim alimentar echilibrat, exerciții fizice regulate și odihnă adecvată, dezvoltarea obiceiurilor bune și evitarea comportamentelor dăunătoare, cum ar fi fumatul sau consumul excesiv de alcool. *Autoreglarea emoțională și rezistența la stres* se exprimă în: învățarea gestionării stresului, cum ar fi meditația, respirația profundă și relaxarea musculară progresivă, dezvoltarea capacității de a regla emoțiile în situații dificile sau tensionate. *Gestionarea energiei intelectuale și emoționale, fiabilitatea* se exprimă în: identificarea și prioritizarea activităților care sporesc energia, satisfacția și elimină sau reduc activitățile care epuizează resursele; menținerea unui echilibru între activitățile intelectuale și cele emoționale pentru a evita epuizarea și burnout-ul. *Conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor* se exprimă în: dezvoltarea abilităților de identificare a opțiunilor, evaluarea consecințelor și luarea deciziilor informate, monitorizarea progresului în rezolvarea problemelor și ajustarea strategiilor în funcție de evoluție. *Reziliența la multiple dependențe* se exprimă în: mentalitate rezilientă prin adaptarea la dificultăți și revenirea rapidă după eșecuri sau obstacole, gestionarea comportamentelor dăunătoare prin dezvoltarea unor mecanisme de coping. *Spiritualitatea și consistența valorică internă* se exprimă în: explorarea valorilor personale și a credințelor spirituale și integrarea acestora în viața de zi cu zi, cultivarea unei relații interioare puternice și a unui sens al vieții. *Încredere în sine și asumarea riscurilor* se exprimă în: dezvoltarea încrederii în propriile capacități, asumarea riscurilor și explorarea de noi oportunități și experiențe, valorificarea resurselor personale care implică angajarea în procese continui de autocunoaștere, dezvoltare personală și utilizare eficientă a resurselor interioare pentru a obține succes și bunăstare în viață.

***A doua componentă a autoeficacității sociale a adolescenților - eficiența învățării sociale autodirijate*** implică capacitatea persoanei de a-și gestiona propria învățare și dezvoltare personală autonom și eficient prin valorificarea resurselor necesare pentru acest tip de învățare. Descriem în continuare valorile subscrise ASA. ***Managementul factorilor și a performanței de succes*** se exprimă în: identificarea și gestionarea factorilor care influențează învățarea, cum ar fi mediul de învățare, resursele disponibile și obiectivele personale, planificarea și organizarea timpului și a resurselor pentru a atinge obiectivele de învățare. ***Automotivarea și orientarea prospectivă*** se exprimă în: definirea clară a obiectivelor de învățare în dezvoltarea personală, motivarea internă prin autoreflexie și vizualizarea viitorului succes. ***Curiozitatea și inițiativă*** se exprimă în: deschidere către învățare prin explorarea subiectelor de discuție, demonstrarea inițiativei spre noi experiențe de învățare. ***Perseverența și optimismul*** se exprimă în: dezvoltarea orientării pozitive și a unei mentalități de creștere care să promoveze perseverența în fața dificultăților, gestionarea obstacolelor și a eșecurilor cu optimism și tendință spre progres. ***Creativitatea și dezvoltarea personală continuă*** se exprimă în: învățare prin găsirea de noi strategii de a aborda problemele și de a explora noi idei; angajarea în proiecte care promovează dezvoltarea personală. ***Ingeniozitatea în rezolvarea problemelor*** se exprimă în: gândire critică și analitică pentru a identifica soluții creative și eficiente la problemele de învățare, experimentarea unor strategii pentru a dezvolta abilități de rezolvare a problemelor. ***Stima de sine*** se exprimă în: percepții pozitive despre propria capacitate de învățare și dezvoltare, recunoașterea și valorificarea propriilor succese în învățarea pentru a consolida încrederea în sine, angajamentul continuu în dezvoltarea personală și utilizarea eficientă a resurselor interioare pentru a realiza obiectivele de învățare și a atinge progresul personal.

***Componenta a III-a. Managementul succesului în context social*** implică utilizarea strategiilor adecvate pentru managementul succesului valorificat în context social prin afirmarea comportamentelor explicite. ***Gândirea constructivă și persuasiunea socială*** se exprimă în: dezvoltarea abilităților de gândire critică și evaluarea obiectivă în context social, utilizarea strategiilor de persuasiune socială bazată pe argumente rationale și empatie pentru a influența constructiv și convinge pe alții. ***Asertivitatea în interacțiunile sociale*** se exprimă în: satisfacerea nevoilor personale clar, direct și respectuos, dezvoltarea abilităților de negociere și rezolvare asertivă a conflictelor. ***Reziliența individuală și societală*** se exprimă în: atitudini reziliente și adaptabile față de schimbările și provocările sociale, dezvoltarea rețelelor sociale de suport și resurse personale pentru a face față stresului și adversității în context social. ***Comportamentul prosocial*** se exprimă în: comportamente ce contribuie la cooperarea în comunitate și în relațiile

interpersonale, participarea activă la activități și proiecte ce îmbunătățesc calitatea vieții sociale. *Explorarea competențelor sociale* se exprimă în: dezvoltarea abilităților sociale necesare pentru a naviga în diverse contexte sociale și culturale, participarea la programe care oferă oportunități de îmbunătățire a abilităților sociale. *Afirmarea demnității personale* se reflectă în: promovarea și apărarea demnității în interacțiunile sociale, refuzul comportamentelor abuzive sau disprețuitoare și susținerea culturii, a respectului și a egalității în relațiile sociale. *Responsabilitatea și adaptarea socială* se exprimă în: adaptare la diversitate în mediul social și de a se integra constructiv în diferite comunități.

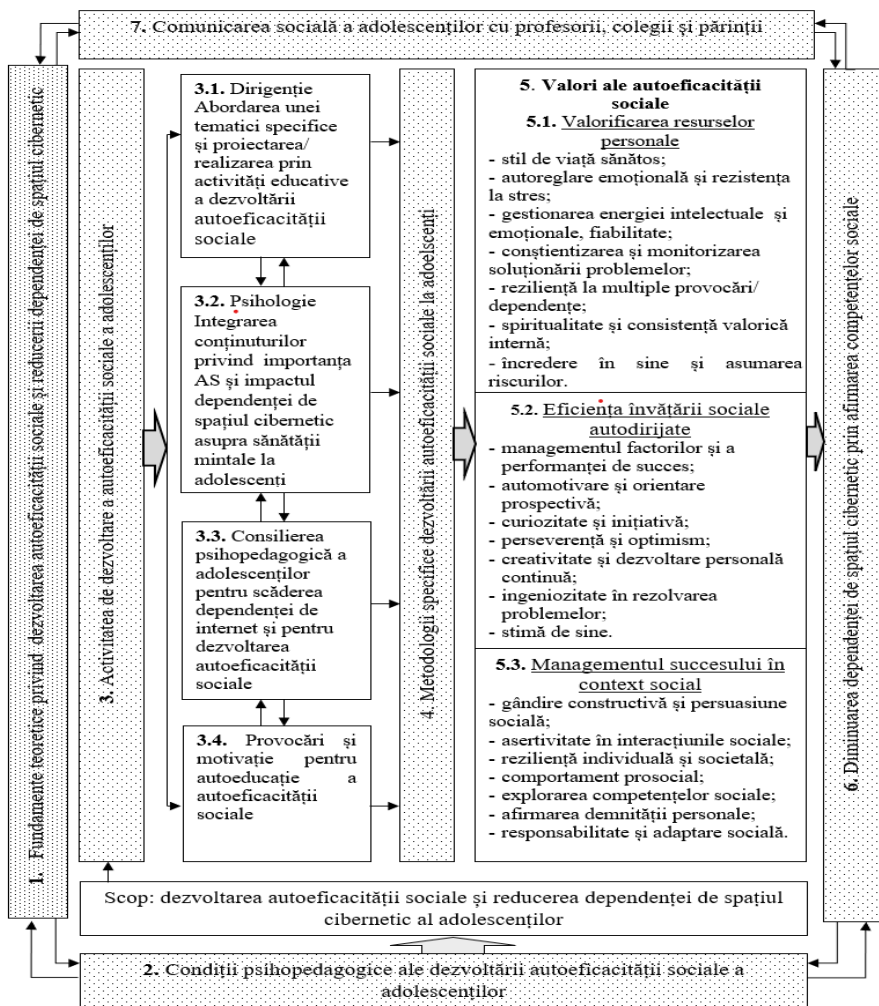
În acord cu obiectivele cercetării au fost elaborați **indicatorii autoeficacității sociale a adolescenților** derivați în baza componentelor structurale ale autoeficacității sociale a adolescenților (Tab. 2).

**Tabelul 2. Indicatorii autoeficacității sociale a adolescenților**

<b>Indicatorii ai autoeficacității sociale a adolescenților</b>
<b>I. Valorificarea resurselor personale</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practică un stil de viață sănătos</li> <li>• Demonstrează rezistență la stres</li> <li>• Prezintă întotdeauna comportament echilibrat</li> <li>• Elaborează soluții eficiente la problemele cu care se confruntă</li> <li>• Nu cedează în fața unor provocări colective fiind liber de dependențe</li> <li>• Respectă normele morale și principiile de viață</li> <li>• Este prevăzător/e în situații tensionante</li> </ul>
<b>II. Eficiența învățării sociale autodirijate</b>
<p>Cunoaște și valorifică factorii generatori de succes</p> <p>Demonstrează motivație înaltă pentru atingerea unor obiective de viitor</p> <p>Formulează inițiative din curiozitate</p> <p>Este perseverent/ă și optimist/ă</p> <p>Demonstrează inventivitate și perseverență în demersul dezvoltării sale personale</p> <p>Este convins că pentru orice problemă pot fi găsite soluții</p> <p>Se afirmă prin respect de sine</p>
<b>III. Managementul succesului în context social</b>
<p>Este orientat/ă constructiv în raport cu alții</p> <p>În mediul social se afirmă prin conduită asertivă</p> <p>În societate arată coerență și putere de a învinge greutățile</p> <p>Se afirmă prin competențe sociale bine formate</p> <p>Demonstrează înalt nivel al demnității personale</p> <p>Se adaptează cu ușurință deoarece este responsabil</p>

Prin *dezvoltarea socială* înțelegem *formarea competențelor sociale* care reprezintă unul din aspectele extrem de importante pentru integrarea în societate a adolescenților [11]. Autorul M. Weinstein, subliniază că tehnologizarea educației a deteriorat sistemul de valori și funcționarea socială a adolescenților.

**Capitolul 3. „Tehnologia prevenirii și diminuării dependenței virtuale prin dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți”** descrie factorii stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți și valorile experimentale comparate obținute din implementarea și validarea experimentală a *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual* (Fig. 6) [35].



**Figura 6. Strategia pedagogică de dezvoltare a autoeficacității sociale a adolescenților pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual**

*Condițiile psihopedagogice ale dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților* definesc factorii ce influențează desfășurarea eficace a acțiunilor pedagogice, asigură învățarea de succes, determină circumstanțele în care procesul educațional devine unitar reprezentând un inventar metodologic cu valențe activizatoare și complexe pe termen scurt, mediu și lung. Privite din perspectiva psihopedagogică acestea constituie activități proiectate și realizate ce asigură implicarea activă și responsabilă a adolescenților în procesul de învățare și adaptare școlară generând efecte explicite de autoeducație.

O primă condiție psihologică în demersul formării autoeficacității sociale a adolescenților este *climatul psihologic* care crează premise importante activității educative, în general, caracterizată de un șir de elemente ce predomină într-un grup: nivelul relațiilor psihosociale din clasa de elevi, comportamentele acestora în diferite situații, tipul de autoritate exercitat, gradul de încredere între cadru didactic – elev. *Climatul psihologic favorabil* condiționează însușirea eficientă a conținutului de învățare în grupul școlar, este oportun formării motivației și dezvoltării personalității elevilor, contribuie la mobilizarea emoțională, influențează starea psihologică de bine; generează atitudini cu impact asupra calității relațiilor optimizând comunicarea profesor – elevi [12].

### **Dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților s-a realizat prin:**

**1. Orele de dirigenție** care au presupus abordarea unei tematici specifice și proiectarea/realizarea prin activități educative a dezvoltării autoeficacității sociale: dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală (înțelegerea comunicării verbale și non-verbale, practicarea ascultării active și a feedback-ului constructiv, exerciții de vorbire în public și prezentare); *managementul relațiilor și rezolvarea conflictelor* (identificarea și gestionarea emoțiilor în situații de conflict, tehnici de negociere și mediere, jocuri de rol pentru rezolvarea pașnică a conflictelor). Orele de dirigenție sunt un context ideal pentru a desfășura activități educative menite să dezvolte autoeficacitatea socială a adolescenților. Au fost realizate următoarele *activități educative*: ateliere de comunicare interpersonală, training de asertivitate, proiecte de participare socială, sesiuni de autoreglare emoțională etc.

**2. Orele de psihologie oferă un cadru excelent pentru dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților** deoarece permit explorarea aprofundată a conceptelor psihologice și aplicarea acestora în viața cotidiană. *Integrarea conținuturilor privind impactul dependenței de spațiul cibernetic asupra sănătății mintale la adolescenți* a constituit demersul de promovare a rezistenței la dependența de internet și s-a realizat prin activitățile educative specifice care au fost integrate în orele de psihologie pentru a sprijini dezvoltarea autoeficacității sociale.

**3. Consilierea psihopedagogică a adolescenților pentru scăderea dependenței de internet și pentru dezvoltarea autoeficacității sociale** implică abordare integrată a intervențiilor individuale și de grup, tehnici educaționale și strategii de sprijin psihologic.

*Strategiile și activitățile specifice* organizate au presupus *evaluarea inițială și stabilirea obiectivelor* care au contribuit la identificarea nivelului de dependență de internet și a gradului de autoeficacitate socială. *Activitățile de consiliere* au fost realizate prin aplicarea chestionarelor de evaluare a dependenței de internet și a autoeficacității sociale, discuții individuale pentru a înțelege comportamentele online și a identifica dificultățile sociale ale adolescenților și pentru stabilirea împreună a obiectivelor specifice. *Atelierele educative* despre efectele negative ale utilizării excesive a internetului asupra sănătății mentale și asupra relațiilor sociale s-au realizat prin discuții despre gestionarea timpului și definirea limitelor pentru utilizarea internetului și elaborarea unui plan personalizat de utilizare a internetului. *Activitățile de grup pentru implicarea socială activă* s-au realizat prin organizarea unor activități extracurriculare: sporturi, arte sau voluntariat, participarea la proiecte comunitare și evenimente școlare, crearea de oportunități pentru colaborare și lucru în echipă. *Sesiunile de consiliere individuală* implică suport psihologic individualizat pentru gestionarea problemelor emoționale și a comportamentelor asociate dependenței de internet, terapie cognitiv-comportamentală pentru identificarea și modificarea tiparelor de gândire și comportament nesănătoase, tehnici de gestionare a stresului și anxietății generate de utilizarea internetului, explorarea și dezvoltarea intereselor și pasiunilor personale. *Implicarea familiei* a vizat crearea unui mediu de sprijin acasă pentru a facilita schimbările pozitive în comportamentul adolescenților prin sesiuni de consiliere pentru părinți pentru a învăța cum să sprijine și să monitorizeze utilizarea internetului de către adolescenți, discuții, activități de familie care să promoveze comunicarea reală. *Programele de mentorat și role models* au presupus oferirea de exemple pozitive și sprijin prin: conectarea adolescenților cu mentori care pot oferi ghidare și inspirație, organizarea de întâlniri și discuții cu persoane care au depășit dependența de internet și au dezvoltat abilități sociale solide, proiecte de mentorat, consilierea psihopedagogică ajută adolescenții să-și reducă dependența de internet și să-și dezvolte autoeficacitatea socială, contribuind la bunăstarea și la succesul în viața personală.

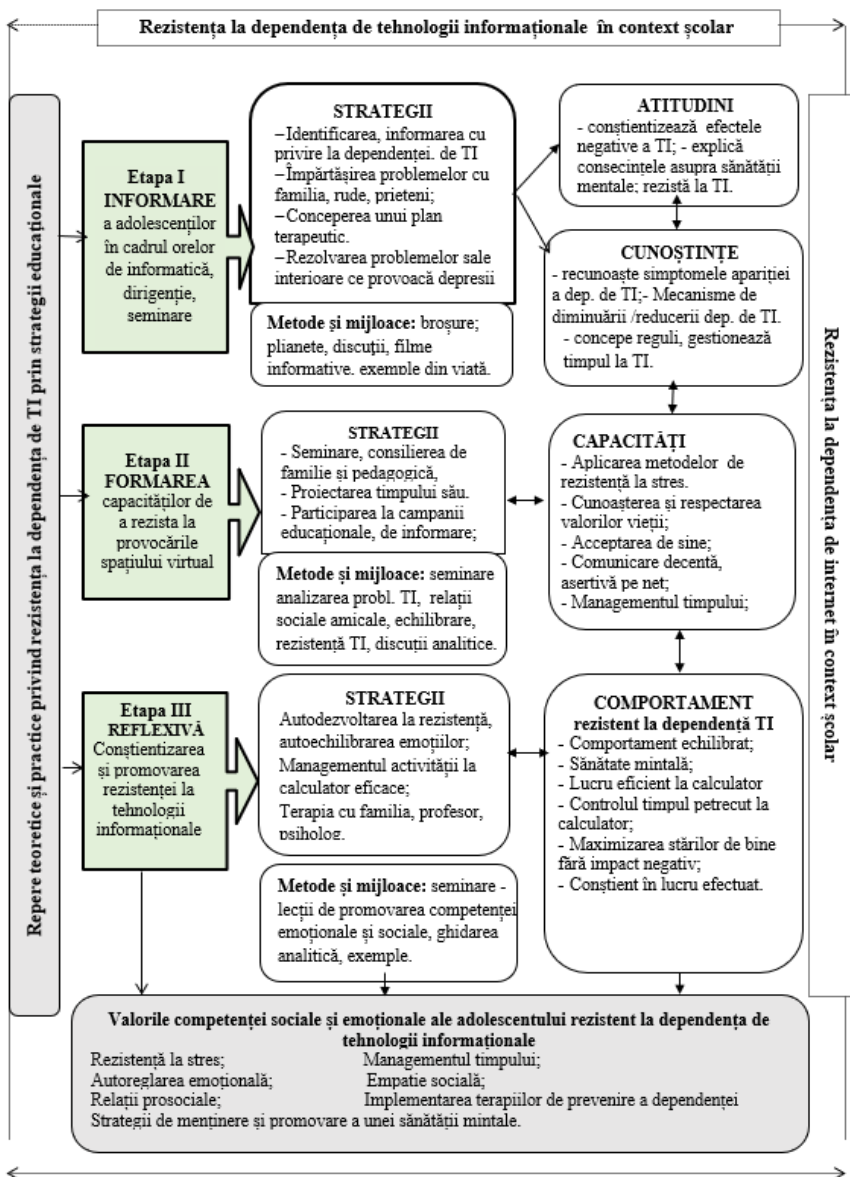
**4. Provocările și orientarea motivației pentru autoeducația autoeficacității sociale** au implicat valorificarea unor metodologii specifice cu adolescenți pentru dezvoltarea autoeficacității sociale și reducerea dependenței de internet la adolescenți. Aceste metodologii au inclus abordări interactive, centrate pe elevi care promovează implicarea directă a adolescenților în procesul educațional.

**Metodologiile educative valorificate** au fost aplicate în cadrul:

**1. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea *Valorificarea resurselor personale*** s-au realizat prin *tehnicele de autoreglare și gestionare a timpului* și au urmărit aplicarea strategiilor de autoreglare pentru a reduce timpul consumat online prin exerciții specifice de planificare a timpului, inclusiv realizarea unui program zilnic, introducerea și practicarea tehnicilor de *mindfulness* și meditație pentru a reduce impulsul de a folosi internetul, utilizarea aplicațiilor de gestionare a timpului pentru monitorizarea utilizării internetului.

**2. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea *Eficiența învățării sociale autodirijate*** au fost realizate prin *atelier de dezvoltare a asertivității* având ca *obiectiv*: învățarea modului de exprimare a nevoilor și dorințelor într-un mod respectuos; *exerciții de autoexprimare, jocurile de rol* care au presupus simularea situațiilor de comunicare asertivă, exprimarea dezacordului. Analiza prin discuții-dezbateri despre comportamentele pasive, agresive și asertive.

**3. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea *Managementul succesului în context social*** au fost realizate prin *simulări și jocuri de rol* pentru practicarea abilităților sociale într-un mediu controlat prin: *scenarii de interacțiune socială; dezbateri pe teme sociale; atelier de negociere organizate* prin exerciții de negociere și mediere a conflictelor. În Figura 7 este elucidată procesualitatea etapelor de formare la adolescenți a rezistenței la dependența de spațiul virtual prin informare, gestionarea formării atitudinilor și a valorilor comportamentale ale adolescentului rezistent la dependența de internet. *Etapa informativă*, prevede crearea unui set de date în cadrul orelor de dezvoltare personală, dirigenție, seminare, lecții în care sunt transpuse conceptul de dependență, criteriile de identificare a comportamentului deviant. Strategiile benefice sunt informarea și identificarea dependenței de internet, împărtășirea problemelor cu familia, rezolvarea problemelor interioare ce provoacă depresie, anxietate, refugiere. Prin urmare adolescenții au învățat atitudini ce conștientizează efectele negative a internet-ului, să explice consecințele dăunătoare asupra sănătății mentale. Cunoștințele acumulate la această etapă permit declanșarea unor mecanisme de reducere a riscului la dependența de internet.



**Figura 7. Procesualitatea diminuării dependenței de internet prin formarea competențelor sociale la adolescenți**

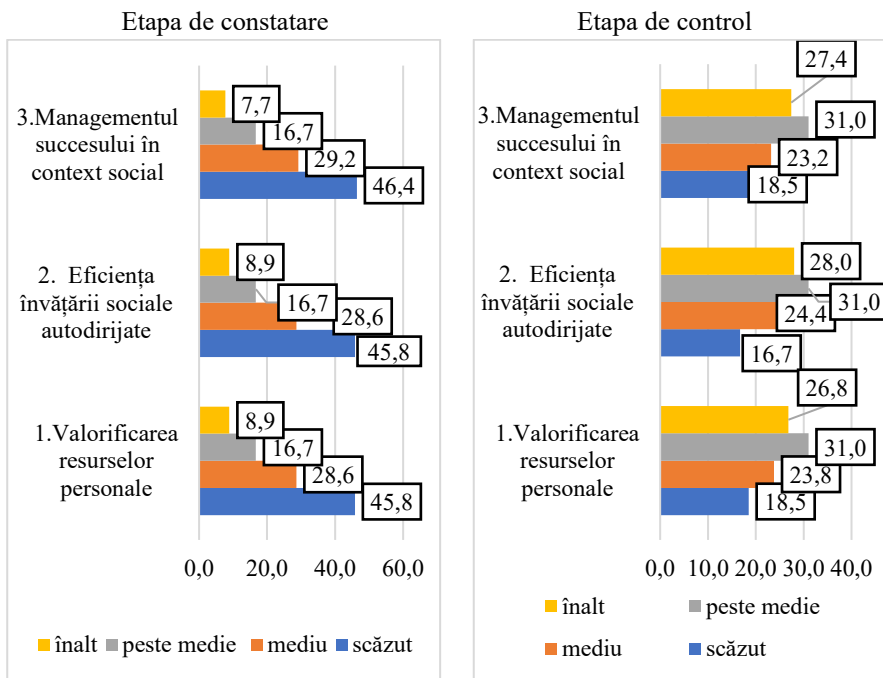


**Etapa formativă** prevede schimbări ce se manifestă prin acumularea unui bagaj de cunoștințe minim de a rezista la provocările spațiului virtual. Importanța acestei etape este de a elimina starea de dependență prin dezvoltarea competențelor socio-emoționale aplicând strategii diverse prin seminare, consiliere pedagogică a familiei, proiectarea timpului, participarea la traininguri educaționale, de informare. Adolescenții au demonstrat capacități de rezistență la stres prin respectarea valorilor vieții, acceptarea de sine, comunicare asertivă, managementul timpului de utilizare corectă a tehnologiilor informaționale.

**Etapa reflexivă** constă în conștientizarea problemei, promovarea rezistenței la TIC, medierea și modificarea spre bine a vieții sale, stimulând dezvoltarea competențelor sociale. Strategiile sunt implementate cu scop de autodezvoltare a rezistenței, managementul eficace a activității la calculator, terapia cu familia, utilizând seminare, lecții de promovare a competenței sociale, ghidarea, exemple reale din viață, filme, reviste etc. ca rezultat adolescenții au demonstrat un comportament de rezistență la dependența de internet, sănătate mintală, au lucrat eficient la calculator, controlând timpul consumat la calculator. Reieșind din etapele expuse se formează valorile competenței sociale ale adolescenților rezistenți la dependența de internet care s-au reflectat în: rezistența la stres, relații prosociale, managementul timpului, empatie, autoreglare emoțională, implementarea terapierilor de prevenire a dependenței digitale, strategii de menținere a sănătății mintale.

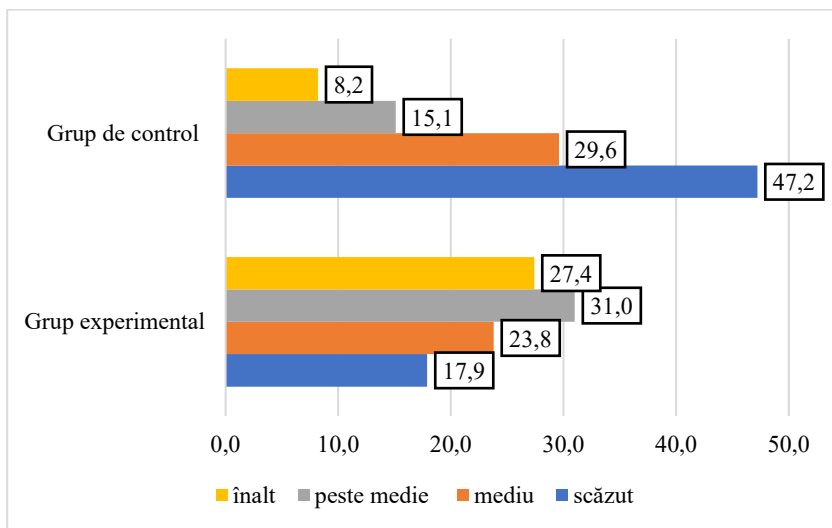
*Valori experimentale comparate ale autoeficacității sociale a adolescenților la etapa de control a experimentului pedagogic*

La etapa de control a experimentului pedagogic aprecierea nivelului de autoeficacitate socială a adolescenților s-a realizat prin estimarea componentelor acesteia: *valorificarea resurselor personale, eficiența învățării sociale autodirijate și managementul succesului în context social*. Valorificarea resurselor personale de către adolescenții care au urmat *Strategia* este demonstrată de un spor de valori procentuale pentru *nivelurile înalt și mediu* și diminuarea valorilor pentru *nivelul scăzut al componentei valorificare a resurselor personale*. Pentru variabila *stilul de viață sănătos* au fost înregistrate valori mai scăzute pentru *nivelul înalt* (26,8%), în comparație cu 33,3% din adolescenții grupului experimental, care s-au situat la *nivelul mediu*. Nivelurile de autoeficacitate socială la adolescenți se referă la variațiile convingerilor de autoeficacitate și puterea autoeficacității percepute care au generat performanțe sociale. Media rezultatelor constatate pentru fiecare componentă (*valorificarea resurselor personale, eficiența învățării sociale autodirijate și managementul succesului în context social*) în grupurile experimental și de control, a făcut posibilă măsurarea nivelului general de autoeficacitate în plan comparat al grupurilor la etapa de control a experimentului pedagogic.



**Figura 8. Nivelurile de progres a valorilor autoeficacității sociale a adolescenților (GE, etapele constatare-control)**

Concluzia pentru care au fost realizate măsurările în cadrul etapelor experimentului pedagogic este, că *ipoteza înaintată pentru testare* a fost confirmată de rezultatele înalte demonstrate de grupul experimental care a parcurs *strategia de formare*. Strategia pedagogică anticipează instaurarea hărțuirii cibernetice ca formă de comportament agresiv interpersonal ce apare în procesul explorării mijloacelor electronice, cum ar fi mesaje text, chat-uri online sau site-uri de social media [22]; aceasta fiind definită ca activitate deliberată, agresivă, dirijată de un individ sau de un grup, menită să rănească o altă persoană prin mijloace digitale, cum ar fi internetul, telefoanele mobile și alte comunicații digitale. Spre deosebire de alte forme de hărțuire, aceasta ajunge la un public mult mai larg cu viteză rapidă, în pofida limitelor de timp, precum și de spațiul fizic personal [5]. Caracteristicile unice ale hărțuirii cibernetice fac dificilă recunoașterea vulnerabilității on-line a adolescenților, având efecte emoționale și impact social negativ asupra imaginii de sine a adolescenților.



**Figura 9. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de control, GE-GC)**

Abordate în plan comparat, rezultatele înregistrate pentru *nivelul scăzut al valorilor autoeficacității sociale* relevă o distanță mare de la 17,9% subiecți din grupul experimental și 47,2% în grupul de control.

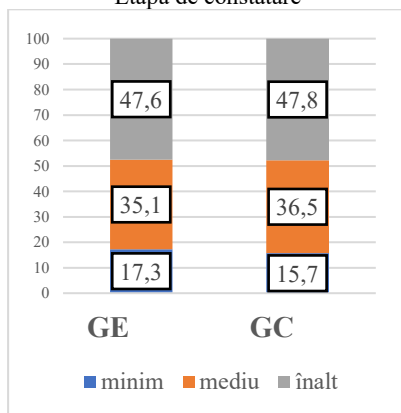
Cerințele individualizate ale sarcinilor și feedback-ul specific al profesorilor îmbunătățesc autoeficacitatea adolescenților, în timp ce autoeficacitatea socială este stimulată printr-un climat pozitiv de clasă cu sprijin reciproc în rândul adolescenților și atunci, când profesorii sunt sensibili la nevoile individuale ale elevilor. Adolescenții care au participat la activitățile de formare au raportat orientări motivaționale îmbunătățite de a face față stresului și de rezolvare a conflictelor.

*Explicația științifică a contextului sporirii autoeficacității sociale* și a scăderii dependenței de spațiul cybernetic prin afirmarea competențelor sociale certifică progresul rezistenței la dependența de internet. Persuasiunea socială de succes include formarea abilităților și controlul mediului pentru a facilita performanța de succes și persuasiunea dezirabilității rezultatului. În ultimii ani, a apărut o tendință emergentă de a introduce adulți maturi și de succes din comunitate care să servească drept mentori pentru adolescenți, pentru a extinde capitalul social al acestora dincolo de granițele familiei și ale școlii.

Urmare logică a proceselor de formare, analiza comparată a rezultatelor experimentale demonstrează sporirea evidentă a rezistenței la dependența de spațiul virtual (valori crescute pentru nivelul mediu și înalt la etapa de control) (Fig.10).

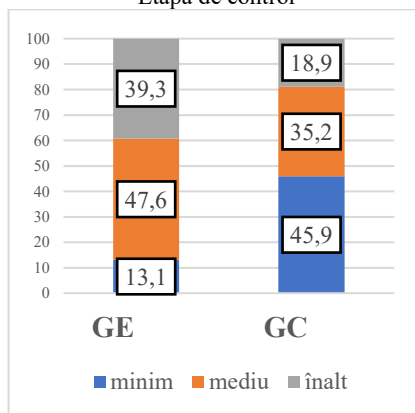
### Niveluri ale dependenței de internet al adolescenților

Etapa de constatare



### Nivelurile rezistenței la dependența de internet a adolescenților

Etapa de control



**Figura 10. Valori medii comparate privind evoluția rezistenței la dependența de internet a adolescenților (GE și GC la etapele constatare - control)**

Evoluția pozitivă a rezistenței la dependența de internet a adolescenților este stimulată de dezvoltarea autoeficacității sociale.

#### ***Profilul adolescenților rezistenți la dependența de spațiul virtual***

Ca urmare a demersului cercetării teoretico-experimentale a fost conceput *profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual obținute prin informarea, formarea, dezvoltarea competențelor sociale*: abilități de a interacționa, conștientizarea emoțiilor, inteligența emoțională, maturitatea emoțională.

*Caracteristici fundamentale ale adolescenților rezistenți la dependența de internet* se referă la: înțelegerea propriilor emoții și a celor din jur, reacționarea echilibrată, comportamente decente, controlate, sănătate mintală, relații interpersonale adecvate, adresare politicoasă, afirmare, încrederea în sine, empatie, respectarea regulilor, a valorilor vieții, întâlniri reale cu prieteni, afecțiune pentru familie, utilizarea eficientă a tehnologiilor informaționale, toleranța la situații care provoacă dependența de internet, răspunde cu amabilitate la propunerea de a deconecta calculatorul.

#### ***Descrierea particularităților și a nivelurilor rezistenței la dependența de internet***

***Adolescenții cu nivel înalt al rezistenței la dependența de internet*** manifestă următoarele comportamente sociale: utilizarea rațională și moderată a internetului pentru necesitățile dezvoltării intelectuale, sunt antrenați permanent în activități sociale și școlare care sporesc gradul de adaptare socială, demonstrează competențe sociale bine formate ce asigură feed-back optim în interacțiunile comunicative; manifestă preocupări constante pentru adoptarea unui stil sănătos de viață, onorează

responsabilitățile sociale, sunt empatici și asertivi în comunicarea reală, consumă rezonabil timp pentru navigarea în internet prin menținerea unor relații sociale constructive și suficiente pentru adaptarea socială și stimă de sine.

**Adolescenții cu nivel mediu al rezistenței la dependența de internet** prezintă comportamente sociale ce evocă rezistență nesemnificativă la dependența de internet manifestată prin timp prelungit de navigare în internet, parțială izolare socială, explozii de intoleranță comunicativă, izolare socială cauzată de tendințe de încălcare a normelor morale de explorare a internetului, empatie insuficient consolidată pentru comunicarea interpersonală, tendință spre sedentarism manifestat în probleme de sănătate fizică, creșterea manifestării atitudinilor distructive în comunicare și declanșarea conflictelor sociale, stil de viață pe alocuri dezechilibrat, disfuncții în prioritizările axiologice și stimă de sine nesatisfăcătoare.

**Adolescenții cu nivel minim al rezistenței la dependența de internet** prezintă comportamente de neliniște psihologică și evidentă dependență de spațiul virtual prin manifestarea anxietății sociale, consum excesiv al internetului, stres social, vizitarea unor portaluri irecomandabile elevilor, intoleranță socială; nervozitate și izolare de grupul social, frecvența ridicată a navigării în internet și a explorării rețelelor sociale, victimizare cibernetică a energiei intelectuale, epuizare emoțională, extenuare psihică, frică de autoafirmare în comunicarea reală față în față și sentiment pronunțat de insucces social.

*Strategia pedagogică de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual* a fost valorificată cu adolescenții din grupul experimental și a produs un impact evident prin influențele dinamice asupra convingerilor de autoeficacitate la adolescenți. Răspunsurile la întrebarea *Ce ar putea face adulții pentru a-i îndruma pe copii să folosească rețelele de socializare în mod constructiv?* formulăm câteva sugestii: accesul adolescenților la internet este necesar pentru a-i disciplina; adolescenții trebuie învățați să se protejeze pe internet; să cunoască riscurile, efectele ce apar din activitatea îndelungată a tehnologiilor; să comunice părinților, profesorilor mesaje cu caracter abuziv, amenințătoare și să anunțe neregularitățile. Esențială este comunicarea sinceră, de încredere „*părinte-copil*” care va anticipa orice tip de dependență.

## CONCLUZII GENERALE

*Cercetarea teoretică a autoeficacității sociale a adolescenților și a fenomenului de dependență de internet* a evidențiat importanța sistemelor performante de tehnologii informaționale care reprezintă lumea virtuală reală în care trăiesc adolescenții. *A fost demonstrat științific, că tehnologiile informaționale prezintă un univers generat de calculator*, explorat permanent de elevi pentru că aceștia îl percep ca și realitate vitală. *S-a constatat totodată că, dependența de spațiul virtual generează o serie de stări afective distructive* care într-o lume informatizată a devenit inerentă vieții, influențând asupra sănătății mintale prin timpul irațional consumat în detrimentul formării identității sociale a adolescenților.

Ca urmare a sintezei teoretice a paradigmei actuale de cunoaștere a autoeficacității, *ne-a interesat care sunt cele mai semnificative valori ale autoeficacității sociale a adolescenților în perspectiva asigurării rezistenței la dependența de internet*. Studiile teoretice *au scos în evidență necesitatea elaborării unui nou model conceptual al autoeficacității sociale* care ar reflecta a specificul conduitei sociale adolescenților în epoca contemporană. *Modelul conceptual al autoeficacității sociale se exprimă în calitatea celor trei componente, reflectate în competențe sociale ce asigură rezistența la dependența de internet* adolescenții afirmându-se prin comportament decent, echilibrat, controlat, sănătate mintală, gândire corectă, conștiință de sine, bune relații interpersonale, afirmarea stimei de sine, respectarea valorilor autoeficacității sociale, activitate productivă online. *Valorile autoeficacității sociale a adolescenților*, afirmate prin managementul succesului în context social, implică angajarea activă în dezvoltarea personală și construcția și menținerea relațiilor satisfăcătoare în diferite medii sociale.

*Au fost aduse argumente teoretice și practice privind politicile europene de promovare a TIC în viața școlară și s-a constatat* faptul, *că tehnologiilor informaționale și comunicaționale constituie o resursă de dezvoltare personală la vârsta adolescentină*. Comisia Europeană se angajează în rol de catalizator și lider, promovând, utilizarea corectă a TIC, a emis planul de acțiune *Învățare în Societatea Informațională* care prezintă voința politică a statelor membre de a integra multimedia în educație pentru anticiparea problemelor elevilor în lumea virtuală.

*A fost proiectat și realizat experimentul pedagogic* prin cercetarea autoeficacității sociale a adolescenților în mediul virtual. *Se constată un sistem de probleme cauzate de explorarea permanentă a spațiului virtual care dezvoltă dependențe și este necesară prevenirea dependenței de internet a elevilor la vârsta adolescentă* prin următoarele direcții de acțiune: încurajarea creării de rețele între școli și elevi pentru a putea controla comunicarea elevilor; accelerarea dezvoltării resurselor educaționale multimedia și *consilierea părinților prin informarea*

**sistematică referitor la potențialul resurselor multimedia și audio-vizuale pentru educația socială a adolescenților.**

Prin cercetare teoretico-experimentală **a fost elucidat specificul dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți și au fost evidențiate caracteristicile dependenței de spațiul virtual în adolescență.** Unele rețele de socializare deși nu acceptă utilizatori cu vârste mai mici de 18 ani, tot mai mulți părinți se simt neputincioși în a ține sub control accesul copiilor lor și timpul petrecut pe rețele interzise. Oportună a devenit educația adolescenților privind realul pericol la care se expune personalitatea umană explorând excesiv spațiul virtual.

**Studiul din punct de vedere praxiologic al factorilor stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți a permis deducția privind problematica generată de fenomenul dependenței de spațiul virtual:** conduita socială robotizată, lipsită de emoții, orientată soluții facile, amplificarea problemelor ce explică ineficiența vieții sociale, deficitul de energie și insatisfacție de viață etc. **Problemele determinate teoretic și experimental explică necesitatea resimțită de elaborare și implementare a Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual care crează premise diminuării treptate a dependenței de internet prin dezvoltarea competențelor sociale la adolescenți. Implementarea Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual a confirmat ipoteza cercetării:** condițiile psihopedagogice, identificate în cercetare își vor demonstra eficiența formativă dacă: vor fi determinate reperele teoretice privind autoeficacitatea socială a adolescenților (ASA); vor fi stabiliți factorii stimulativi ai dezvoltării ASA; va fi descrisă evoluția conceptului de ASA și va fi formulat și întemeiat științific în nou Model conceptual al ASA; vor fi stabilite criteriile de evaluare, indicatorii și valorile necesare pentru evaluare și descrierea ASA; va fi elaborată și validată experimental *Strategia pedagogică de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual.* Remedierea supraîncărcării informaționale (Information overload) – comportamentele compulsive de căutare în baze de date sau navigare pe Internet (web surfing, browsing), poate avea impact distructiv și interacțiune socială redusă.

Utilizarea dozată, cu înțelepciune socială a tehnologiilor informaționale și comunicaționale de către adolescenți, va determina stabilirea unor rețele de comunicare socială reală în afara lumii virtuale. **S-a stabilit că, sporirea nivelului de autoeficacitate socială amplifică rezistența la dependența de internet. A fost dedus profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual cu nivel înalt de autoeficacitate socială; au fost formulați indicatorii și criteriile de evaluare a autoeficacității sociale la adolescenți.**

Rezumând concluziile cercetării formulăm unele recomandări metodologice:

**(a) Cercetătorilor:**

- cercetarea factorilor ce conduc la apariția fenomenului specific adolescenților - dependența de internet;
- evaluarea impactului dependenței de internet asupra conduitei sociale la adolescenți;

**(b) Conceptorilor de curriculum:**

- reconsiderarea documentelor curriculare în vederea prevenirii dependenței de internet la adolescenți, a promovării autoeficacității sociale din perspectiva dezvoltării rezistenței la dependența de internet;

**(c) Cadrelor didactice:**

- sensibilizarea părinților la problemele rezultate din consumul excesiv al internetului, la simptomele dependenței de internet a adolescenților;
- pedagogizarea continuă a părinților referitor la stimularea pertinentă a afirmării rezistenței la dependența de internet la adolescenți;
- promovarea valorilor culturii digitale în mediul adolescenților;
- valorificarea indicatorilor ASA în descrierea rezistenței la dependența de internet.

**(d) Părinților:**

- minimalizarea factorilor de risc privind instaurarea dependenței de internet la adolescenți;
- oferirea unor alternative de petrecere a timpului liber, sprijinul activităților sportive individuale sau de grup, lecții de dans, de pictură, plimbări, excursii etc.;
- cronometrarea sau managementul timpului petrecut de către adolescenți la calculator;
- sprijinul dezvoltării competențelor sociale-emoționale și a ASA;
- contribuții la dezvoltarea parteneriatului familie-școală în vederea prevenirii dependenței de internet la adolescenți;
- autoinformarea despre simptomele dependenței de internet a copiilor prin: media, școală, psihologi, medici, filme documentare, seminare, training-uri;
- promovarea comunicării adolescenților în lumea reală etc.



## BIBLIOGRAFIE

1. Agenda de Dezvoltare Globală 2030. Disponibil: <https://cancelaria.gov.md/ro/apc/agendade-dezvoltare-durabila-2030>.
2. ANDRIȚCHI, V. Valorile - sistem de referință al cadrelor didactice în activitatea și dezvoltarea profesională. în: Revista științifică Univers Pedagogic Nr. 2(58) / 2018. p.3-11. ISSN 1811-5470.
3. ANTOCI, D. *Teoria și metodologia formării orientărilor valorice la adolescenți și tineri*. Teză de doctor habilitat în științe ale educației. Chișinău, 2022.
4. BEȚIVU, A. Efectele cyberbullying-ului asupra stării de bine a adolescenților. In: *Materialele Conferinței științifice internaționale, ediția a 4-a, 27-28 octombrie 2022*. Bălți: Tipografia din Bălți, 2023. pp. 11-17. ISBN 978-9975-161-32-9.
5. BOERU, I. et al. *Internetul și mediile de socializare virtuale în viața liceenilor*. București, 2017. 83 p.
6. BOROZAN, M., TURCAN-BALTAT, L. Pedagogical communication in the digital era. În: *Didactica Danubiensis*, vol. 3, no.1, 2023, Galați, România. pp. 192–199. ISSN: 2821-4374
7. *Calculatorul în Secolul XXI*. Râmnicu Vâlcea: Editura Silvana, 2016. 414 p. ISBN: 978-606-92336-7-2
8. COJOCARU–BOROZAN, M., BUSHNAQ, T., ȚURCAN- BALȚAT L., ȘOVA T., ZAGAIEVSCHI C., ANDRONE S. Glosar: român-englez-rus-francez-italian: *Pedagogia culturii emoționale*. București: Ed. Moroșan, 2017. 465 p. ISBN 978-606-626-104-3
9. COJOCARU–BOROZAN, M., ZAGAIEVSCHI, C., STRATAN, N. *Pedagogia culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2014. 200 p.
10. CREANGĂ (DAVIDESCU), E. Factorii de influență a nivelului de autoeficacitate personală. In: *Vector European*. 2019, nr. 2, pp. 138-145. ISSN 2345-1106.
11. CRISTEA, S. Competențe sociale în contextul învățării la distanță. In: *Revista Didactica Pro..., revistă de teorie și practică educațională*. 2021, nr. 2(126), pp. 52-56. ISSN 1810-6455. 10.5281/zenodo.4560634
12. FURDUI, Em. Condiții psihopedagogice pentru dezvoltarea personală a elevilor prin elementul relaționării. In: *Institutul de Științe ale Educației: ascensiune, performanțe, personalități*. Chișinău: „Print-Caro” SRL, 2021, pp. 194-198. ISBN 978-9975-56-952-1.
13. GOLEMAN, D. *Inteligența socială. Noua știință a relațiilor umane*. Ed. a II a, revizuită. Curtea Veche, 2018. 576 p. ISBN: 978-606-44-0092-5
14. GREMALSCHI A. (coord). Standarde de competențe digitale. Chișinău, 2015. Disponibil: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://mecc.gov.md/sites/default/files/cnc4\\_finalcompetențe\\_digitale\\_profesori\\_22iulie2015\\_1.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://mecc.gov.md/sites/default/files/cnc4_finalcompetențe_digitale_profesori_22iulie2015_1.pdf).
15. MIRON, V. Dependența de internet ca factor de risc în calea dezvoltării inteligenței emoționale a adolescentului. In: *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.
16. PALADI, O. *Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescentului.* Chișinău: Tipogr. „Print-Caro”, 204. 223 p. ISBN 978-9975-48-061-1.
  17. RACU, Ig., RACU, Iu. Comportamentul agresiv la adolescenții dependenți de computer. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială.* 2015, nr. 4(41), pp. 113-121. ISSN 1857-0224.
  18. SAVA, M-E. Inteligența emoțională, suportul social și autoeficacitatea generală la adolescenți și tinerii adulți: o analiză comparativă. In: *Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science.* 2018, 9(10), pp. 16-35. ISSN 2248-3396
  19. Standarde de competență în domeniul TIC pentru cadrele didactice. UNESCO, 2011. Disponibil:  
[http://www.elearning.ro/resurse/UNESCO\\_TIC\\_RecomandariImplementare2008.pdf](http://www.elearning.ro/resurse/UNESCO_TIC_RecomandariImplementare2008.pdf).
  20. *Strategia de dezvoltare „Educația 2030” și Programul de implementare a acesteia*[https://cancelaria.gov.md/sites/default/files/strategia\\_nationale\\_de\\_dezvoltare\\_moldova\\_2030-t.pdf](https://cancelaria.gov.md/sites/default/files/strategia_nationale_de_dezvoltare_moldova_2030-t.pdf)
  21. ȘTEFANEȚ, D., BOTNARI, I. Evaluarea propriului potențial în adolescență prin prisma autocunoașterii și autoeficacității. In: *Revista Didactica Pro..., revistă de teorie și practică educațională.* 2017, nr. 5-6(105-106), pp. 70-73. ISSN 1810-6455.
  22. ȘTEFĂNESCU M. L., ȘTEFĂNESCU, Șt., Măsurarea nivelului de reciprocitate a diadelor din rețelele sociale. Studii și Cercetări de Calcul Economic și Cibernetică Economică, 2005. vol. 39, no.1, p. 71-80.
  23. ȘTEFĂNESCU, L. Comunicarea în spațiul virtual. Autoreferat la teza de doctor. Universitatea din București. 2011
  24. TURCAN-BALTAT, L., BÎRSAN, E. Digital competences: challenges or opportunities for the development of social intelligence in teenagers. În: *Didactica Danubiensis*, vol. 3, no.1, 2023, Galați, România. pp. 154–166. ISSN: 2821-4374
  25. ȚURCAN-BALȚAT, L. *Formarea cadrelor didactice prin valorile toleranței.* Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2015. 324 p. ISBN 9789975462426
  26. VASILIU, D., PASCAL (MARINESCU), D., MARINESCU, G. Evaluarea autoeficacității. Proprietăți psihometrice pentru self-efficacy scales: SES. In: *Revista de studii psihologice.* 2015, nr. 2. București: Universitatea Hyperion, pp. 210-222. ISSN 2360-3690

### **Limba străină**

27. BANDURA, A. (ed). *Self-efficacy in Changing Societies.* Cambridge University Press, 2009. 351 p. ISBN 978-0-521-47467-2.
28. BANDURA, A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In: BANDURA, A. (ed) *Self-efficacy in Changing Societies.* Cambridge University Press, 2009. pp. 1-45. ISBN 052147467

29. BANDURA, A. Self-efficacy. In: Ramachaudran, V.S. (ed). *Encyclopedia of human behavior*. 1994, vol. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press, 1994
30. GARCIA, G. et al. Cyberbullying and Internet Addiction in Gifted and Nongifted Teenagers. In: *Gifted Child Quarterly*. 2020, 64(3), pp. 192–203 [citată 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1177/0016986220919338>
31. GRIFFITHS, M. Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. In: *Cyber Psychology & Behavior*. 2000, 3(2), pp. 211–218 [citată 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
32. 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 [citată 19.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127395>

## **LISTA PUBLICAȚIILOR AUTOAREI LA TEMA TEZEI:**

### **Articole în reviste științifice:**

33. **BARBU, EL.-G.** Dependența de spațiul virtual factor de risc în calea dezvoltării autoeficienței sociale la adolescenți. În: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 59-63. ISSN 1857-2103.
34. **BARBU, EL.-G.** Pedagogia culturii emoționale - știința a educației orientată spre formarea competențelor sociale. În: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*, 2022, nr. 3(29), pp. 134-141. ISSN 1857-0623.
35. **BARBU, EL.-G.** Modelul conceptual al autoeficienței sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual. În: *Didactica Pro*, Nr. 6 (148), 2024. ISSN 1810-6455

### **Articole în lucrările conferințelor științifice naționale și internaționale:**

36. **BARBU, EL.-G., BOROZAN, M.** Conotații actuale ale culturii emoționale a cadrelor didactice în condițiile dependenței de internet a elevilor. În: *Science and education: new approaches and perspectives*, Ed. 25. Chișinău: (CEP UPSC, 2023, Seria 25, Vol.2, pp. 102-108. ISBN 978-9975-46-783-4.
37. **BARBU, EL.-G.** Educația incluzivă în educația timpurie. În: *Cultura cercetării pedagogice: provocări și tendințe contemporane*. Chișinău, Moldova: INCE, 2021, Ediția 1, Vol.5, pp. 110-117. ISBN 978-9975-76-350-9.
38. **BARBU, EL.-G.** Specificul influențelor negative și pozitive a dependenței de spațiul cybernetic la vârsta adolescenței. În: *Problematica feminină reflectată în societatea contemporană*. Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția XIV, Volumul 2. Iasi: Performantica, 2023. p. 138-146. ISBN 987-630-328-000-4
39. **BARBU, EL.-G.** Educația incluzivă în grădiniță. În: *Psihopedagogie și management educațional. Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice*: Chișinău, UST, 2020, Vol. 5, pp. 12-14. ISBN 978-9975-76-302-8

### **Ghiduri metodice:**

40. **BARBU, EL.-G.** *De la tradiție la era digitală*. Ghid metodic. Buzău 2024. 50 p. ISBN 978-973-0-40677-1
41. **BARBU, EL.-G.** *Părintele copilului în era digitală*. Ghid de bune practici. Buzău 2022. 60 p. ISBN 978-973-0-37827-6

**Adnotare**  
**BARBU Elena Gabriela**

**„Condiții psihopedagogice ale dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților pentru reducerea dependenței de spațiul virtual”, Chișinău, 2024**

**Structura tezei:** introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 224 de surse, adnotare (română, engleză), concepte-cheie în limbile română și engleză, lista abrevierilor, 140 pagini de text de bază, 17 de tabele, 29 figuri, 9 anexe.

**Publicații la tema tezei:** 9 lucrări științifice.

**Concepte – cheie:** autoeficacitate socială, adolescenți, dependență de spațiul virtual, competențe sociale, spațiul virtual, profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual, rezistență la dependența de internet.

**Scopul cercetării** constă în conceperea, elaborarea și implementarea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*.

**Obiectivele cercetării:** determinarea reperelor teoretice privind autoeficacitatea socială, cultura virtuală, dependența de spațiul virtual și rezistența la dependența de internet; descrierea semnificației, structurii și a conținutului autoeficacității sociale a adolescenților (ASA); studiul experimental al autoeficacității sociale a adolescenților în mediul virtual în perspectiva formării rezistenței la dependența de internet și a asigurării sănătății psihice a adolescenților; elaborarea și descrierea Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual, a indicatorilor, a criteriilor și a valorilor ASA; stabilirea experimentală și elucidarea nivelurilor, a specificului ASA, a profilului adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual definit prin valorile culturii digitale; elaborarea, validarea experimentală a *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*; elaborarea concluziilor științifice privind riscurile, impactul consumului excesiv al internetului asupra comportamentului și necesitatea dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților.

**Noutatea și originalitatea cercetării** rezultă din: elaborarea și descrierea *Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual*, a indicatorilor, a criteriilor și a valorilor ASA; elucidarea particularităților dezvoltării sociale la adolescență și a profilului adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual definit prin valorile culturii virtuale; elaborarea și validarea experimentală a *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți* și din elaborarea concluziilor științifice privind necesitatea dezvoltării autoeficienței sociale a adolescenților pentru abordarea vulnerabilității adolescenților în mediul virtual.

Rezultate obținute ce contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante în cercetare se referă la condițiile psihopedagogice, ce-și certifică eficiența formativă prin formularea și întemeierea științifică a unui nou Model conceptual al ASA; stabilirea criteriilor de evaluare, a indicatorilor și a valorilor necesare pentru descrierea ASA; elaborarea și validarea experimentală a *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*; descrierea impactului dependenței de spațiul virtual asupra comportamentului argumentând necesitatea dezvoltării autoeficienței sociale la adolescenți.

**Semnificația teoretică a cercetării** derivă din: studiul reperelor teoretice privind autoeficacitatea socială, cultura digitală, dependența de spațiul virtual și rezistența la dependența de internet; descrierea semnificației, structurii și a conținutului conceptului de autoeficacitate socială; examinarea teoretico-praxiologică a importanței competențelor sociale pentru reducerea dependenței de internet; formularea concluziilor științifice privind impactul benefic al autoeficacității sociale a adolescenților în dezvoltarea rezistenței la dependența de spațiul virtual, la riscurile inerente și impactul dependenței de internet asupra comportamentului social al adolescenților.

**Valoarea aplicativă a cercetării** este confirmată de: descrierea semnificației științifice, a structurii și a conținutului termenului de autoeficacitate socială a adolescenților (ASA) în condițiile dependenței de internet în perspectiva asigurării sănătății mintale a adolescenților; elucidarea particularităților de vârstă în adolescență și a profilului adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual, definit prin competențele socio-emoționale; determinarea nivelurilor și a caracteristicilor dependenței de spațiul virtual la adolescenți, din elaborarea și descrierea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de internet*.

**Implementarea rezultatelor științifice** s-a realizat prin cercetări teoretice și experimentale desfășurate cu 327 adolescenți din clasele a XI-a din liceul cu Program Sportiv „Iolanda Balaș” și cu adolescenții din clasele a XI-a din liceul Tehnologic „Henry Coandă”, județul Buzău, România.

## Annotation

BARBU Elena Gabriela

### „Psychopedagogical Conditions for Developing Social Self-Efficacy in Adolescents to Reduce Virtual Space Addiction”, Chişinău, 2024

**Thesis Structure:** introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, a bibliography comprising 224 sources, annotations (in both Romanian and English), key concepts in Romanian and English, a list of abbreviations, 140 pages of core text, 17 tables, 29 figures, and 9 appendices.

**Publications related to the thesis topic:** 9 scientific papers.

**Key Concepts:** social self-efficacy, adolescents, virtual space addiction, social competencies, virtual space, profile of the adolescent resistant to virtual space addiction, resistance to internet addiction.

**The aim of this research** is to design, develop, and implement a *Pedagogical Strategy for the Development of Social Self-Efficacy in Adolescents to Ensure Resistance to Virtual Space Addiction*.

**Research Objectives:** identification of the theoretical foundations of social self-efficacy, virtual culture, virtual space addiction, and resistance to internet addiction; description of the meaning, structure, and content of the concept of *Adolescent Social Self-Efficacy* (ASSE); experimental study of adolescents' social self-efficacy in the virtual environment, with a particular focus on fostering resistance to internet addiction and ensuring adolescents' mental health; development and articulation of a *Conceptual Model of Adolescent Social Self-Efficacy from the perspective of resistance to virtual space addiction*, including indicators, criteria, and ASSE values; experimental identification and elucidation of ASSE levels and characteristics, along with the profile of the adolescent resistant to virtual space addiction, defined by the values of digital culture; design and experimental validation of the *Pedagogical Strategy for the Development of Social Self-Efficacy in Adolescents to Ensure Resistance to Virtual Space Addiction*; formulation of scientific conclusions regarding the risks and effects of excessive internet use on behavior and the necessity of fostering social self-efficacy among adolescents.

**The novelty and originality of this research** are derived from: the development and description of the Conceptual Model of Adolescent Social Self-Efficacy from the Perspective of Resistance to Virtual Space Addiction, including indicators, criteria, and ASSE values; the elucidation of the particularities of social development during adolescence and the profile of adolescents resistant to virtual space addiction, as defined by the values of virtual culture; elaboration and experimental validation of the Pedagogical Strategy for the Development of Social Self-Efficacy in Adolescents to Ensure Resistance to Virtual Space Addiction; and from the scientific conclusions that highlight the importance of enhancing adolescents' social self-efficacy to address their vulnerability in the virtual environment.

**The obtained results which contribute to solving a significant scientific problem in research** pertain to the psychopedagogical conditions which confirm their formative effectiveness through the formulation and scientific grounding of a new *Conceptual Model of Adolescent Social Self-Efficacy* (ASSE); the establishment of evaluation criteria, indicators, and values necessary for describing ASSE; the development and experimental validation of a *Pedagogical Strategy for the Development of Social Self-Efficacy in Adolescents to Ensure Resistance to Virtual Space Addiction*; and the description of the impact of virtual space addiction on behavior, substantiating the necessity of developing social self-efficacy in adolescents.

**The theoretical significance of this research** stems from: the exploration of theoretical frameworks related to social self-efficacy, digital culture, virtual space addiction, and resistance to internet addiction; the elucidation of the meaning, structure, and content of the concept of social self-efficacy; the theoretical and practical analysis of the role of social competencies in mitigating internet addiction; and the formulation of scientific conclusions regarding the positive impact of social self-efficacy in adolescents on their resistance to virtual space addiction, as well as the inherent risks and effects of internet addiction on adolescents' social behavior.

**The practical value of the research** is substantiated by: the description of the scientific significance, structure, and content of the term Adolescent Social Self-Efficacy (ASSE) in the context of internet addiction, with a focus on ensuring adolescents' mental health; the examination of age-specific characteristics during adolescence and the profile of adolescents who demonstrate resistance to virtual space addiction, as defined by their social-emotional competencies; and the assessment of levels and characteristics of virtual space addiction in adolescents, derived from the formulation and delineation of the *Pedagogical Strategy for the Development of Social Self-Efficacy to Ensure Resistance to Virtual Space Addiction*.

**The implementation of scientific findings** was accomplished through theoretical and experimental research involving 327 eleventh-grade adolescents enrolled at 'Iolanda Balaş' High School with a Sports Program and 'Henry Coandă' Technological High School in Buzău County, Romania.

**BARBU Elena Gabriela**

**CONDIȚII PSIHOPEDAGOGICE  
ALE DEZVOLTĂRII AUTOEFICACITĂȚII SOCIALE A ADOLESCENȚILOR  
PENTRU REDUCEREA DEPENDENȚEI DE SPAȚIUL VIRTUAL**

**Specialitatea 531.01 – Teoria generală a educației**

**REZUMATUL  
tezei de doctor în științe ale educației**

**Chișinău, 2024**

---

Aprobat spre tipar 25.10.2024

Formatul hârtiei 60 x 84 1/16

Hârtie ofset. Tipar ofset

Tiraj: 30 ex.

Coli de tipar: 2.0

---

Tipografia UPSC, str. I. Creangă, 1  
Chișinău, MD-2069