

UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU

Cu titlu de manuscris
CZU 37.015:004(043.3)

BARBU Elena Gabriela

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

Specialitatea 531.01 – Teoria generală a educației

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

BOROZAN Maia,
doctor habilitat, profesor universitar

Autoare

_____ **BARBU Elena Gabriela**

CHIȘINĂU, 2024

© Barbu Elena Gabriela, 2024

CUPRINS

Adnotare	6
Lista abrevierilor	8
Lista tabelelor.....	9
Lista figurilor	10
INTRODUCERE	11
1. REPERE TEORETICE PRIVIND AUTOEFICACITATEA SOCIALĂ ȘI DEPENDENȚA DE SPAȚIUL VIRTUAL AL ADOLESCENȚILOR	
1.1. Evoluția conceptului de autoeficacitate socială	18
1.2. Delimitări terminologice privind cultura virtuală și dependența de spațiul cibernetic	27
1.2.1. Implicațiile psihologice ale rețelelor sociale la vârsta adolescenței	41
1.3. Particularitățile dezvoltării sociale a adolescenților	54
1.4. Concluzii la capitolul 1	63
2. METODOLOGIA CERCETĂRII ȘI CONCEPTUALIZĂRII AUTOEFICACITĂȚII SOCIALE A ADOLESCENȚILOR	
2.1. Designul cercetării experimentale a autoeficacității sociale în contextul vulnerabilității adolescenților în mediul virtual	64
2.1.1. Specificul dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți	68
2.1.2. Caracteristici ale dependenței de spațiul virtual în adolescență	76
2.2. Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual	85
2.3. Concluzii la capitolul 2	93
3. TEHNOLOGIA PREVENIRII ȘI DIMINUĂRII DEPENDENȚEI VIRTUALE PRIN DEZVOLTAREA AUTOEFICACITĂȚII SOCIALE LA ADOLESCENȚI	
3.1. Factori stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți	94
3.2. Valori experimentale comparate obținute din implementarea <i>Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual</i>	103
3.3. Valori experimentale comparate ale autoeficacității sociale a adolescenților la etapa de control a experimentului pedagogic	118
3.3. Concluzii la capitolul 3	132
CONCLUZII GENERALE.....	133
BIBLIOGRAFIE.....	136

ANEXE

Anexa 1 Glosar de termeni	157
Anexa 2. Scala de autoeficacitate socială a adolescenților (adaptat după Ralf Schwarzer și Matthias Jerusalem).....	159
Anexa 3. Chestionarul pentru identificarea dependenței de calculator	160
Anexa 4. Test de stabilire a nivelului de dependență de internet	161
Anexa 5. Chestionar privind utilizarea calculatorului	162
Anexa 6. Chestionar pentru elevi privind utilizarea TIC	163
Anexa 7. Chestionar SNS (Social Network Sites).....	164
Anexa 8. PROIECT al activității educative	165
Anexa 9. CV-ul autoarei	167

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 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.

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.

LISTA ABREVIERILOR

AE - autoeficacitatea

ASA - autoeficacitatea socială a adolescenților

CS - Cultura socială

GC - grup de control

GE - grup experimental

TI – tehnologii informaționale

TIC - tehnologia informației și a comunicațiilor

www - World Wide Web

LISTA TABELELOR

- Tabelul 1.1. Evoluția conceptului de autoeficacitate
- Tabelul 1.2. Punctele forte și punctele slabe ale utilizării resurselor TI
- Tabelul 1.3. Tipuri de dependențe
- Tabelul 1.4. Competențe sociale, programul SEAL
- Tabelul 1.5. Aspecte generale ale dezvoltării în adolescență
- Tabelul 2.1. Proiectul cercetării pedagogice experimentale
- Tabelul 2.2. Variabilele cercetării și itemii scalei de autoevaluare a autoeficacității sociale
- Tabelul 2.3. Mecanismul de interpretare a rezultatelor testării autoeficacității sociale
- Tabelul 2.4. Mecanismul de interpretare a nivelului de dependență de internet
- Tabelul 2.5. Variabilele cercetării dependenței de spațiul cybernetic
- Tabelul 2.6. Criteriile de evaluare a autoeficacității sociale a adolescenților
- Tabelul 2.7. Indicatorii autoeficacității sociale a adolescenților
- Tabelul 3.1. Factorii care influențează dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți
- Tabelul 3.2. Opinii ale autorilor privind factorii care influențează dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți
- Tabelul 3.3 Metodologii de organizare a activităților de dezvoltare a autoeficacității sociale la adolescenți
- Tabelul 3.4. Rezultatele aplicării testului de stabilire a nivelului de rezistență la dependența de internet
- Tabelul 3.5. Niveluri înregistrate și caracteristici ale rezistenței adolescenților la dependența de spațiul virtual

LISTA FIGURILOR

- Figura 1.1. Impactul dependenței tehnologiilor informaționale
- Figura 1.2. Impactul emoțional la adolescenți cu dependență de TI
- Figura 1.3. Evoluția emoțiilor la adolescenți
- Figura 2.1. Nivelurile de valorificare a resurselor personale (GE, constatare)
- Figura 2.2. Nivelurile eficienței învățării sociale autodirijate (GE, constatare)
- Figura 2.3. Niveluri de management al succesului în context social (GE, constatare)
- Figura 2.4. Niveluri de valorificare a resurselor personale (GC, constatare)
- Figura 2.5. Niveluri de eficiență a învățării sociale autodirijate (GC, constatare)
- Figura 2.6. Nivelurile de management al succesului în context social (GC, constatare)
- Figura 2.7. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de constatare, GE-GC)
- Figura 2.8. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de constatare, GE-GC)
- Figura 2.9. Nivelurile dependenței de internet a adolescenților (GE, etapa de constatare)
- Figura 2.10. Nivelurile dependenței de internet a adolescenților (GC, etapa de constatare)
- Figura 2.11. Valori comparate ale nivelurilor dependenței de internet a adolescenților (GE-GC – constatare)
- Figura 2.12. Nivelul dependenței de internet al adolescenților (GC, etapa de constatare)
- Figura 2.13. Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților
- Figura 3.1. Strategia pedagogică de dezvoltare a autoeficacității sociale a adolescenților
- Figura 3.2. Procesualitatea prevenirii și diminuării dependenței de internet prin formarea competențelor sociale la adolescenți
- Figura 3.3. Nivelurile de valorificare a resurselor personale de către adolescenți (GE, etapa de control)
- Figura 3.4. Niveluri de eficiență a învățării sociale autodirijate (GE, etapa de control)
- Figura 3.5. Niveluri de management al succesului în context social (GE, etapa de control)
- Figura 3.6. Niveluri de valorificare a resurselor personale (GC, etapa de control)
- Figura 3.7. Niveluri de eficiență a învățării sociale autodirijate (GC, etapa de control)
- Figura 3.8. Niveluri de management al succesului în context social (GC, etapa de control)
- Figura 3.9. Nivelurile valorilor autoeficacității sociale a adolescenților (GE, etapele constatare-control)
- Figura 3.10. Nivelurile valorilor autoeficacității sociale a adolescenților (etapa de control, GE-GC)
- Figura 3.11. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de control, GE-GC)
- Figura 3.12. Valori medii comparate privind evoluția rezistenței la dependența de internet a adolescenților (grupurile experimental și de control la etapele constatare - control)
- Figura 3.13. Profilul adolescentului rezistent la dependența de tehnologii informaționale

INTRODUCERE

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” [31]. 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 [21]. La ora actuală utilizarea tehnologiilor informaționale a devenit o necesitate indispensabilă, ce se regăsește în majoritatea domeniilor vieții: *educație, medicină, turism, agenții, dar și în școli, licee* având ca scop fundamental crearea, prelucrarea și stocarea informațiilor. Deși este un instrument extrem de util, necesar în activitățile școlare, calculatorul, folosirea sa excesivă influențează negativ gândirea liberă, minimalizează creativitate, aduce oboseală până la extenuarea psihică a personalității elevilor.

Documentele de politici ale educației și cercetării abordează intens autoeficacitatea socială a elevilor. Spre exemplu, *Planul Național de Acțiune pentru Implementarea Educației pentru Cetățenie Democratică și a Educației pentru Drepturile Omului (EDC/HRE)* promovează dezvoltarea autoeficacității sociale prin activități educaționale ce încurajează participarea activă și responsabilitatea socială.

Inițiativa UNESCO pentru Educație și Cetățenie Globală promovează dezvoltarea competențelor sociale și civice la nivel global, oferind resurse și ghiduri pentru implementarea în școli. *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)* conține obiective și metodologii specifice pentru dezvoltarea autoeficacității sociale în termeni de competențe sociale și emoționale ale elevilor, promovând învățarea colaborativă și activitățile de voluntariat.

Aceste documente de politici și cercetări oferă un cadru cuprinzător pentru dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților, subliniind importanța unei abordări multidimensionale în educație, relevante, în acest sens, fiind: Curriculumul Național pentru Învățământul Preuniversitar (România), care include competențe sociale și civice. Sunt specificate obiectivele și competențele ce vizează dezvoltarea abilităților de interacțiune socială, cooperare și rezolvare a conflictelor. *Programa pentru Consiliere și Orientare* include activități și obiective specifice pentru dezvoltarea autoeficacității sociale: sporirea abilităților de comunicare, empatie și lucrul

în echipă. *Documentele Europene și Internaționale stipulează competențele-cheie pentru Învățarea pe Tot Parcursul Vieții (Parlamentul European și Consiliul Uniunii Europene)*. Documentele vizate promovează competențele sociale și civice ca fiind esențiale pentru dezvoltarea personală și profesională a elevilor. *The CASEL Guide (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)* (Ghidul CASEL) oferă un cadru pentru învățarea socială și emoțională (SEL) în școli, subliniind importanța autoeficacității sociale și oferind strategii pentru integrarea acesteia în curriculum; *Ghidul pentru Implementarea Strategiei Naționale de Reducere a Abandonului Școlar (România)* include măsuri și strategii pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor, cu scopul de a preveni abandonul școlar. *Ghidul de Implementare a Programului Școala Altfel (Ministerul Educației)* conține activități extracurriculare ce promovează dezvoltarea abilităților sociale și autoeficacitatea elevilor prin participarea elevilor la proiecte și activități de grup.

Importanța studierii temei rezultă din problematica dezvoltării sociale a adolescenților cauzată de utilizarea excesivă a internetului, majoritatea valorificând plener 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 incertitudinilor axiologice și a agresivității crescânde a adolescenților.

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 [116], [119] 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” [100].

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.

Supportul 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 [115]; Heiman T., Olenik-Shemesh D. (2022) experiențe de victimizare cibernetică [142]; Gremalschi A. (coord), (2015) - *Standarde de competențe digitale*; Carr N. (2012) - *efectele internetului asupra creierului uman*; Andrițchi V. (2018) Sistemul valoric de referință al cadrelor didactice în dezvoltarea profesională [5]; Antoci D. (2021) Formarea orientărilor valorice la adolescenți [10]; Borozan M., Țurcan-Balțat L. (2023) - comunicarea pedagogică în era digitală [31]; Bețivu A. (2022) efectele cyberbulling-ului asupra stării de bine la adolescenți [22]; Cojocaru-Borozan M. – *teoria, metodologia cercetării și tehnologia dezvoltării culturii emoționale* (2012) [45] și *Pedagogia culturii emoționale* [46]; Negară C. (2011) - *Strategii didactice în formarea profesorilor de informatică, tehnologia informației și a comunicațiilor*; Țurcan-Balțat L., Bîrsan El.- *competențele digitale*” (2023) [106]; Vasiliu D., Pascal D., Marinescu G. (2015) evaluarea autoeficacității [26] și studiile altor autori care au abordat explicit și implicit subiectele cercetate.

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. Astfel, **problema cercetării** constă în amplificarea fenomenului dependenței de spațiul virtual care creează premise pentru dezvoltarea insuficientă a autoeficacității sociale 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 ASA.

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.

Eșantionul cercetării se constituie din 327 adolescenți din clasele a XI-a, Liceul cu Program Sportiv „Iolanda Balaș” și adolescenții din clasele a XI-a Liceul Tehnologic „Henry Coandă”, județul Buzău, România.

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*.

Structura tezei și volumul lucrării include: introducerea, 3 capitole, concluzii generale, 224 surse și 9 anexe.

Concepte – cheie: autoeficacitate socială, adolescenți, realitatea virtuală, dependență de internet, competențe sociale, spațiul virtual, inteligență emoțională.

SUMARUL COMPARTIMENTELOR TEZEI

Introducerea conține descrierea actualității și a importanței dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți ca soluție pedagogică pentru abuzul virtual și dependența de internet a adolescenților, sunt descrise problema, scopul și obiectivele cercetării, sunt prezentate reperete teoretice ale cercetării și descrise noutatea și originalitatea cercetării, importanța teoretică și valoarea practică 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.

Capitolul 2. „Metodologia cercetării și conceptualizării autoeficacității sociale a adolescenților” include designul cercetării experimentale a autoeficacității sociale în contextul vulnerabilității adolescenților în mediul virtual, specificul dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți și caracteristicile dependenței de spațiul virtual în adolescență. Conținutul de idei din capitolul 1 și 2 a determinat elaborarea *Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual*.

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* care a făcut

posibilă elaborarea Profilului adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual cu nivel înalt de autoeficacitate socială.

Concluziile generale și recomandările conțin un sistem de idei privind impactul autoeficacității sociale a adolescenților în gestionarea dependenței de spațiul virtual, în afirmarea rezistenței la dependența de internet, descrierea factorilor stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților etc.

1. REPERE TEORETICE PRIVIND AUTOEFICACITATEA SOCIALĂ ȘI DEPENDENȚA DE SPAȚIUL VIRTUAL AL ADOLESCENȚILOR

Conținutul științific al capitolului prezintă o analiză sintetică a evoluției conceptului de autoeficacitate socială, în general, și autoeficacitate socială a adolescenților, în special. Demersul investigativ de clarificare a semnificației terminologiei aferente contextului cercetării este orientat spre delimitarea valorilor ce definesc autoeficacitatea socială și cultura virtuală în contextul abordărilor actuale ale dependenței de spațiul virtual. Constatările de natură concluzivă surprind implicațiile psihologice ale rețelilor sociale la vârsta adolescentină din perspectiva descrierii particularităților dezvoltării sociale la adolescenți.

1.1. Evoluția conceptului de autoeficacitate socială

Analizând conceptul de autoeficacitate, observăm că acesta a fost studiat cu atenție în literatura de specialitate. A. Bandura (1982) a avut contribuții semnificative în acest domeniu. Conform opiniei lui A. Bandura (1997), „autoeficiența percepută” se referă la evaluările făcute de individ cu privire la abilitățile sale, fiind interpretată diferit față de termenul de stimă de sine, care se concentrează pe evaluările de valoare ale sinelui (Brown și col., 2001, p.1043). Aceasta sugerează că eficiența de sine este o noțiune subordonată stimei de sine. Astfel, se poate observa că o persoană poate avea o stimă de sine ridicată, dar să resimtă o eficiență de sine scăzută în legătură cu un anumit tip de activitate (Iluț, 2001) [116]. Din aceste considerente „experiențele de stăpânire sunt cea mai influentă sursă de informații despre autoeficacitate și se referă direct la modelul de auto-îmbunătățire al performanțelor academice care susține că, pentru a crește performanțele elevilor în școală, eforturile educaționale ar trebui să se concentreze pe îmbunătățirea concepției de sine a elevilor [123].

Potrivit definiției lui A. Bandura, autoeficacitatea nu este o caracteristică generală, ci se referă la domenii specifice. Bandura subliniază că o persoană poate percepe că este foarte eficientă într-un anumit comportament sau context, în timp ce poate avea o percepție de eficiență scăzută în alte situații. De exemplu, cineva poate avea încredere în succesul profesional, dar să se simtă lipsit de succes în viața personală. Aceasta ilustrează distincția dintre autoeficiența globală, care reflectă credința în a obține succesul sau eșecul în majoritatea situațiilor, și autoeficiența specifică unei situații particulare. În plus, autoeficacitatea poate funcționa și ca un factor motivațional, orientând individul spre atingerea obiectivelor propuse și ajutând la stabilirea intereselor. (Lee Bobko, 1994, p. 364) [118].

Autoeficacitatea este atât o credință personală, cât și una colectivă. Sistemele colective precum casele, cartierele, comunitățile, sălile de clasă, echipele de profesori, școlile și districtele

școlare dezvoltă un sentiment de eficacitate colectivă - credința comună a unui grup în capacitatea sa de a-și atinge obiectivele și de a îndeplini sarcinile dorite. Copiii, părinții, profesorii și administratorii școlii funcționează colectiv și individual. Școlile dezvoltă convingeri colective despre capacitatea elevilor lor de a învăța, a profesorilor lor de a preda și îmbunătățește în alt mod viața elevilor lor, precum și a factorilor de decizie politică pentru a crea medii favorabile acestor sarcini [29].

Dimensiunile prioritare ale termenului de autoeficacitate sunt: *magnitudinea*, interpretată ca și dificultatea și forța de atracție, puterea, înțeleasă ca siguranța de a atinge anumite performanțe cu impact de schimbare și generalitatea care vizează aria de influență. Magnitudinea se referă la dificultatea persoanei de a adopta un anumit comportament, generalitatea se referă la gradul în care succesul sau eșecul influențează așteptările sociale, iar puterea reflectă siguranța în propriile capacități de a obține performanțe cu persistență într-un domeniu specific se extind la alte contexte (Passmore, 2004, p. 60) [115, p.124].

Studiile efectuate în domeniul psihologiei dezvoltării (Skinner, 1985; Chapman, 1988) evidențiază faptul că în perioada copilăriei se formează fundamentul pentru dezvoltarea ulterioară a controlului asupra acțiunilor proprii. Acest proces începe prin observarea rezultatelor acțiunilor individuale în marea diversitate a condițiilor vieții. Autoeficacitatea adolescenților diferă în funcție de perspectivele de gen. Multe studii au demonstrat diferențele de autoeficacitate în funcție de gen. Spre exemplu, adolescentele au un nivel mai scăzut de autoeficacitate totală și autoeficacitate emoțională în comparație cu omologii lor de sex masculin. În mod similar, Bandura, Pastorelli, Barbaranelli și Caprara (1999) studiile au arătat că bărbații au un nivel mai ridicat de scoruri de autoeficacitate decât femeile. Mai mult, într-o cercetare recentă a lui Milioni et al. (în presa), se spune că adolescenții de sex masculin obțin un nivel mai ridicat de autoeficacitate în gestionarea emoțiilor negative în comparație cu omologii lor de sex feminin. În aceeași cercetare, s-a rectificat faptul că adolescenții de sex feminin au o autoeficacitate mai mare în exprimarea emoțiilor pozitive decât adolescenții de sex masculin. Autoeficacitatea socială a femeilor este semnificativ mai mare decât a bărbaților.

Conform opiniei lui A. Bandura (1997), „autoeficiența percepută” reprezintă judecățile pe care o persoană le face cu privire la propriile abilități de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru a îndeplini anumite sarcini sau a atinge obiective. Aceasta se distinge de „stima de sine”, care se referă la evaluările generale de valoare personală. Brown și colaboratorii (2001, p. 1043) au subliniat această diferență, sugerând că eficiența de sine este un concept subordonat stimei de sine. Acest lucru înseamnă că adolescenții poate avea o stimă de

sine ridicată, adică să se aprecieze pe sine pozitiv la modul general, dar să se simtă inefficient în anumite domenii sau activități specifice (Iluț, 2001) [71, p. 76].

Totodată, există o diferențiere între percepția generală de valoare a sinelui și evaluările specifice legate de capacitatea de a avea succes în anumite acțiuni sau situații [Ibid, p. 22].

Autoeficacitatea percepută se referă la convingerile indivizilor cu privire la abilitățile lor de a atinge anumite niveluri de performanță, influențând astfel evenimentele care le afectează viața. Aceste credințe de autoeficacitate joacă un rol esențial în modul în care oamenii gândesc, simt, se motivează și se comportă. Efectele variate ale acestor credințe sunt generate prin patru procese principale: procese cognitive, motivaționale, afective și de selecție [116].

Adoelscenții se angajează în sarcini și activități dintr-o varietate de motive. Teoreticienii obiectivelor au identificat trei astfel de motive, pe care le numesc orientările obiectivelor de realizare. Obiectivele de stăpânire (numite uneori obiective de sarcină sau de învățare) reprezintă preocuparea unei persoane cu privire la stăpânirea materialelor și a conceptelor, căutarea provocărilor și a privirii învățării ca un scop în sine. Obiectivele ego-ului (denumite și obiective de performanță) reprezintă o preocupare de a face mai bine decât alții, de a părea inteligent sau de a evita să pară incompetenti [89].

În continuare prezentăm evoluția conceptului de *autoeficacitate socială*, concentrându-se pe contribuțiile autorilor preocupați de cercetarea conceptului de *autoeficacitate socială*.

Tabelul 1.1. Evoluția conceptului de autoeficacitate

Nume prenume autori	An	Contribuțiile autorilor la dezvoltarea semnificației conceptului de autoeficacitate
Al. Bandura	1977, 1986, 1994, 1997	Autoeficacitatea percepută este definită ca fiind convingerile oamenilor despre capacitățile lor de a produce niveluri de performanță desemnate care exercită influență asupra evenimentelor care le afectează viața. Credințele de autoeficacitate determină modul în care oamenii simt, gândesc, se motivează și se comportă credințele unei persoane despre abilitățile necesare pentru a reuși în situații specifice
J.-F. Decker	1988	Eficiența/ eficacitatea personală constă în modul în care individul își controlează propriile resurse, îndeosebi pe cele psihice, și în rezultatele pe care le obține
Schwarzer & Jerusalem,	1993	Autoeficacitatea (AE) reprezintă convingerile oamenilor despre propriile abilități necesare pentru atingerea obiectivelor și îndeplinirea sarcinilor propuse
A. Opre	2008	Autoeficacitatea socială se referă la convingerea unui individ în capacitatea sa de a reuși în interacțiunile sociale.

M. Roco	2010	Autoeficacitatea socială este percepția unei persoane asupra capacității sale de a naviga și de a influența relațiile interpersonale în mod eficient.
N. Carabet	2010	Autoeficacitatea socială se referă la credința individului în capacitatea sa de a reuși în diverse situații sociale, de a interacționa eficient și de a menține relații pozitive.
El. Savin	2012	Autoeficacitatea socială implică percepția unui individ asupra abilității sale de a gestiona și de a influența situațiile sociale în mod pozitiv.
Al. Sava, C. Mărginean	2013	Autoeficacitatea socială reprezintă încrederea în propriile abilități de a gestiona situațiile sociale diverse și de a forma și menține relații sociale pozitive.
I. Corobcenco	2014	Autoeficacitatea socială este încrederea unei persoane în capacitatea de a se adapta și de a excela în interacțiunile sociale cotidiene.
D. David, O. Benga	2015	Autoeficacitatea socială implică percepția unui individ asupra capacității sale de a interacționa eficient și de a se adapta la diferite contexte sociale.
El. Bonchis, S. Cristea	2016	Autoeficacitatea socială este credința unui individ în abilitatea sa de a face față și de a excela în situațiile sociale din mediul educațional.
A. Spinei	2016	Autoeficacitatea socială reprezintă convingerea în propriile abilități de a aborda și de a rezolva provocările sociale într-un mod eficient
C. Crețu, G. Chiș	2017	Autoeficacitatea socială se referă la încrederea în capacitatea de a naviga provocările sociale și de a construi relații profesionale eficiente.
L. Mureșan, A. Dobrea	2018	Autoeficacitatea socială reprezintă convingerea unui individ în abilitatea sa de a utiliza și de a interacționa eficient în mediul online.
V. Bodrug- Lungu	2018	Autoeficacitatea socială este percepția unui individ asupra capacității sale de a naviga și de a se integra în diverse contexte sociale, inclusiv în mediul profesional.
F. Al. Sava, A. Mărginean	2019	Autoeficacitatea socială este percepția asupra capacității de a gestiona interacțiunile sociale și de a se adapta la diverse contexte culturale și socio-economice.
T. Iftodi	2019	Autoeficacitatea socială implică încrederea în capacitatea de a forma și de a menține relații sociale sănătoase și de a influența pozitiv mediul social.
D. Turea	2020	Autoeficacitatea socială este credința unui individ în abilitatea sa de a interacționa eficient și de a gestiona relațiile interpersonale în diverse contexte

M. Rus, I. Dafinoiu	2020	„Autoeficacitatea socială implică încrederea în abilitățile proprii de a aborda și de a rezolva situațiile sociale complexe prin intervenții psihologice.”
C. Cucos, 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.”
V. Lisenco	2021	Autoeficacitatea socială se referă la convingerea în propriile abilități de a exercita influență socială și de a demonstra competențe sociale și emoționale în diferite situații.

Tabelul 1.1 prezintă o imagine de ansamblu asupra evoluției semnificațiilor conceptului de autoeficacitate socială reflectând perspectivele și contribuțiile autorilor de-a lungul anilor.

Stilul psihosocial al persoanei de a se mobiliza pentru a depăși greutățile întâmpinate în soluționarea problemelor este definit în literatură ca și autoeficacitate, aceasta influențând semnificativ viața unei persoane. Aceasta se referă la credințele unei persoane în propriile capacități de a-și organiza și executa acțiunile necesare pentru a atinge obiectivele dorite. Autoeficacitatea influențează semnificativ viața unei persoane, afectând modul în care aceasta abordează provocările, cum își reglează emoțiile și cum reușește să-și gestioneze succesul și eșecul în diverse contexte, personale sau profesionale [101].

Persoanele cu o autoeficacitate crescută își stabilesc obiective înalte și prezintă o rezistență crescută în fața dificultăților întâmpinate. În cazul unui eșec își revin mai ușor și atribuie eșecul mai degrabă lipsei de cunoștințe sau aptitudini, decât unor eventuale deficite în capacitățile personale. În schimb, în cazul persoanelor cu auto-eficacitate scăzută, accentul cade pe deficiențele personale, obstacolele întâlnite fiind mai greu de depășit și rata de eșec crescând. Apare tendința de a depune mai puțin efort, de a-și asuma obiective mai mici și se creează astfel o istorie personală săracă în experiențe de succes. Persoanele cu autoeficacitate scăzută își revin mai greu în cazul unui eșec și prezintă un nivel ridicat de stres și rate ridicate de depresie [108].

Autoeficacitatea influențează modul în care oamenii gândesc, alegerile pe care le fac, țelurile pe care și le propun, efortul depus, modul în care anticipează rezultatele și nivelul de rezistență în fața adversității, calitatea vieții emoționale, nivelul de stres și de depresie pe care le experimentează [216, p. 44].

Relevantă este opinia lui A. Bandura identifică patru surse ale autoeficacității: experiența succesului, modelarea socială, persuasiunea socială și stările emoționale pozitive. *Experiența succesului* este trăirea repetată a experiențelor de succes într-o activitate contribuie la creșterea autoeficacității. Cu cât o persoană are mai multe realizări, cu atât este mai probabil să dezvolte un nivel ridicat de autoeficacitate. *Modelarea socială* constituie exemplul persoanelor cu care

cineva se identifică influențând percepția autoeficacității. De exemplu, dacă o persoană se consideră similară cu cineva capabil într-un domeniu, este mai probabil să se perceapă pe sine ca fiind la fel de capabil. Aceasta funcționează și în cazul persoanelor care se compară cu modele cu capacitate scăzută. *Persuasiunea socială* se referă la influența celorlalți asupra autoeficacității unei persoane, prin aprecierile lor privind capacitățile individului. Această formă de influență poate fi comparată cu o „contagiune” care poate să ridice sau să scadă autoeficacitatea personală. *Stările emoționale* sunt ultima componentă a autoeficacității influențată de stările emoționale și de starea de spirit ce afectează modul în care o persoană își percepe eficacitatea [108, p. 210].

Semnificativ este faptul, că din copilărie, familiile le oferă adolescenților experiențe care le modelează percepția asupra eficienței personale. De asemenea, atât școala, cât și colegii pot influența modul în care adolescenții își percep eficiența de sine. Școala contribuie, prin structura procesului educațional, dificultatea sarcinilor de învățare, promovarea competiției și atenția pe care o acordă profesorii. În același timp, colegii joacă un rol esențial în socializare și autoevaluare. Această influență se exercită prin rețelele sociale sau grupurile de prieteni în care tinerii se integrează. Adolescenții își aleg prietenii și grupurile pe baza similarităților, ceea ce are un impact considerabil asupra modelării comportamentului său. Această influență devine evidentă deoarece adolescenții sunt adesea nesiguri în fața unor sarcini și dispun de puține informații în afară de comportamentele prietenilor săi pe care le folosesc pentru a-și evalua eficiența personală (Schunk Meece, 2005, p. 79).

Cercetătorii Schwarzer, Jerusalem (1995), Sherer A. și colaboratorii (1982) au extins înțelegerea conceptului de *autoeficacitate*, abordându-l dintr-o perspectivă mai generală, care se referă la provocările cotidiene. Această abordare generalizată ilustrează modul în care oamenii se comportă și se adaptează la diverse situații stresante. Autoeficacitatea generală reflectă credințele unei persoane despre eficiența sa în multiple domenii de activitate. Aceasta poate explica o gamă mai largă de comportamente și strategii de coping, în special atunci când contextul este mai puțin specific [147].

Cercetători afirmă că autoeficiența generală percepută este o caracteristică motivațională, în timp ce autopercepția eficienței sociale este considerată o stare motivațională. Conform lui Eden (1988), atât autoeficiența generală, cât și cea socială au antecedente similare, dar percepția autoeficienței generale este cel mai puternic influențată de acumularea experiențelor anterioare. Shelton (1990) susține că autoeficiența generală se dezvoltă în viața unui individ pe măsură ce acesta trăiește succese și eșecuri. De asemenea, Eden (1988) afirmă că autopercepția eficienței sociale este afectată de autoeficiența generală; astfel, tendința de a se percepe ca fiind eficient în

diferite sarcini și situații se extinde și asupra sarcinilor specifice (Chen și col., 2001, pp. 62-63) [217].

Percepția ridicată a autoeficacității într-un anumit domeniu are tendința de a se extinde la diverse structuri și sfere cognitive, transformându-se treptat într-o percepție generală a autoeficacității. Acestea din urmă influențează emoțiile și performanța în diferite situații. Autoeficacitatea generală poate prezice comportamente și rezultate în contexte noi și ambigue, unde așteptările legate de autoeficacitate nu sunt încă bine definite. Studiile sugerează că persoanele cu autoeficacitatea generală ridicată tind să gândească pozitiv și să aibă încredere că pot depăși provocările, în timp ce cei cu autoeficacitate scăzută pot dezvolta gânduri negative sau pesimiste. Autoeficacitatea influențează deciziile pe care le facem, de la carieră la activitățile zilnice. Adolescenții cu autoeficacitate crescută sunt mai predispuși să se angajeze în activități provocatoare și să-și asume riscuri [47].

Autoeficiența socială joacă un rol important în dezvoltarea competenței sociale și este considerată un factor esențial care influențează sănătatea mentală, în special în perioada adolescenței. Aceasta este percepută ca un construct multidimensional, unde succesul în atingerea scopurilor în situații sociale depinde de abilitățile sociale cognitive, comportamentele sociale și așteptările personale. Autoeficiența socială se referă la convingerile adolescenților cu privire la capacitatea lor de a iniția contacte sociale și de a stabili noi prietenii [48].

Conform autorului I. Hartup (1983), există o cantitate semnificativă de informații despre modul în care competențele sociale dobândite în copilărie influențează adaptarea socială. Totuși, această afirmație nu se aplică și adolescenței, deoarece există puține cercetări referitoare la autoeficiența adolescenților în ceea ce privește comportamentele sociale. Persoanele cu un nivel ridicat de autoeficacitate anticipează mai des succesul, ceea ce le motivează și mai mult să acționeze pentru a obține rezultate pozitive [1].

Autoeficiența socială este considerată un construct distinct. Wheeler și Ladd (1982) au dezvoltat o scală pentru a evalua autoeficiența socială la copiii din învățământul primar, descoperind că aceasta prezice evaluările competenței sociale realizate de profesori și colegi. De asemenea, la copiii mai mari, s-a observat o corelație pozitivă mai mare între autoeficiența socială și autoaprecierile generale pozitive, precum și o reducere a nivelului de anxietate, comparativ cu copiii mai mici. Matsushima și Shiomi (2002) identifică trei factori esențiali în operaționalizarea autoeficienței sociale la adolescenți: încrederea în abilitățile sociale în relațiile interumane, încrederea în prieteni și încrederea pe care o primesc din partea acestora. Autorii au constatat că încrederea în abilitățile sociale și încrederea în prieteni sunt corelate negativ cu sentimentul de inferioritate în relațiile sociale, în timp ce încrederea primită de la prieteni este

asociată negativ cu conflictele interumane și cu sentimentul de inferioritate în relațiile interpersonale (Connolly, 1989, pp. 258-259) [125].

Adolescenții efectuează constant comparații sociale, evaluându-și performanțele în raport cu cele ale colegilor lor din diverse domenii. Aceștia folosesc informațiile pentru a-și stabili standarde personale. Atunci când performanțele sale sunt inferioare celor ale egalilor, adolescenții tind să se perceapă ca fiind mai puțin capabili. În contrast, dacă performanțele lor sunt comparabile sau superioare, ei se vor percepe ca fiind competenți. Deși aceste comparații pot oferi informații valoroase pentru identificarea domeniilor în care un individ excelează, ele sunt relevante doar pentru anumite aspecte ale vieții (Pajares, Urđan, 2006, p. 204) [126].

Conform lui Schunk și Miller (2002), grupurile de egali facilitează socializarea motivațională. Ryan (2001) subliniază că adolescenții tind să se alăture grupurilor cu motivații asemănătoare celor proprii. Un studiu longitudinal, realizat de Steinberg și colaboratorii (1996) a evidențiat că presiunea grupului apare în copilărie, se intensifică în clasele a VIII-a și a IX-a și scade în timpul liceului. Alte cercetări sugerează că grupul de egali poate influența negativ percepția autoeficacității sau, dimpotrivă, o poate spori (Schunk Meece, 2005, p. 85). Studiile privind abilitățile sociale la adolescenți s-au concentrat în principal pe relațiile cu colegii (relații orizontale), caracterizate prin reciprocitate și egalitate în puterea socială. Totuși, este important de menționat că abilitățile sociale includ și relații verticale satisfăcătoare, care implică diferențe în putere, statut și cunoștințe (Patrick și col., 1997, p. 111) [177].

În variate contexte adolescenții pot experimenta stres, nefericire sau anxietate, intrând în conflicte cu ceilalți și confruntându-se cu diverse probleme emoționale și de adaptare atunci când au așteptări nerealiste cu privire la propriul comportament și la cel al altora. Aceștia pot să nu evalueze corect anumite rezultate sau consecințe, simțindu-se incapabili să influențeze evenimentele și să-și atingă obiectivele, în special atunci când observă că alții reușesc să obțină succes. Având în vedere că autopercepția eficienței sociale este influențată de context, aceasta joacă un rol esențial în înțelegerea afectelor și comportamentelor interumane neadaptative ale acestor persoane. În situații amenințătoare, o concentrare excesivă asupra sinelui poate afecta negativ percepția autoeficienței sociale la adolescenți (Kashdan R., 2004, p. 121) [151].

Din punctul de vedere a savantului A. Bandura consideră, că percepția ridicată a autoeficacității sociale într-un anumit domeniu tinde să se extindă către alte structuri și sfere cognitive, evoluând treptat într-o percepție generalizată a autoeficacității. Astfel, succesul într-un domeniu poate contribui la dezvoltarea unei convingeri generale în capacitatea de a gestiona și alte tipuri de situații [118].

Un sentiment puternic de eficacitate sporește realizările umane și bunăstarea personală în multe mouri. Adolescenții cu o mare asigurare în ceea ce privește capacitățile lor abordează sarcinile dificile ca provocări care trebuie stăpânite mai degrabă decât ca amenințări care trebuie evitate. O astfel de perspectivă eficientă stimulează interesul și absorbția profundă în activități, își intensifică și își susțin eforturile în fața eșecului. În acest mod, recuperează rapid sentimentul de eficacitate după eșecuri. Aceștia atribuie eșecul efortului insuficient sau cunoștințelor și aptitudinilor deficitare care pot fi dobândite și abordează situațiile amenințătoare cu asigurarea că pot exercita controlul asupra acestora [117].

Concluzionând din această perspectivă, autorii converg spre ideea, că adolescenții obțin realizări personale, fapt ce reduce stresul și scade vulnerabilitatea la depresie. Totodată, oamenii care se îndoiesc de capacitățile sale, se feresc de sarcini dificile pe care le consideră amenințări personale, au aspirații scăzute și un angajament slab față de obiectivele stabilite. În acest mod, când se confruntă cu sarcini dificile, aceștia insistă asupra deficiențelor lor personale, asupra obstacolelor pe care le vor întâmpina și a tot felul de rezultate adverse, mai degrabă decât să se concentreze asupra modului de a performa cu succes. Din aceste motive slăbesc eforturile și renunță rapid în fața dificultăților, întârzie să-și recupereze sentimentul de eficacitate după eșec sau eșecuri, deoarece ei consideră performanța insuficientă drept aptitudine deficitară, nu este nevoie de prea mult eșec pentru a-și pierde încrederea în capacitățile sale [120].

Cercetătorii au adus contribuții demne de remarcat la înțelegerea semnificației autoeficacității și a relației acesteia cu motivația și autorealizarea. Părinții și profesorii sunt interesați de progresul convingerilor de auto-eficacitate ale adolescenților și trebuie predispuși spre implicare utilă, strategiile sensibile pentru a ajuta la menținerea autoeficacității adaptative a copiilor săi și să modifice aceste convingeri când sunt inexacte.

Autoeficacitatea este cel mai important factor pentru rezistența adolescenților la tensiunile vieții cotidiene. Este considerat a fi un element esențial al rezilienței, în special pentru adolescenți, deoarece promovează adaptarea adolescenților și este vital pentru promovarea fericirii și a satisfacției (Walsh, et al., 2020); Cuartero Tur, 2021; Sari, et. al., 2020; Banerjee, 2020) [13]. În plus, spiritualitatea este percepută ca un factor important care îi poate ajuta pe adolescenți să depășească depresia și deznădejdea (Ozawa, et al., 2017; Gray, 2017; Levin, 2020). Având în vedere aceste contexte rezistența personală a adolescenților implică: suport social, autoeficacitate și spiritualitate. Menționăm, în concluzie, vulnerabilitatea adolescenților și la factorii care le sporesc reziliența și bunăstarea generală (Tso, et.al, 2020; Roma, Dinardo și Issac, 2020) [117].

1.2. Delimitări terminologice privind cultura virtuală și dependența de spațiul virtual

Tehnologiile informaționale reprezintă forme variate de aplicații prevăzute de a colecta, stoca, organiza, procesa, prezenta și comunica informația. Aceste forme de tehnologie pot fi alcătuite din computere, mijloace de comunicare electronice, video, audio și sisteme cu circuit închis [41, p. 10].

Conceptul de *spațiu virtual* este echivalent cu *internetul*, ce reprezintă un sistem mondial de rețele de calculatoare interconectate, care îndeplinește serviciile de comunicare, transmitere a datelor, cum ar fi: deschiderea unei sesiuni de lucru de la distanță, transferul de fișiere, poșta electronică și grupurile de discuții. Deci, internetul reprezintă o rețea globală ce interconectează diverse sisteme de calculatoare, extinzând semnificativ capacitățile fiecărui participant. Deși a fost prefigurată de ARPAnet și dezvoltată inițial pentru utilizarea de către instituțiile militare, tehnologia sa a evoluat astfel încât să permită conectarea aproape oricărui sistem prin intermediul unei porți electronice [15].

Conceptul de *cultură virtuală* se referă la totalitatea normelor, valorilor, practicilor și comportamentelor care caracterizează mediul online sau spațiul virtual. Aceasta include toate aspectele culturale care se dezvoltă și se manifestă în lumea digitală [100].

Autorul Pierre Lévy în lucrarea sa „Cibercultura” (1997), explorează conceptul de *cultură în era digitală* și subliniază impactul internetului asupra modului în care oamenii gândesc, învață și comunică evidențiind emergența unei noi forme de cultură - *cibercultura* sau *cultură virtuală* care se bazează pe conectivitatea și interactivitatea oferite de tehnologie.

În acest sens, autorul Sh. Turkle (1995), în lucrările sale examinează modul în care tehnologia influențează identitatea și relațiile umane în mediul online subliniind strategiile de abordare a TIC de către oameni: aceștia își construiesc și își exprimă identitatea în spațiul digital, contribuind astfel la dezvoltarea unei culturi virtuale distincte.

Din aceste rațiuni, cercetătorul J. Lanier (2010), aduce critici asupra modului în care tehnologia și cultura digitală au evoluat, subliniind riscurile de uniformizare culturală și pierderea individualității în mediul online. În aceeași ordine de idei, Howard Rheingold (1991), explorează conceptul de *comunități virtuale* și modul în care acestea influențează cultura și societatea analizând interacțiunile sociale, colaborarea în mediul online și subliniază importanța acestora în formarea culturii virtuale [Apud; 123].

Cercetătorii au contribuit la înțelegerea și definirea conceptului de cultură virtuală, evidențiind importanța și impactul mediului online asupra societății și culturii contemporane. Se constată, că performanțele generate de TI au crescut, cererea de servicii de Internet a devenit tot mai mare și mii de sisteme de calcul ale marilor firme, precum și sisteme de poșta electronică

cu plată ca MCI și CompuServe, au devenit părți componente din Internet. Cu peste 2 milioane de calculatoare gazdă și deservește aproximativ 20 de milioane de utilizatori, Internetul extinzându-se cu un milion de utilizatori noi în fiecare lună [56].

Rețeaua Internet s-a „născut” acum mai mult de 20 de ani în urmă, printr-un efort de a conecta rețeaua Departamentului Apărării Statelor Unite (cunoscuta sub numele de ARPAnet - Advanced Research Projects Agency) cu alte rețele conectate prin dispozitive radio sau satelit. Menirea acestora era proiectată să asigure suportul pentru cercetarea militară, cu scopul de a rezista multor factori. În țara noastră, deși conectarea la noile tehnologii informaționale și comunicaționale s-a realizat mai târziu, calculatorul a devenit deja o prezență importantă în viața de zi cu zi. Informatizarea intensă a serviciilor, școlilor, universităților, bibliotecilor precum și a instituțiilor, a favorizat o dezvoltare rapidă și calitativă, așa cum menționează majoritatea autorilor consacrați în domeniul TIC.

Interpretate ca fiind inevitabile în viață, tehnologiile informaționale sunt prezente în viața adolescenților, maturilor sau a copiilor. Utilizarea acestor resurse informaționale sistematic pot avea atât *puncte forte* cât și *puncte slabe* (Tabelul 1.2.).

Tabelul 1.2. Punctele forte și punctele slabe ale utilizării tehnologiilor informaționale

TI, calculatorul, internetul	
<p>Beneficiile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informare • Comunicare • Interactivitate 	<p>Dezavantajele :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dependență • Izolare • Modificarea realității

În domeniul comunicațiilor s-au dezvoltat rapid și enorm calculatoarele, laptopurile, tabletele electronice, telefoanele mobile (fiind un mini calculator), iar apariția Internetului a făcut posibilă ca prin conectarea utilizatorilor la rețeaua mondială (*www.*) să se opereze, să se gestioneze cu datele sau informațiile necesare în activitatea zilnică. Rețeaua de internet sau *spațiul virtual* a simplificat comunicarea, interacționarea, menținerea unor legături între persoane din diferite părți ale lumii, ce sunt dificil de întreținut în alte condiții, având un consum mult mai mare de energie, timp și mijloace financiare.

Utilizarea excesivă a tehnologiilor informaționale poate conduce la schimbări irecuperabile în plan personal, cultural și emoțional la copii și la adolescenți sau maturi, iar în lipsa unei supravegheri stricte din partea adulților, poate genera diverse probleme serioase, motivul fiind dependența de aceste tehnologii.

Noțiunea de *dependență* vine din limba latină – *dépendens* și are semnificația precum că depinde de altul, subordonat, supus, care depinde, care atârnă (de cineva sau ceva); (despre țări) lipsit de autonomie economică sau politică, stăpânit și exploatat de alții [67, p. 298].

Deși acest concept a fost discutat mult mai devreme de către Nicholas Rushby, în 1989, a fost utilizat de către M. Shotton în cartea *Computer Addiction*. În cartea *Introduction to Educational Computing*, publicată în 1979, Nicholas Rushby subliniază, că persoanele care devin dependente de computer pot prezenta simptome de alarmă cu privire la dependența de jocurile pe calculator sau de internet, semnale înregistrate încă din anii 1980 [156].

Dependența de TI reprezintă un termen ce este propus pentru a descrie obsesia de un computer, de jocurile video, de internet, de tablete digitale, telefoane mobile și alte obiecte digitale. Poate părea surprinzător, dar aproape toate activitățile umane, cum ar fi: munca, alimentația, sexualitatea, colecționarea bunurilor valoroase, stabilirea unor recorduri, consumul unor medicamente, consumul de alcool și droguri, pot lua trăsăturile unei dependențe. Această situație creează premise unor reflecții privind depășirea acestei contradicții majore.

În pofida preocupărilor de informatizare a societății, la nivel internațional accesul la Internet nu este globalizat, numeroase studii arătând că există state în care, din cauza sărăciei, accesul la calculator și la Internet nu reprezintă încă o „opțiune” importantă [92], de exemplu: *India, Pakistan, Bangladesh, Myanmar, Ethiopia și alte țări*.

În circumstanțele relevate cercetătorul francez C. Freinet (1896-1966) a pronosticat efectele *revoluției tehnologice, ce va combina mai multe limbaje în mesaje multimedia, devenind mai rapide, schimburile mai frecvente-chiar zilnice, cu o corespondență în rețea între mai mulți parteneri și, în acest sens mai naturală* [apud; 210, p.143].

Cercetările au demonstrat că oamenii explorează și interacționează cu lumea prin transmiterea unor sentimente și emoții, unii autori subliniază rolul simțurilor. Sunt cunoscute cinci simțuri de bază: *gustul, mirosul, văzul, auzul și simțul tactil*. Toți acești receptori, percep și transmit informațiile din mediul înconjurător, către creierul uman unde aceasta este procesată. Deducem că tot ce cunoaște omul despre realitatea obiectivă se bazează pe ceea ce s-a făcut simțit la un moment dat, iar întreaga experiență a cunoașterii realității este un amalgam de informație senzorială procesată de creierul uman. *Realitatea virtuală* are menirea de a prezenta simțurilor noastre informații artificial fabricate [86]

La ora actuală se vehiculează termenul de *cetățenie digitală* ca fiind unul din cei mai importanți ciber-termeni ce trebuie cunoscuți. Deci, cetățenia digitală reflectă normele și etica folosirii responsabile și adecvate a tehnologiei, incluzând următoarele valori: bunătatea, responsabilitatea, grija, autocontrolul, considerația și altruismul [56, p. 37].

Realitatea virtuală (expresie provenită din engleză de la *Virtual reality* sau VR) se referă la ambianțe artificiale create pe *calculator* care oferă o simulare a realității atât de reușită, încât utilizatorul poate căpăta impresia de prezență fizică aproape reală, atât în anumite locuri reale, cât și în locuri imaginare [100].

Sistemele performante au ca menire *redarea unei lumi virtuale* cât mai reale, își pun un scop primordial, ca prin tehnologii performante și a capacității acestora, să ne „mintă” simțurile într-un mod foarte convingător. Astăzi constatăm că acestea ne prezintă un univers fictiv, generat de un calculator pe care îl putem explora și pe care noi îl percepem ca realitate.

Filosofic interpretând, McLuhan susține, că „*mediile electronice*” ale secolului XX - *telefon, radio, film, televiziune* - *sfârâmau tirania textului asupra gândurilor și a simțurilor*”.

Remarcăm faptul, că noțiunea de *dependență*, (în *psihologia socială*) semnifică trebuință de altul, de atașare la altcineva, existentă în fiecare individ uman. Printre formele de manifestare ale dependenței se enumeră: *raportarea sinelui la o altă persoană, căutarea de legături și aflarea de satisfacții prin acestea*. Afilierea este expresia unei astfel de trebuințe și relații de dependențe [67, p. 299].

Dicționarul psihologic Laurousse, tratează noțiunea de *dependență* ca și „tendință de a căuta ajutor pentru luarea unor decizii corecte și pentru ca persoana să se simtă protejată. Totodată aceasta presupune și afirmarea unui nivel de autonomie și independență” [222, p. 39].

Autorii Benjamin S. și Prokop S. În lucrarea „*Stop! Pericol de moarte*”, apărută în anul 2015, reprezintă un material informativ necesar pentru prevenirea comportamentului de risc la elevi. Autorii Benjamin S., Prokop S. determină următoarele tipuri de dependență:

- dependență chimică (alcoolism, narcomanie, fumat, toxicomanie);
- dependență fizică (alimentație excesivă, anorexie, bulimie);
- dependență socială (imitarea, copierea altora și sindromul victimei);
- dependență emoțională (pornografie, fanatism, dependența de Internet, de cibernetică);
- dependență spirituală (posedare).

Unul din cele mai răspândite tipuri de dependență este internetul, deoarece computerul a apărut demult timp în viața noastră devenind dintr-un obiect de lux într-un obiect de maximă necesitate „un mijloc de mișcare” [9].

Abordând dependența de internet, autorii susțin ideea, că „*Esența îmbolnăvirii constă în faptul că oamenii (adolescenții) preferă să-și trăiască pe internet viața reală petrecând în lumea virtuală până la 18 ore pe zi*. Definiția dependenței pe internet se rezumă la: *dorința de a intra pe net când ești off-line și incapacitatea de a ieși din Internet când ești on-line*” [14, p. 51].

Potrivit rezultatelor unor cercetări - unul din indicii dependenței de net este dorința obsesivă de a intra pe net și incapacitatea de a se deconecta la timpul potrivit. Deosebit de importantă este lucrarea propusă în ajutorul cadrelor didactice, *Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori. Inovații, provocări în educația modernă*. Această cercetare scoate în evidență anumite „**tipuri de dependențe ale persoanelor**”:

- **dependența normală** ce reprezintă acomodarea și securitatea psihologică în desfășurarea programelor zilnice;

- **dependența de confort** (lumină electrică, radio, televiziune, automobil, calculator);

În această lucrare au fost prezentate explicații exhaustive privind:

- **dependența fizică** ce se manifestă în lipsa substanțelor toxice (drog, alcool etc.), prin tulburări fiziologice și psihologice dezadaptative, de o anumită intensitate;
- **dependența psihică** ce se caracterizează prin dorința de a repeta consumul unei substanțe toxice, în caz contrar subiectul prezintă o stare de anxietate” [86, p. 128].

Prin urmare, lucrarea „*Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: inovații, provocări în educația modernă*” reliefează următoarele semne sau indicii ale dependenței de calculator: „adolescentul preferă să joace pe net decât cu prietenii; nu se alimentează corect și la timp; prezintă iritabilitate sporită în lipsa calculatorului” [86].

Termenul „*dependență*” provine dintr-un verb latin din epoca romană, care se referă la un act al instanței de a lega o persoană de alta (Maddux, 2000). În cele din urmă, a evoluat pentru a însemna pur și simplu „a atașa” în sensul unui atașament sau devotament față de un lucru sau activitate. Acest sens a devenit ulterior un termen în primul rând negativ pentru a reflecta o pierdere a controlului asupra consumului de substanțe și o dependență care persistă chiar și în fața unor consecințe negative clare (Rosenthal Faris, 2018).

Într-adevăr, actualmente sensul s-a extins dincolo de consumul de substanțe și în domeniul unei game de probleme. Vulnerabilitatea la această tulburare de comportament la adolescenți, așa cum menționează Eysenk (1997), dar și la toate tipurile de dependență este alimentată proeminent de schimbarea sau acumularea noilor trăsături de personalitate. Totodată dimensiunile caracterului ar putea prezice dependența de internet, având corelații negative și deschideri către alte experiențe. Așa cum subliniază argumentat autorul, până în prezent cercetările nu demonstrează interdependența între funcționarea de sine și dependența de internet. În acest context, dependențele comportamentale sunt afectate de lipsa criteriilor de încredere și a practicii bazate pe dovezi, toate acestea ridicând întrebări multiple etice. Deși progresele tehnologiei radiografice din ultimul deceniu au condus la o mai bună înțelegere a circuitelor

privind dependența în creier (Volkow, Wang, Fowler și Tomasi, 2012), în pofida acestor progrese, nu există criterii standardizate pentru evaluarea clinică și diagnosticarea tulburărilor de dependență de internet (APA, 2013, OMS, 2019). Înțelegerea raporturilor între dependența de internet și funcționarea de sine ar putea explica eforturile de conceptualizare a dependenței de internet și de standardizare a criteriilor de diagnosticare a dependență acestora [28].

Navigând pe Internet sau discutând online cu alte persoane, copiii, adolescenții, maturii, obțin o satisfacție pe termen scurt și, fiind respectiv captivați, neglijează lucrurile importante din viața sa. Deci, încercarea de a scăpa de această adicție, fără să se identifice mai întâi cauza ei, nu se va finaliza cu un succes [36]. Putem constata o dependență de calculator sau jocuri pe net, spațiul virtual din moment ce această ocupație devine centrul de interes, chiar unicul din cadrul vieții sale. *Dependențele* sunt o serie de modalități ce influențează negativ asupra omului, iar creierul nu le face față.

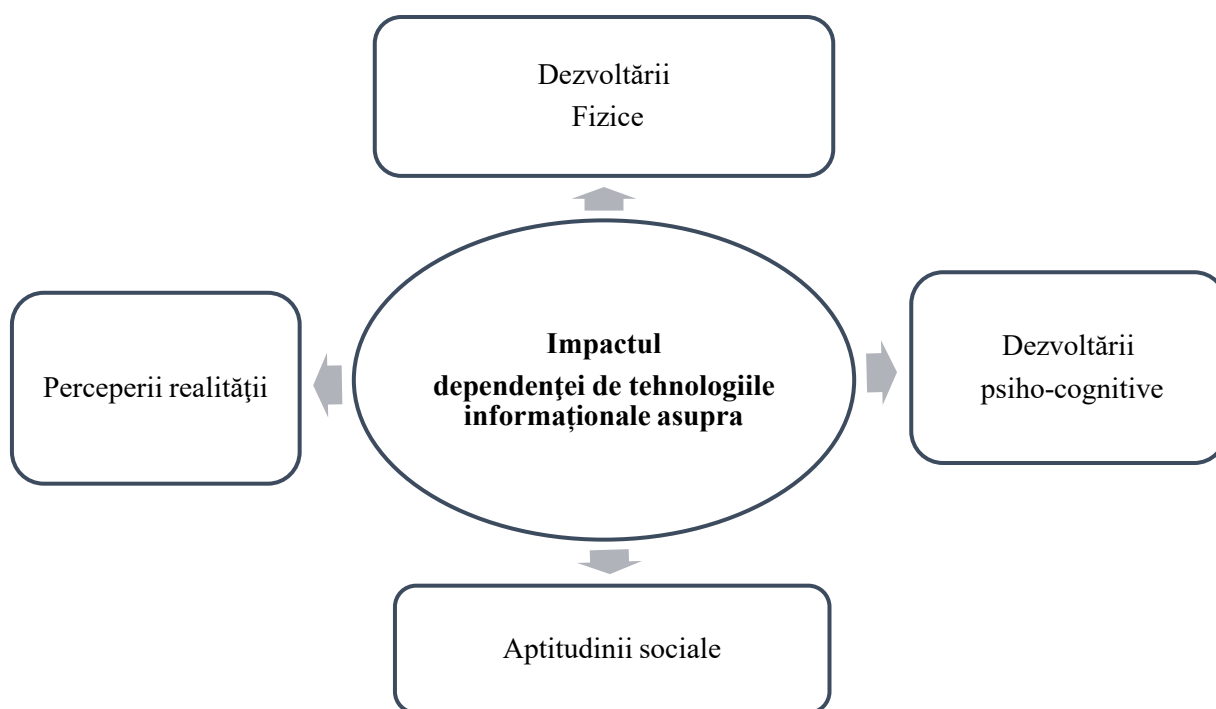


Figura 1.1. Impactul dependenței de tehnologiile informaționale asupra dimensiunilor semnificative ale vieții umane

În această ordine de idei, dependența, în general, se caracterizează prin control comportamental afectat, pofta, pierderea controlului și incapacitatea de a se abține de la consumul de substanțe, recunoașterea diminuată a responsabilităților semnificative și a problemelor cu relațiile interpersonale, răspunsuri emoționale disfuncționale și consumul continuu de substanțe, în ciuda cunoașterii problemelor pe care le provoacă (Societatea Americană de Medicină a Dependenței), 2011; APA, 2013) [92]. Dependența este progresivă;

fără tratament sau participarea la activități de recuperare dependența poate duce la dizabilități sau deces prematur (Center for Substance Abuse Treatment [CSAT], 2006) [18]. Factorul comun în dependență este activarea și modificarea circuitelor, a mecanismelor comportamentale și sinaptice care stau la baza sistemului de recompensă mezolimbic din creier (Volkow și colab., 2012) și activează creșterea nivelurilor de incapacitate de a face față dificultăților vieții [59].

Pe de-o parte trăsăturile de personalitate și temperamentele contribuie la dezvoltarea afectivității pozitive și la satisfacerea nevoii de validare externă (Skewes Gonzalez, 2013). Persoanele care se confruntă cu dependență prezintă, de asemenea, reactivitate emoțională crescută, impulsivitate, predispoziție la stres și afecte negative (Davis Loxton, 2013). Prin urmare, consumatorii care s-au luptat cu probleme psihologice înainte de a experimenta povara suplimentară a simptomelor de dependență în stadiu incipient ar putea fi deosebit de vulnerabili la efectele pierderii controlului. Semnele timpurii de dependență pot fi, de asemenea, atribuite în mod eronat altor probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea și insomnia. Argumentele expuse permit a evidenția cele mai frecvente tipuri de dependențe (Tab.1.3).

Tab.1.3. Tipuri de dependențe abordate în literatura de domeniu

Dependența						
de activități (cumpărături, sport)	jocuri de noroc	de internet	de mâncare	de tutun	de substanțe....	de pornografie

Menționăm că este dificil la momentul actual să se deducă cu certitudine o măsurare fixă, exactă a acestei dependențe de internet, fie chiar și careva termeni de ore cu exactitate ce sunt petrecute în fața vizualizatorului, dar este important să se ia în considerare riscurile pe care adolescentul le poate exercita în viața lui personală. Există numeroase teorii referitoare la ceea ce face ca un comportament să creeze dependență, adesea provenind din cercetarea abuzului de substanțe și derivate dintr-o mare varietate de perspective teoretice. După cum sa discutat anterior, criteriile de diagnostic propuse (Young, 1996) pentru utilizarea problematică a internetului se potrivesc îndeaproape cu cele utilizate pentru tulburările legate de droguri sau jocuri de noroc, inclusiv; toleranță, poftă, preocupare, retragere, consecințe negative, pierderea controlului și impact asupra relațiilor (APA, 2013). Toleranța se referă la cantități din ce în ce mai mari de substanță sau un comportament specific de-a lungul timpului, pentru a avea ca rezultat un efect similar, de exemplu urmărirea unor „câștiguri” mai mari în jocuri de noroc, urmărirea mai multor „aprecieri” în rețelele sociale [113].

Organizația Mondială a Sănătății definește *dependența* ca fiind starea fizică sau psihică ce rezultă din interacțiunea unui organism cu o substanță, caracteristică prin modificări de comportament și alte reacții, însoțite întotdeauna de nevoia de a lua substanța în mod continuu sau periodic, pentru a-i resimți efectele psihice și pentru a înlătura suferințele [67, p. 53].

Se constată, că majoritatea persoanelor consideră că dependența se referă mai mult la *consumul de alcool* sau alte substanțe nocive asupra organismului: *narcoticele și drogurile*. Datorită faptului, că societatea este într-o continuă dezvoltare, au mai apărut și alte tipuri de dependențe, cum ar fi: jocurile de noroc, internetul, tabletele electronice, telefonul mobil. La fel ca și în alte tipuri de dependențe precum a drogurilor, alcoolismului, se poate vorbi de o dependență de internet cu simptome similare, evidențiindu-se *tulburări psihice*, cu pierderea interesului și sărăcia vieții afective, intelectuale și de relație. În unele cazuri se pot constata și tulburări fizice precum, pierderea masei corporale, neglijență de sine [18].

Orice activitate care este plăcută creierului uman reprezintă un potențial pericol de dependență, fiind însă nevoie de un imbold care să favorizeze acest lucru. „*Omul care se lasă înlănțuit de o pasiune nu mai are aceiași putere pentru a-și împlini îndatoririle sale, ca și pentru a se opri de la ce trebuie ocolit*” [44, p. 103].

Dependența de jocurile video la calculator prin rețeaua net reprezintă o tulburare psihologică, ce se caracterizează printr-o necesitate irezistibilă și idei fixe de a se juca. În lucrarea științifică „*Beneficii și riscuri ale utilizării internetului în rândul copiilor și adolescenților. Repere pentru elaborarea unui ghid de siguranță pe internet și de prevenire a victimizării online*”, autorii M. Diaconescu, M. Barbovschi, C. Baciuc au remarcat următoarele **tipuri de dependență pe internet:**

- *Dependența de Relații Online* – Acele persoane care devin foarte implicate în relațiile lor online deși sunt căsătoriți/căsătorite, reprezentând astfel o formă de infidelitate. Astfel, aceste persoane consideră că relațiile online sunt mai importante decât cele față în față. Acest lucru va duce la o instabilitate maritală și certuri familiale. Aceste persoane caută suport, înțelegere și acceptare într-un mediu neamenințător - unde nu li se poate întâmpla nimic rău.

- *Compulsii legate de internet* – Aici intră o categorie de comportamente incluzând jocul de noroc compulsiv, cumpărăturile, sau schimbatul de acțiuni. Un rezultat semnificativ este pierderea unor sume mari de bani. Acest comportament sau compulsie va duce la deteriorarea relațiilor apropiate și la neglijarea locului de muncă.

- *Dependența de informație* – Volumul de informație valabilă pe internet a creat un nou comportament compulsiv și anume căutarea excesivă de informație pe diferite baze de date. Unii

oameni petrec ore întregi căutând, colectând și organizând informații de pe internet. În acest caz, productivitatea la locul de muncă este afectată în mod vizibil [Apud; 75].

În culegerea ce conține materiale de conferință științifico-practică a psihologilor denumită „*Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: Inovații, provocări în educația modernă*” au fost abordate minuțios, de către psihologul școlar, Cerchin V., următoarele **tipuri și forme ale dependenței virtuale**:

- *Dependență pozitivă*, care apare atunci când beneficiile (însușirea de abilități, interese, aspirații, starea de confort) sunt mai mari decât costurile în cadrul implicării într-o activitate virtuală (efect adaptativ);
- *Dependența negativă*, care afectează viața persoanei; folosirea obsesivă a calculatorului dezbină familia, cauzează probleme financiare, de relaționare cu semenii, acumularea de tensiuni psihice, oboseală, insatisfacții care intră în contradicție cu dorințe personale, transformarea conduitelor-creșterea agresivității, a riscurilor în comportament, detașare de mediul de apartenență; acest tip de dependență se menține în ciuda efortului de a o controla, ducând la deteriorarea sănătății [103].

Abordând dependențele în literatura psihologică, constatăm faptul, că acestea pot fi *patologice, nepatologice*, sau *mixte*. Totodată se constată o serie de influențe constructive în contextul dependențelor *nepatologice*, iar în acest sens fascinația pentru un hobby poate dezvolta creativitatea, învățarea și exprimarea de sine. În dependența *patologică* apar dificultăți în privința abilității de a funcționa în lumea „*reală*” [91, p. 420].

Componentele dependenței de internet conform Modelului dependenței lui Griffiths (2005) se referă la următoarele expresii comportamentale: proeminența, retragerea, toleranța, schimbarea dispoziției, recidive psihofiziologice și conflicte intra- și interpersonale.

Modelul dependenței lui Griffiths relevă importanța factorilor psihologici care ar putea influența prezentarea clinică a dependenței, în special, abilitățile sociale care pot preveni extinderea manifestărilor acestui sindrom. Acestea includ antecedentele de atașament nesigur, dezvoltarea identității afectate, gândurile dezadaptative, capacitatea de auto-reglare afectată și abilitățile limitate de rezolvare a problemelor sau de a face față sunt implicate în dependență (Eysenck, 1997; Sussman, 2017) [86].

Potrivit mai multor studii și constatări, nu doar copiii și adolescenții își riscă sănătatea, ci și adulții care stau prea mult în fața unui computer, socializând online. *Dependența de tehnologie afectează creierul, încetinind activitatea cerebrală* (S. Ionașco) [67].

Conceptul inovator, propus de N. S. Carr, sugerează că utilizarea intensivă a internetului nu doar că transformă „software-ul” activității noastre cerebrale, afectând deprinderile, cunoștințele și abilitățile noastre intelectuale, dar induce și schimbări profunde, unele dintre ele ireversibile, în „hardware-ul” nostru cerebral. Aceasta conduce la modificări ale circuitelor și funcțiilor creierului [86].

„Conexiunile din creier pot fi dezactivate temporar de activitățile cu un conținut puternic senzorial – efectiv îți sparge creierii sau pot deveni inactive pentru totdeauna prin degenerare și anume demența”, susține neurologul S. Greenfield [Ibidem, p. 12].

Pe lângă demență, adolescenții care petrec mai mult de cinci ore pe zi în fața calculatorului pot întâmpina și alte probleme de sănătate. Numeroase studii sugerează că utilizarea excesivă a computerului poate avea efecte negative asupra sănătății, în special în cazul adolescenților care sunt încă în faza de dezvoltare. Aceștia pot ajunge să se izoleze, să trăiască într-o lume virtuală a jocurilor și să imite comportamentele personajelor preferate [85].

Din punct de vedere conceptual, experiențele psihologice ale dependenței invocă elemente ale pierderii sinelui/egoului, precum și renașterea în redefinirea scopului și valorilor și lupta de a găsi sens, scop și speranță în fața provocărilor copleșitoare.

Astfel, psihologul, L. Elisei, în culegerea *„Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: inovații, provocări în educația modernă”* menționează în concluzie precum că: *„Un copil trebuie să interacționeze fizic cu alți copii și nu trebuie să învețe totul de la calculator. Apare riscul, ca generația dependentă de stimulii tehnologiilor informaționale să fie forțată să aleagă dintre interacțiunea cu inteligența artificială sau nevoia de a petrece timpul în aer liber, cu semenii”* [Apud; 99].

Deci, într-o lume informatizată, dependența de tehnologiile informaționale câștigă tot mai mult teren, influențând asupra relațiilor interpersonale, asupra timpului irosit, asupra sănătății mintale, în detrimentul relațiilor concepute în plan social. Putem menționa faptul că comportamentul copiilor devine tot mai robotizat, lipsit de emoții, viață, suflet, orientat către alegeri rapide mai puțin gândite, soluționări tot mai facile (ne complicate), amânarea sau ignorarea temelor, lucrului casnic, crearea problemelor prin întârziere. Tratamentul pentru dependență, ca și în cazul altor boli cronice, se concentrează pe a ajuta persoanele să contracareze efectele negative imediate asupra calității vieții.

În această ordine de idei, tratamentul dependenței implică intervenții care abordează dependența fizică și problemele psihologice asociate cu dependența, pentru a include problemele comportamentale și factorii sociali care au contribuit sau care au apărut din această dependență. Modelele de tratare a dependenței implică de obicei o combinație de atenție la motivație,

comportament și sisteme pentru a promova relațiile terapeutice, pentru a ajuta clienții să-și îmbunătățească autoeficacitatea pentru schimbare, pentru a consolida abilitățile de adaptare și resursele existente și pentru a îmbunătăți suportul social (Stanger Weber, 2019) [86]. Indicatorii ce semnifică o abatere de la comportament normal cu risc de dependență de internet sunt: agitația de a fi conectat la rețea, indiferența de cele ce se întâmplă în jur, neglijarea de sine, iritabilitatea în lipsa TI, neglijarea timpului pe net etc. Scopul major al parentajului digital sau al combaterii dependenței este de a cultiva cultura digitală, a spori rezistența în mediul virtual și cetățenia digitală, prin dezvoltarea competențelor socio-emoționale [102].

Tabelul 1.4. Competențe sociale, programul SEAL [110]

<p>Caracteristici ale competențelor sociale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - abordează pe ceilalți în mod pozitiv; - exprimă în mod clar dorințele și preferințele; - motivează acțiunile personale; - afirmă drepturile și nevoile în mod adecvat; - nu se lasă intimidat de agresori; - exprimă frustrările și stările de mânie fără a-i afecta pe ceilalți; - câștigă ușor accesul de a intra în diverse grupuri de joc și muncă; - intră ușor în discuție pe diferite subiecte; - are contribuții relevante în activitățile în care se implică; - nu dramatizează situațiile cu care se întâlnește; - știe că problemele se pot rezolva; - manifestă interes față de ceilalți; - schimbă și cere informații cu/de la ceilalți; - nu atrage atenția asupra sa în mod inadecvat; - negociază la compromisuri în rezolvarea conflictelor cu ceilalți; - acceptă și agreează diversitatea, se bucură de colegii și grupurile altele decât cele din care face parte (de ex. etnie, religie, gen, mediu); - interacționează nonverbal cu ceilalți
<p>Caracteristici individuale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - are încredere în sine; - nu este în mod excesiv dependent de adulți; - de obicei, respectă un program; - face față cu succes insucceselor; - manifestă empatie și are relații pozitive cu colegii; - afișează capacitate de umor; - nu trăiește acut starea de singurătate.
<p>Relațiile sociale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - este, de obicei, acceptat versus neglijat, respins de ceilalți; - uneori este invitat de ceilalți copii să se joace, să lucreze împreună, să dezvolte o relație de prietenie; - este perceput de către alți copii ca cineva care are prieteni, cu care aceștia prefera să se joace și să lucreze.

Competențele sociale reprezintă unul din aspectele extrem de importante și utile pentru *integrarea în societate a tinerilor sau adolescenților*, asigurându-le succese mari în orice domeniu, de la poziționarea demnă în societate până la găsirea unui sens în viață [48].

Psihologii sunt asaltați de părinți care se plâng că le este tot mai greu să controleze „viciul” copiilor lor. Folosirea excesivă a computerului are un impact grav asupra copiilor. Din cauza timpului îndelungat petrecut în fața „jucăriei secolului”, aceștia pot ajunge să fugă de acasă, să chiulească de la cursuri și chiar să abandoneze școala. Psihologii școlari observă că dependenții de computer manifestă modificări de comportament, printre care se numără izolarea, dificultățile de comunicare și tendințele către violență. Singurul prieten le este calculatorul sau telefonul, acest surogat pe care ei îl adoptă fiind în măsură să le satisfacă toate nevoile [56, p. 18]. Una din facilitățile Internetului care este considerată ca determinând cea mai puternică dependență este comunicarea sub forma grupurilor de discuții. Atributele acestei comunicări pe Internet sun următoarele:

- ❖ stimulează implicarea emoțională;
- ❖ este ușor accesibilă 24 de ore din 24;
- ❖ poate realiza diverse conexiuni;
- ❖ dă posibilitatea de a fi martor la alte interacțiuni;
- ❖ natura neinhibantă a comunicării;
- ❖ dispariția granițelor geografice.

Deși cercetările asupra efectelor utilizării computerului sunt încă puține și ambiguii totuși au fost evidențiate unele consecințe pozitive și negative. S-au urmărit efectele asupra stării fizice, psiho-cognitive, aptitudinilor sociale, percepției realității [22].

Efectele asupra dezvoltării stării fizice.

Utilizarea îndelungată a calculatorului este un important risc pentru obezitate. Utilizarea îndelungată duce la disconfort/tensiune la nivelul mușchilor spatelui, poziții vicioase ale coloanei vertebrale (scolioze, cifoze), caracterizate prin durere severă la nivelul tendonului extensorului degetului mare drept ca urmare a repetatelor apăsări pe butoane în timpul utilizării surselor de internet. Favorizează apariția crizelor epileptice (epilepsia fotosenzitivă este determinată de “licăririle frecvente” sau imaginile rapide luminoase). Determină tulburări hipnice: reducerea duratei de somn, coșmaruri [103].

Efectele asupra dezvoltării psiho-cognitive

Utilizarea îndelungată a computerului poate determina tulburări emoționale: anxietate, iritabilitate, toleranță scăzută la frustrare, până la depresie. K. Young (1997) trage concluzia că cei care au probleme psihologice pot fi ei mai atrași de interacțiunea anonimă de pe internet. K.

Young și R. Rogers au urmărit posibila legătură dintre depresie și utilizarea internetului. De asemenea, persoanele care utilizează excesiv calculatorul sunt iritabile, au o toleranță scăzută la frustrare, sunt într-o permanentă tensiune interioară, dominate de nerăbdare și neliniște. Calculatorul devine un mijloc prin care indivizii își descarcă stările interioare, dar, în același timp, acest comportament poate intensifica efectele negative asupra sănătății lor. Persoanele afectate pot deveni mai timide, pot experimenta disconfort fizic, nesiguranță, vulnerabilitate și iritabilitate. În contrast, cei care interacționează cu prietenii sau își fac noi cunoștințe online pot manifesta un complex de afirmare de sine, inclusiv în plan sexual, dar și un sentiment de insecuritate. Astfel, timiditatea, temerile de a dezamăgi, dificultățile în exprimarea senzualității și frica de a nu fi observat sau de a fi rănit sau ridiculizat, precum și lipsa de încredere în propriile forțe, îi determină pe indivizi să-și mascheze aceste defecte prin intermediul calculatorului [39].

Efectele asupra dezvoltării aptitudinilor sociale

Studiile longitudinale arată cum trăsăturile de personalitate, dinamica familială și modul de comunicare la copii și adolescenți sunt influențate de utilizarea tehnologiei. M. Weinstein subliniază că tehnologia a deteriorat sistemul de valori și interacțiunea socială în rândul adolescenților. Folosirea excesivă a computerului conduce la tulburări de comportament, cum ar fi retragerea socială, agresivitatea verbală sau fizică și reacții explozive atunci când sunt solicitați să se angajeze în alte activități. Datorită satisfacțiilor găsite în interacțiunea cu calculatorul, copiii încep să neglijeze activitățile sociale, de la cele casnice și școlare, până la cele recreative cu prietenii. Această situație a condus la o erodare a autorității parentale, copiii acceptând-o tot mai puțin. Aceasta variază în funcție de tipul de activitate desfășurată la calculator și de timpul petrecut în fața ecranului. Pentru a dezvolta competențele sociale necesare, copiii trebuie să interacționeze cu ceilalți. S-a observat o creștere a numărului de „prietenii electronici” în rândul utilizatorilor de calculator, însoțită de o scădere a relațiilor de prietenie care implică interacțiunea față în față [62].

Efectele utilizării computerului asupra percepției realității

Lumea virtuală creată de computer (jocuri, internet) depărtează copii de viața reală. Prin intermediul spațiului virtual adolescentul interacționează cu personaje simulate și creaturi diferite și prin intermediul internetului adolescenții își asumă diverse identități în interacțiunea cu străinii. Acestea fac ca limita real - virtual să nu mai fie clară la copii și adolescenți. Consecințele dependenței de computer sunt strâns legate de schimbările comportamentale ale tinerilor, care încep să se deconecteze de la realitate. Lumea virtuală devine pentru ei un univers alternativ, în care petrec ore îndelungate, creându-le un mediu artificial care poate fi extrem de dăunător. Această dependență împiedică oportunitățile de dezvoltare pentru tineri, scăzând

rezultatele la învățătură, apare absenteismul sau chiar abandonul școlar. Persistă și pericolul fizic: dureri de spate, insomnie, hiperactivitate, nervozitate, crampe musculare și predispoziție la comportament violent. Cei ce devin dependenți își neglijează obligațiile, treptat renunțând la activitățile precedente, se alimentează prost, nu mențin alte relații prietenești, igiena personală și alimentația suferă [67].

Dependența de computer a devenit în scurt timp o problemă socială ce afectează viața unui număr tot mai mare de adolescenți. Există riscul dezechilibrului la nivelul întregii societăți deoarece producția de audio-video, utilizarea acestora sunt în mare legătură cu structurile politico- economice și cele normative, iar agenții de socializare- familia, școala, biserica, mass-media etc., își văd subminat procesul transmiterii valorilor specifice [86]. Desigur că fenomenul dependenței de computer nu este atât de sever ca în cazul alcoolismului sau dependenței de droguri, dar oricum, lasă o amprentă negativă asupra copilului ce exagerează cu timpul petrecut în fața computerului [92, p.19]. Criza economică și criza de valori sunt elemente esențiale ce caracterizează societatea contemporană. Într-o lume în care adultul își pierde punctele de reper necesare fixării obiectivelor pe termen mediu și lung, într-o lume în care cuvintele relaționare, comunicare, solidaritate, siguranță, speranță, încredere și altruism par lipsite de sens, adolescentul le va asimila cu obiectele sau activitățile care îi sunt cel mai la „îndemână”: calculatorul, televizorul, mobilul, începerea vieții sexuale la vârste din ce în ce mai mici.

Sintetizând cele menționate, constatăm că, adolescenții pot să-și aprecieze obiectiv afecțiunile psihice și fizice, nevoile personale, să reevalueze sistemul de valori și să ia decizii corecte și echilibrate, în măsura în care își dezvoltă competențele culturale. Activitățile de învățare vor include seminare informative, consiliere și terapie psihologică, pedagogică sau familială, precum și cercetarea și elaborarea unei strategii de prevenire a dependenței. De asemenea, se va pune accent pe autodezvoltare în ceea ce privește reziliența, autoechilibrarea emoțională și managementul eficient al timpului petrecut la calculator.

1.2.1. Implicațiile psihologice ale rețelelor sociale la vârsta adolescență

Rețelele de socializare prezintă modul în care a luat ființă și a evoluat una dintre cele mai populare rețele de socializare de pe glob. Istoricul apariției rețelelor de socializare își are începutul cu apariția rețelei Facebook. În anul 2004, un student în anul II la prestigioasa universitate Harvard pe nume M. Zuckerberg a avut ideea genială de a pune bazele unei rețele sociale închise care să-i reunească pe toți discipolii respectivei instituții de învățământ superior. Rețeaua de socializare este o platformă virtuală care permite schimbul de informații de natură personală (text, imagini, multimedia) între orice număr de utilizatori. Cele mai utilizate rețele de socializare sunt *Facebook*, *Instagram* și *Netlog*. După doi ani, rețeaua *Facebook* s-a extins și i-a înglobat pe studenții altor universități, iar în iunie 2010 a reușit performanța de a fi frecventată de aproximativ 540 milioane de persoane în fiecare lună. Oricât ar părea de bizar, la originea acestei adevărate senzații din domeniul internetului a stat o idee născută într-o cameră de cămin în mintea studentului M. Zuckerberg, Ed. Saverin și S. Parker care s-au transformat în mai puțin de șase ani în miliardari de dolari [22].

Judecând din perspectiva valorificării rețelelor sociale, constatăm, că facebook-ul crează oportunități de a face prietenii în lume și de a interacționa permanent, oferă gratuit și cu entuziasm informații despre oameni, dezvăluie poze și filme personale, de a participa la diverse activități on-line. Cercetătorii afirmă că rețeaua de socializare Facebook este frecvent accesat din telefonul mobil. Adevărul este, că rețelele de socializare pot genera dependență patologică de socializare, potrivit unui cunoscut psiholog britanic, care afirmă că situl alimentează neîncrederea în sine a utilizatorilor. Potrivit lui David Smallwood, psiholog specializat în cazuri de dependență, Facebook alimentează neîncrederea în sine a utilizatorilor, mai cu seamă la adolescenți, care sunt mai vulnerabili deoarece stima lor de sine provine din relațiile cu ceilalți, iar Facebook îi determină să acumuleze sute de prietenii pe web, informează cotidianul britanic Daily Mail. El susține că platformele de socializare au transformat modalitățile de comunicare între indivizi din anumite sectoare sociale. Facebook are aproximativ 1 miliard de utilizatori și circa alte doua milioane se abonează la aceasta rețea de socializare în fiecare săptămână [99].

Gestionarea incorectă a Internetului și a utilizării spațiului virtual poate conduce utilizatorii spre o captivitate sau dependență de viața virtuală. Aceștia dezvoltă o dorință inadecvată de a petrece din ce în ce mai mult timp conectat la rețelele de socializare, la calculator sau la telefon, ceea ce poate genera o serie de probleme, inclusiv neglijarea vieții personale și profesionale. Diferiți autori importanți în acest domeniu, precum N. Carr (2012), Chele G. E. (2010), J. Gold (2016), V. Cojocaru (2013), A. Liiceanu (2007), I. Popovici (2010) și D. Stăucan (2007), contribuie la formularea unor premise teoretice și la identificarea unor soluții pentru

prevenirea, diminuarea și excluderea dependenței de internet. Aceștia propun diverse strategii pentru dezvoltarea unui echilibru emoțional punând accent pe cultivarea intensă a culturii emoționale [31].

Potrivit cercetărilor de piață a TIC, rețelele sociale au devenit un substitut pentru familie, mai ales în țări precum Marea Britanie, unde legăturile de familie sunt din ce în ce mai alterate. În opinia lui D. Smallwood, unul dintre cei mai apreciați terapeuți de la clinica de tratare a dependențelor Priory din Londra, cel puțin 10 % din populația britanică este vulnerabilă față de dependența patologică de socializare prin internet. Rețelele sociale au multiple implicații psihologice asupra adolescenților datorită perioadei critice de dezvoltare în care aceștia se află. Autorii unor cercetări de psihologie a vârstelor în contextul dezbaterilor științifice despre dependența de internet, afirmă că adolescența este caracterizată prin căutarea identității, nevoia de apartenență la grup și formarea relațiilor sociale, rețelele sociale influențând puternic aceste procese de identificare personală. Rețelele sociale oferă adolescenților o platformă pentru a-și exprima identitatea, însă comparațiile constante cu alții pot duce la nemulțumire față de propria imagine de sine [154].

Adolescenții își pot crea identități online, care nu reflectă întotdeauna realitatea, ceea ce poate provoca confuzie și presiune socială. Expunerea excesivă la rețele sociale poate crește riscul de anxietate și depresie, în special din cauza fenomenelor de cyberbullying, comparației sociale și teama de a rata evenimente importante (FOMO - fear of missing out). Presiunea de a fi mereu conectat și de a primi validare prin aprecieri și comentarii poate crea stres și nesiguranță emoțională. Rețelele sociale facilitează comunicarea și formarea de relații, însă pot afecta calitatea interacțiunilor față în față.

Adolescenții pot dezvolta abilități sociale limitate în mediul offline, deoarece interacțiunile online sunt adesea superficiale și mediate de tehnologie. În funcție de felul în care adolescenții sunt influențați de rețelele sociale, autoeficiența și stima de sine pot fi afectate. Mesajele negative sau lipsa de apreciere din partea celorlalți pot diminua încrederea în sine, în timp ce susținerea și feedback-ul pozitiv pot contribui la o stimă de sine ridicată. Adolescenții sunt vulnerabili la riscurile din mediul online, precum cyberbullying-ul, grooming-ul, expunerea la conținut inadecvat și dependența de rețele sociale. Toate acestea pot avea efecte psihologice negative pe termen lung, afectând dezvoltarea sănătoasă a adolescenților. În ciuda conectivității permanente, unii adolescenți pot experimenta izolare socială. Rețelele sociale pot crea o iluzie a legăturilor sociale, dar nu pot înlocui complet interacțiunile autentice și profunde din viața reală. Este important ca adolescenții să învețe să utilizeze rețelele sociale într-un mod echilibrat și responsabil, având în vedere potențialele consecințe psihologice [141].

Cercetătorii, în special, medicii neurologi, recomandă, în cazurile în care ești dependent de ceva, trebuie să iei măsuri pentru a te trata și pentru a te simți mai bine. Persoanele care urmează un astfel de tratament simt nevoia de a fi ajutați, iar aceste site-uri pot funcționa în acest sens curator, dar problema este că sunt doar trei sau patru persoane care se pot situa în topul popularității, iar ceilalți sunt doar alți participanți în cadrul rețelei, ceea ce le sporește sentimentul de inadaptare”. Opțiunea de solicitare a prieteniei altor utilizatori îi poate face pe unii internați să se simtă respinși în cazul în care cererea lor este refuzată [22].

Elevii care utilizează rețelele sociale au rezultate mai slabe la învățătură decât cei care nu au cont pe rețeaua de socializare, spun psihologii. Rezultatele examenelor pentru cei care folosesc rețeaua socială sunt cu 20% mai slabe, arată un experiment, expus de D. Mail [99].

Comunitățile virtuale sunt formate din indivizi care comunică între ei cu calculatorul (Computer Mediated Communication) însă, o asemenea comunitate se sprijină atât pe infrastructură (conectarea calculatoarelor), cât și pe interacțiunile umane care se realizează prin CMC. În literatura de specialitate întâlnim comunitățile virtuale sub diferite denumiri, de exemplu: *cybercomunități*, *comunități online*, *e-comunități*, *web-comunități*, *grupuri sociale virtuale*, etc. Indiferent de denumire, reținem dezvoltarea explozivă a acestora [Ibidem].

În acest sens, Rheingold A. menționează cu îngrijorare, faptul, că o comunitate virtuală se formează atunci când „*persoane nenumărate prezintă discutii publice, acompaniate de sentimente umane puternice, necesare pentru a forma un sistem de relații interpersonale*”. Comunitățile virtuale crează oportunități de a realiza ceea ce nu se poate realiza în comunitățile reale stimulând invenția unui bogat sistem de activități pe care oamenii le pot face împreună, fără a se afla, geografic, alături. Un beneficiu suplimentar constituie sentimentul de apartenență la o comunitate socială care te poate sprijini în diverse activități problematice [92].

Cercetătorii au infirmat mitul că, prin utilizarea Facebook, tinerii își dezvoltă atenția distributivă atunci când stau în fața calculatorului. Faptul că adolescenții mai întreprind și alte activități în timp ce stau pe rețelele sociale a fost motivul de la care a pornit studiul profesorului P. Kirschner. Studiul, la fel ca alte lucrări anterioare, sugerează că internații pot face mai multe lucruri în același timp și, astfel, economisesc timp. Cercetarea abordată, arată că activitățile simultane necesită mai mult timp și îi face pe adolescenți să nu-și îndeplinească eficient sarcinile. Echipa lui Kirschner a studiat acest fenomen pe 219 de adolescenți de la o universitate americană. Utilizatorii Facebook au obținut rezultate cu 20% mai mici decât colegii lor care nu folosesc rețelele de socializare [150].

Sociologii afirmă că rețelele de socializare pot conduce la scăderea dramatică a mortalității în societate. Pericolul în opinia psihologilor, ar consta în faptul că utilizatorii rețelelor

sociale vor ajunge să devină total indiferenți la sentimentele umane reale pentru că ei niciodată nu au timp necesar să reflecteze în liniște la emoțiile celor din jur.

Facebook-ul, oferă posibilitatea nemaîntâlnită ca, petrecând timp nelimitat în rețeaua de socializare virtuală persoanele pot lega prietenii nenumărate, însă puține în realitate [102]

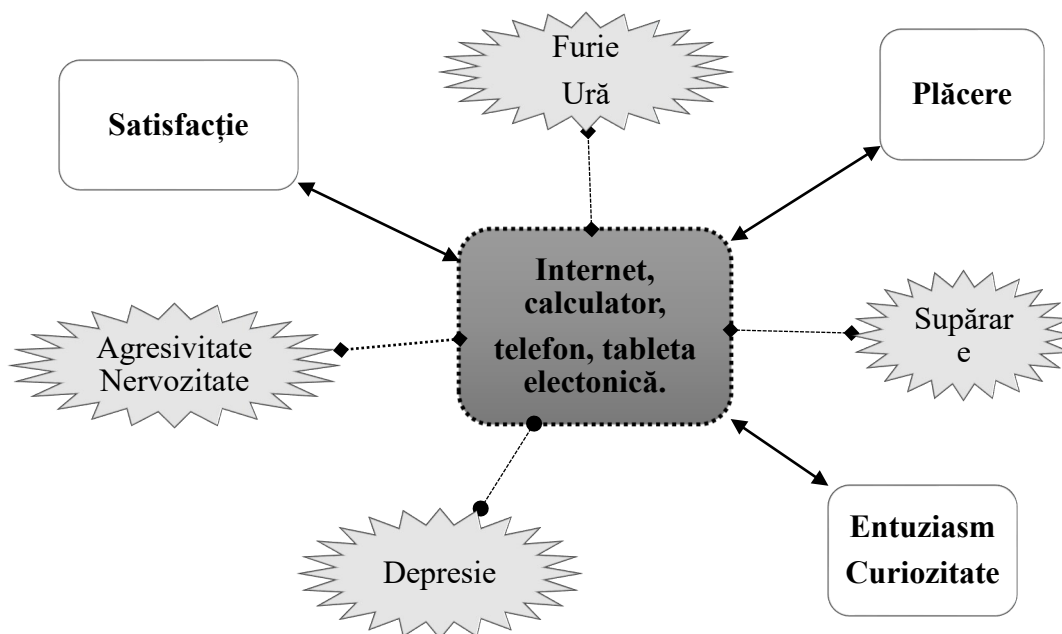


Figura 1.2. Registrul emoțional al adolescenților cu dependență de tehnologii informaționale

În Fig. 1.2. se evidențiază anumite emoții manifestate de adolescenții care suferă de dependența de tehnologiile informaționale (TI). Potrivit opiniei lui M. Zlate (2007), doctor în psihologie și profesor universitar, **emoțiile declanșate trec printr-un proces reactiv ce implică etapele**, esențial fiind recunoașterea și gestionarea eficientă a acestora:

- **trăirea subiectivă conștientizabilă** reprezintă experiența sufletească și personală a individului pe care acesta o conștientizează;
- **modificările fiziologice vegetative** – indică natura transformărilor proceselor fiziologice, care se desfășoară în afara controlului voluntar.
- **manifestări comportamentale** – constau în exteriorizarea sentimentelor prin comportamente vizibile.
- **intrarea în rezonanță cu ceilalți** se referă la conflicte cu cei din jur [103, p.18].

Evoluția intensă a tehnologiilor informaționale și comunicaționale, în special, a internetului, ca tehnologie în continuă perfecționare, este dificil de anticipat. „Utilizatorii consideră internetul ca pe o „autostradă” digitală pe care se vehiculează servicii și conținuturi diverse. Internetul se măsoară prin numărul conexiunilor la rețea, ceea ce derutează, deoarece nu putem ști dacă o conexiune reprezintă un singur calculator sau o rețea locală. În principal, la ora

actuală Internetul oferă următoarele servicii: (a) comunicare între persoane; (b) conectare între calculatoare; (c) distribuție de informații și (d) căutare de informații” etc [72].

Pornind de la realitatea că internetul produce comportamente specifice care devin problematice și provoacă suferință, constatăm, faptul, că aceste comportamente problematice în sine pot fi foarte specifice și diferite unele de altele. De exemplu, categoriile de diagnostic anterioare utilizate pentru inteligența artificială s-au referit adesea la utilizarea excesivă a internetului și aceasta poate fi o variabilă dificil de cuantificat în ceea ce privește ceea ce ar putea fi problematic sau nu (Starcevic A., 2016). O persoană poate petrece întreaga zi online culegând informații pentru munca sa sau ore pe smartphone-ul său când face naveta, dar acest lucru nu poate fi considerat excesiv sau chiar problematic. Prin urmare, tipul specific de comportament online ar putea fi vital atunci când vine vorba de o clasificare practică și acționabilă. Într-adevăr, criteriile referitoare la consecințele negative sau afectarea de care suferă un utilizator pot fi mai semnificative. Desigur, acest lucru se poate schimba în funcție de tipul de comportament, de exemplu, jocurile de noroc online, jocurile de noroc sau vizionarea excesivă a Netflix, fiecare poate avea consecințe negative destul de variate [150].

Cercetări frecvente se atestă pentru a determina consumul de Internet, practicile de consum, profilul utilizatorului de Internet, tipul de afaceri pe Internet [12]. Principiul diversității este foarte important în spectrul politicilor comunicaționale în rețeaua globală, începând cu bibliotecile, editurile și televiziunea digitală și terminând cu serviciile de date electronice. În general, comunicarea on-line va respecta următoarele criterii dacă: reflectă diversitatea socială; este accesibil tuturor indivizilor sau grupurilor care doresc să se exprime la nivel de valori și norme; sistemul trebuie să asigure posibilitatea alegerilor libere. Problema relațiilor sociale în această perioadă de explozii tehnologice reprezintă unul dintre cele mai cunoscute subiecte din cadrul cercetărilor privitoare la spațiul virtual [114, p 28.]

Autori semnificativi în domeniul științelor educației pentru a contracara efectele negative a rețelelor de socializare, conform căreia va trebui să facem totul de la distanță, autorul M. Pierre propune să ne deplasăm fizic și să ne întâlnim real, probabil mai mult ca în zilele noastre, deoarece fenomenele de relație și de interconexiune de toate tipurile (virtuale sau nu) vor fi amplificate și accelerate [19].

Concluzionăm prin enumerarea unor caracteristici ale comunităților virtuale: *diseminarea spațială, specificitatea, accesul la informații, anonimatul, libertatea de exprimare, egalizarea statusului, supraveghere și control, desocializare vs relansarea relațiilor sociale, oprirea declinului interacțiunii umane* [129].

Noile tehnologii au un efect important asupra noțiunii de identitate, ne întrebăm dacă

aceste caracteristici sunt vizibile și în spațiul virtual. Cercetătorul M. Maffesoli menționează lumea aparențelor în spațiul creat de internet, considerând că o mască este: „*fața dublă sau, mai degrabă, diversitatea ființei ce nu poate exista decât căpătând numeroase expresii*” [165].

„Așa cum subliniază sociologii francezi, Ph. Breton, în spațiul virtual, se constată o dematerializare a suportului fizic pentru ca indivizii să se poată contopi cu virtualul. Autorii vizați sugerează ca în utilizarea internetului, corpul devine o adevărată povară și că trupul este separat de spațiul în care se desfășoară „acțiunea” (căutarea informațiilor, utilizarea chat-ului, email-ului etc). Activități de tipul comerțului electronic (e-commerce) sau e-work presupun ca individul să poată lucra de la distanță, deci prezența lui fizică nu mai este necesară. Am putea astfel argumenta că virtualul este departe de a valoriza corpul ” [224] .

Pe de altă parte, cercetătorul M. McLuhan (1997) sugerează că „tehnologia este o extensie a corpului și astfel indivizii pot ajunge mult mai ușor acolo unde altă dată le era dificil să pătrundă”. Considerând tehnologia ca o parte componentă a trupului, dezbaterea științifică devine deschisă. Comunicarea reală este anihilată fiind treptat înlocuită de cea virtuală. Un exemplu este avatarul de pe Yahoo Messenger care permite utilizatorilor să-și asocieze o personalitate digitală care le seamănă fizic sau jocurile de genul The Sims ce reprezintă un prototip al lumii virtuale totale, detașate de corp [218].

Comunicarea online, pe diverse site-uri de socializare, îndepărtează oamenii pe zi ce trece tot mai mult de persoanele din jur, creează bareme în relațiile interpersonale. Situația este din ce în ce mai întâlnită în rândul adolescenților, care preferă să stea în fața calculatorului și să comunice prin intermediul acestui mediat având la baza rețeaua, epuizând toate subiectele de discuții și atrofiind toate posibilitățile de atașare afectivă, fiind siguri că în orice moment pot deconecta calculatorul și nimeni nu le va reproșa pierzând contactul cu lumea reală [150].

Sănătatea vizitatorilor site-urilor de socializare poate fi afectată, pentru că utilizatorii reduc relațiile interpersonale, lăsându-se acaparați doar de întâlnirile virtuale. Deși site-urile precum Facebook, Instagram sunt făcute pentru a pune în contact cât mai multe persoane, acestea ajung să-i facă pe utilizatori să se îndepărteze de „lumea reală”, informează BBC. Lipsa unei socializări „reale”, poate avea consecințe biologice, asupra internauților. Cercetătorii a adăugat că lipsa relațiilor interpersonale directe conduc afectează reacțiile imunitare, la nivel hormonal. În același timp, acest fenomen „paralizează” o parte dintre activitățile mentale și crește riscul apariției demenței, afecțiunilor cardiace și a unor forme de cancer [174].

Cercetătorul Dr. Sigman consideră că site-urile care sunt făcute pentru facilitarea socializării nu fac altceva decât să izoleze individul de lumea exterioară. Comunicarea socială a fost întotdeauna stimulată printr-un spectacol de emoții. Coeficientul emoțional joacă un rol

principial în dezvoltarea personalității având o valoare semnificativă. Emoțiile contribuie la supraviețuire, influențează luarea deciziilor, stabilesc limite și facilitează o comunicare eficientă și plăcută, așa cum subliniază M. Rocco [Apud; 74, p.73].

Competența socială este un termen utilizat pentru a descrie eficiența socială a individului, abilitatea sa de a stabili și menține relații interpersonale satisfăcătoare cu cei din jur și de a evita tratamentele negative din partea celorlalți. Așadar, competențele sociale reprezintă tipare de comportament social ce conferă indivizilor abilități sociale, permițându-le să obțină efectele dorite asupra celorlalți [50].

Relațiile interpersonale și comunicarea sunt profund influențate și mediate de prezența computerelor, telefoanelor mobile, tabletelor și laptopurilor. Impactul asupra acestor relații devine periculos atunci când interacțiunea se desfășoară în afara valorilor culturale. Cultura este un fenomen extrem de important, generând un proces esențial în formarea corectă a personalității adolescenților pe dimensiunile morale, intelectuale și sociale [40, p. 99].

Există o mulțime de dovezi care leagă dependența de stilurile de atașament și, în special, atașamentul nesigur (Fonagy, 1996; Piehler, V. Dishion, 2012). Comportamentele de dependență și abuzul de substanțe au fost adesea formulate ca având originea în dezvoltarea timpurie și relațiile interpersonale. Această secțiune va trece mai întâi în revistă câteva dintre teoriile cheie care leagă teoria atașamentului și dependența, înainte de a le aplica comportamentelor care provoacă dependență și dependenței de internet [129].

Valorificarea tehnologiilor informaționale și comunicaționale pentru activitatea de învățare sporește formarea competențelor sociale ale adolescenților, fapt care îi va determina să construiască rețele de comunicare socială reale în afara lumii virtuale. Adolescenții care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase în diverse domenii precum ar fi: sănătatea mintală, dezvoltarea cognitivă, pregătirea pentru școală ce influențează copilăria, adolescența, cât și viața de adult. Persoanele cu competențe sociale slab dezvoltate suferă mult mai mult în viața de zi cu zi, comparativ adolescenții echilibrați, manierați, sociabili. Am putea spune că, datorită gestionării emoționale corecte exteriorizarea lor se face printr-o manieră rațională în raport cu lumea înconjurătoare și asigură un succes în viață [48, p. 56].

În concluzie, am putea remarca faptul că, deși mediul online oferă numeroase beneficii utilizatorilor: nivelul la care a ajuns să fie folosit TI multiple funcții la care răspunde, a transformat iremediabil modul de petrecere a timpului liber, de achiziționare sau schimb de bunuri, de informare și de educare [102].

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

Accesând zilnic internetul pentru informare și comunicare, copiii sunt expuși riscurilor de a-și pierde identitatea și de a avea dificultăți în socializare. În acest context, este important să subliniem că dezvoltarea complexă a personalității și integrarea școlară sunt posibile doar prin formarea unor competențe sociale care să sporească nivelul de autoeficacitate socială. Relațiile interumane pot fi definite ca acele raporturi sociale dintre doi sau mai mulți indivizi, caracterizate, în general, prin utilizarea minimă a etichetelor stereotipe, prin existența unor reguli specifice și printr-un grad semnificativ de schimb informațional [24].

Există mai multe tipuri de relații interpersonale, în funcție de durată, intensitate și specificul interacțiunii dintre două sau mai multe persoane. Astfel există interacțiuni de lungă durată și de o mare intensitate afectivă, cum ar fi relațiile de prietenie, de iubire, în familie dar și relațiile de scurtă durată și de o intensitate afectivă mai mică sau inexistentă. Relațiile interpersonale se pot desfășura la diferite niveluri și pot lua diferite forme. Astfel se poate identifica contactul zero, când individul suportă prezența altuia, dar nu caută să intre în relație cu acesta; relația superficială presupune existența unor centre de interes comune (cinema, muzică, fotbal), dar într-o manieră neangajantă. Acestea sunt relațiile noastre cotidiene cu colegii, vecinii, cunoscuții [120]. Nivelul reciprocității înseamnă împărtășirea în comun a unor credințe, valori sau sentimente, atașamentul unuia față de altul sau chiar iubirea. Psihologii consideră că relațiile interpersonale se află în strânsă legătură cu fericirea, cu sănătatea fizică și mentală. Relațiile sunt foarte importante pentru oricare din activitățile noastre zilnice [93].

Relațiile interpersonale s-au dovedit a fi importante atât din punctul de vedere al individului uman (psihologic), cât și al funcționării societății (sociologic). Psihologic: normalitatea psihologică și dezvoltarea umană nu reprezintă o stare strict individuală, ci se realizează în contextul relațiilor interpersonale. Acestea pot fi un mediu patogen (inhibiții, dependență, manipulare, exploatare și utilizare a celuilalt, agresivitate, închidere, neîncredere, ostilitate și concurență, într-un cuvânt alienare interpersonală) sau dimpotrivă un mediu suportiv pentru manifestarea sănătoasă a personalității umane, pentru dezvoltarea umană (suport psihologic, stimulare, deschidere, sinceritate, feedback pozitiv) [215].

Un mediu pozitiv, suportiv, bazat pe acceptare reciprocă, stimă, sinceritate, feedback pozitiv reprezintă o condiție esențială a dezvoltării personale. Pentru aceasta este necesar, pe de o parte, să se promoveze un nou tip de relații interpersonale, bazate pe noi valori, iar pe de altă

parte o organizare socială care să elimine ostilitatea și dominarea. Este clar că impulsul sexual este o componentă a personalității omului, și deci aceasta personalitate are o latură ereditară, determinanți în formarea ei fiind educația și mediul. Este o perioadă în care omul trăiește totul ca un element nou, trăiește totul conștient [92].

Imaginea pe care și-o face adolescentul asupra vieții în această perioadă îi va determina modul de viață în continuare. În alegerea profesiei, aprecierile cadrelor didactice trebuie să fie fondate pe o cunoaștere directă a structurii psihice și a înclinațiilor adolescenților. Această perioadă a vieții este foarte complicată pentru adolescenții deoarece aceștia sunt puși în fața a mai multor obstacole cărora trebuie să le facă față [9].

În continuare vom prezenta **nevoile specifice vârstei adolescente:**

- **Nevoia de cunoaștere** – manifesta curiozitate față de tot ce îl înconjoară, resimte o puternică nevoie de a ști. Totodată realitatea existentă îi ridică nenumărate probleme. „Inundația” informațională îl stimulează, dar și îl intimidează, îl tulbură pe adolescent, îl împinge spre a explora, dar și îl irită uneori, îl înspăimântă.

- **Nevoia de relații și de grup** - prietenia capătă un nou conținut și oferă posibilitatea cunoașterii adecvate. Ruperea prieteniei este trăită ca o adevărată dramă. Un conținut nou îl capătă relațiile sociale dintre genurile umane. Adolescenții acordă o mare atenție ținutei vestimentare, idealizează persoane inaccesibile.

- **Nevoia de independență și autodeterminare** - încearcă să scape de tutelă părinților, dând preferința societății semenilor. Manifestă independență comportamentală și spirituală. Satisfacerea nevoii de independență conduce la sporirea responsabilităților. Se dezvoltă autocontrolul, voința [91].

Adolescența poate să conțină una dintre cele mai fericite perioade ale vieții. Din păcate, la cei mai mulți dintre adolescenți, lucrurile nu stau astfel. Prin modificarea concepției despre valoare, s-a produs multă confuzie, iar problemele din zilele noastre fac nefericiți pe un număr mare de tineri. De aceea trebuie să le oferim dragoste, înțelegere [17].

Rețelele sociale au devenit o parte integrantă a vieții adolescenților, influențându-le dezvoltarea psihologică și socială în moduri semnificative. În continuare vom descrie câteva dintre implicațiile psihologice ale utilizării rețelelor sociale la vârsta adolescentină:

Stima de sine și imaginea de sine. Adolescenții pot primi sprijin și validare prin like-uri, comentarii pozitive și interacțiuni sociale, ceea ce poate crește stima de sine, dar în același timp are un efect negativ ce presupune compararea cu ceilalți utilizatori poate duce la sentimente de inadecvare și scăderea stimei de sine, în special, atunci când percep că alții au o viață mai fericită sau mai de succes.

Relații sociale permit menținerea legăturilor cu prietenii și familia și oferă oportunități pentru noi prietenii și interacțiuni sociale, dar interacțiunile online pot fi superficiale, iar dependența de acestea poate conduce la izolare socială și la deteriorarea abilităților de comunicare reală.

Anxietate și depresie. Rețelele sociale pot oferi suport emoțional și resurse pentru adolescenți care se confruntă cu probleme de sănătate mentală. Utilizarea excesivă poate conduce la anxietate și depresie, în special în contextul cyberbullying-ului, hărțuirii online și presiunii de a menține o imagine perfectă.

Cyberbullying și hărțuire online. Rețelele sociale pot facilita hărțuirea și cyberbullying-ul, care au efecte negative grave asupra sănătății mentale și emoționale a adolescenților, incluzând stres, anxietate și depresie.

Somn și sănătate fizică. Utilizarea excesivă a rețelelor sociale, în special, înainte de somn, afectează calitatea somnului, aduce oboseală și probleme de concentrare în timpul zilei.

Identitate și auto-exprimare. Rețelele sociale oferă adolescenților un mediu în care să-și exploreze și să-și exprime identitatea, să împărtășească interese și pasiuni. Presiunea de a se conforma standardelor sociale și de a prezenta o imagine perfectă poate conduce la confuzie și stres în ceea ce privește identitatea personală.

Comportamente de risc. Adolescenții pot fi expuși la influențe negative, cum ar fi conținut inadecvat sau promovarea comportamentelor de risc (consum de droguri, alcool, comportament sexual riscant) ce poate avea implicații negative asupra sănătății și dezvoltării.

Concentrare și performanță academică - utilizarea excesivă a rețelelor sociale poate duce la scăderea concentrării și a performanței academice, din cauza distragerilor constante și a timpului redus pentru studiu [51].

Digitalizarea aduce multiple avantaje omului modern, simplificând și îmbunătățindu-i viața. Aceasta permite economisirea de timp și bani, facilitarea relațiilor sociale, și oferă modalități variate de petrecere a timpului liber. Cu toate acestea, tehnologia modernă are și efecte negative asupra comportamentului copiilor. Utilizarea internetului poate provoca probleme grave, expunându-i la pericole precum influențe nocive și dependențe. Astfel, este esențial ca cei mici să înțeleagă riscurile asociate tehnologiei și să fie conștienți de măsurile necesare pentru a se proteja. Accesul frecvent la internet, fie pentru informare, fie pentru comunicare, poate duce la pierderea identității și la dificultăți de socializare [4].

Ritmul rapid al inovațiilor tehnologice reprezintă o provocare semnificativă pentru societatea contemporană. Aceste schimbări globale plasează omul modern într-un sistem de

referință al lumii digitale, cu un impact considerabil asupra modului în care adolescenții trăiesc viața și se conectează unii cu alții [20].

Utilizarea excesivă a noilor tehnologii informaționale și comunicaționale poate provoca schimbări semnificative în dezvoltarea personală și culturală, afectând copiii încă de la vârsta preșcolară până la adolescență. În lipsa unei supravegheri atente din partea adulților, aceștia sunt vulnerabili la dezvoltarea unor tulburări comportamentale. Tentațiile din spațiul virtual, cum ar fi jocurile violente, jocurile de noroc, imaginile neadecvate și influențele persoanelor necunoscute, pot afecta negativ viața copiilor, distrăgându-le atenția de la oportunitățile educaționale și de la valorile fundamentale ale vieții [56].

Aceste influențe pot avea un impact semnificativ asupra comportamentului social al copiilor, împiedicându-i să dezvolte relații sănătoase și să se integreze armonios în societate. Pentru a sprijini dezvoltarea complexă a personalității lor și integrarea în mediul școlar, este esențial să se pună accent pe formarea unor competențe culturale și creșterea nivelului de inteligență emoțională. Acest lucru poate fi realizat prin intermediul diverselor discipline școlare, seminare, și filme documentare, care îi ajută pe copii să-și dezvolte abilitățile necesare pentru o viață echilibrată și sănătoasă [3, p. 152].

Noile tehnologii informaționale aduc mutații importante în spațiul public, având un impact negativ asupra mentalităților și asupra nivelului de comunicare socială. Observăm o scădere a abilităților de comunicare eficientă și o creștere a intoleranței față de ideile vehiculate în mediul online. Aceste schimbări pot duce la polarizare socială și la dificultăți în dialogul public. Pentru a contracara aceste efecte, dezvoltarea complexă a personalității și integrarea eficientă în mediul școlar trebuie să se bazeze pe formarea unor competențe sociale solide. Aceste competențe, alături de sporirea nivelului de inteligență emoțională, trebuie cultivate în cadrul tuturor disciplinelor școlare, astfel încât elevii să poată naviga cu succes atât în spațiul digital, cât și în interacțiunile din viața reală. Promovarea empatiei, a gândirii critice și a abilităților de comunicare poate ajuta la crearea unei generații capabile să gestioneze provocările lumii tehnologizate în care trăim [31].

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

Membrii „generației net” sunt considerați de unii sociologi drept „*nativi digitali*”, deoarece cresc, vorbind limba Internetului, computerelor și jocurilor video, transferă și

procesează informații cu viteza luminii, pentru ei, adulții vorbind o „*limbă moartă*” [36, p. 5]. Tehnologiile digitale oferă numeroase oportunități precum: interacțiune socială, umplerea timpului, evadare din realitate, informare, interacționare, ceea ce plasează în mâinile consumatorului controlul asupra consumului său, iar vârsta și veniturile sunt factori importanți în utilizarea computerului [56].

Analizând cercetările efectuate s-a constatat că o mare parte din intervievați sunt aproape și chiar dependenți de tehnologii informaționale. Din ei mai predispuși la dependență sunt băieții, dar din păcate fetele nu cedează cu mult în fața acestei probleme. Răspunzând la întrebarea „*Ce ar putea face adulții pentru a-i îndruma pe adolescenți să folosească rațional rețelele sociale în mod constructiv*”, enumerăm câteva reguli importante:

- accesul copiilor la internet, calculator să fie supravegheat și limitat;
- copiii trebuie învățați să se protejeze pe net, să nu divulge date cu caracter personal;
- să cunoască riscurile ce apar la activitatea îndelungată a tehnologii informaționale;
- să comunice părinților, profesorilor mesaje cu caracter sexual, abuziv, amenințător, date sau poze în diverse contexte, să anunțe neregularitățile [20].

Adolescenții trăiesc într-un mediu informațional, fiind „atacat” permanent de stimuli ce conțin o mare încărcătură informațională. Acesta vede, aude, pipăie, într-un cuvânt, simte însușirile fizice ale stimulilor, le traduce în plan subiectiv, psihic, le introduce în dispozitivele sale comportamental-reglatoare. Însuși psihicul este de natură subiectiv- informațională. Astfel, putem afirma ideea că mediul în care trăiesc îi asaltează pe oameni cu un volum uriaș de informații, ce depășește capacitatea lor normală de recepționare și prelucrare. Comunicarea pe internet îmbracă mai multe forme: E-mail, schimb de fișiere, grupuri de discuții, legături telefonice sau video-telefonice. Se știe că comportamentul omului poate fi afectat nu numai de utilizarea substanțelor psiho-afective, dar și de utilizarea excesivă a calculatorului [56].

Experiențele sociale preced autoeficacitatea și determină dacă cineva are un nivel ridicat sau scăzut de autoeficacitate. Oamenii nu realizează tot ceea ce învață, deși au capacitatea de a pune în practică comportamentul. „Odată ce comportamentul este învățat, reglarea comportamentului se bazează pe procesul motivațional de întărire” (Ziegler, 2005, p. 36). Experiențele de măiestrie favorizează un sentiment de încredere și un eventual sentiment de autoeficacitate, în timp ce eșecul în sarcini favorizează un nivel scăzut de autoeficacitate. Când se câștigă încrederea, aceasta influențează decizia persoanei de a încerca o nouă activitate [56].

Analiza literaturii referitoare la dependența de spațiul virtual subliniază că această dependență își are rădăcinile în tendința de a asuma roluri alternative și de a scăpa de realitate.

Persoanele cu dificultăți de adaptare, care se percep pe sine într-un mod inadecvat, sunt mai predispuse să se refugieze în lumea virtuală. Aceste comportamente, caracteristice personalităților dezadaptative, reflectă o încercare de evadare din provocările reale. Un aspect esențial al acestei dinamici este anxietatea, care apare ca un simptom al dezadaptării. În cazul copiilor dependenți de calculator, anxietatea ridicată nu este doar o consecință a utilizării excesive a tehnologiei, ci și o trăsătură preexistentă, care facilitează formarea dependenței. Adolescenții anxioși caută adesea un sentiment de confort în mediul virtual, iar acest lucru poate contribui semnificativ la dezvoltarea dependenței. Anxietatea joacă un rol crucial în această relație, amplificând nevoia de a utiliza tehnologia ca formă de evadare din realitate [100, p. 21].

Lucrurile se complică constatând că orice activitate soldată cu recompensă (psihonoțional), pentru cei vulnerabili, există riscul unui comportament compulsiv. Există similitudini între dependența de substanțe și alte compulsii. În acest sens adicțiile, obsesiile și compulsii se caracterizează prin pierderea controlului voluntar, căderea în capcana repetărilor, proces care se desfășoară în contextul dependenței de substanțe, tulburărilor de aport alimentar, tulburărilor sexuale și de identitate sexuală, tulburărilor anxioase, tulburări de control al impulsurilor. [63, p. 28].

Internetul este o inovație semnificativă care a adus numeroase beneficii la nivel global dar și efecte negative greu de controlat. Unul dintre cele mai grave efecte este dependența de calculator care afectează din ce în ce mai multe persoane. Studiile arată că mulți utilizatori de calculator întâmpină dificultăți în stabilirea relațiilor interumane, iar atunci când încearcă să reducă timpul petrecut la calculator, devin extrem de iritabili. Un alt aspect problematic este accesul copiilor la numeroase site-uri de pe internet. Conținutul acestor site-uri, adesea nepotrivit, are o influență negativă asupra dezvoltării lor [67, p. 3].

Autoeficacitatea devine un determinant esențial și un predictor puternic al nivelului de performanță al individului, fiind influențată de diverse factori. Tehnologiile moderne reușesc să prezinte un univers fictiv într-un mod convingător și atrăgător, un univers generat de calculator, pe care adolescenții îl explorează deoarece îl percep ca pe o realitate esențială. Această confuzie între realitatea virtuală și cea concretă poate influența percepțiile și comportamentele lor, având un impact asupra dezvoltării personale și sociale [108].

În concluzie, rețelele sociale au atât efecte pozitive, cât și negative asupra adolescenților. Este esențial ca părinții, profesorii și profesioniștii din domeniul sănătății să fie conștienți de aceste implicații și să ofere sprijin adecvat pentru a promova utilizarea echilibrată și sănătoasă a rețelelor sociale. Promovarea conștientizării și educației digitale poate ajuta adolescenții să navigheze în siguranță și cu succes în lumea online.

1.3. Particularitățile dezvoltării sociale a adolescenților

Vârsta adolescentină constituie o perioadă destul de lungă în care se produc însemnate schimbări în viața afectivă a adolescentului. Emoțiile și sentimentele adolescentului însoțesc toate manifestările lui, fie că este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți. Acestea ocupă un loc important în viața adolescenților exercitând o puternică influență asupra conduitei sale [3].

Adolescența este o perioadă sensibilă, marcată de schimbări biologice, fizice, emoționale, psihice, morale și comportamentale. Un adolescent fericit este cel care nu se confruntă cu stări de depresie, anxietate sau gânduri suicidale, ci se concentrează pe propria dezvoltare. Totuși, utilizarea zilnică a internetului pentru informare și comunicare îi poate expune pe tineri la riscuri semnificative, cum ar fi pierderea identității și dificultăți de socializare. Dependența de calculator afectează nu doar viața socială, ci și starea psihică și fizică a adolescenților, generând efecte negative pe termen lung [10].

Competența emoțională a adolescenților a fost definită în mai multe moduri, cea mai cunoscută definiție fiind oferită de Denham (1998): „*Competența emoțională este abilitatea de a înțelege, exprima și regla emoțiile*” [44].

Dezvoltarea competențelor emoționale ale adolescenților este importantă din următoarele motive: pentru că ajută la formarea și menținerea relațiilor cu ceilalți. Spre ex.: interacțiunea de succes a adolescentului cu celelalte persoane depinde atât de abilitatea sa de a înțelege ce se întâmplă, cât și de abilitatea de a reacționa adecvat la aceasta.

Adolescenții care înțeleg emoțiile și modul în care acestea sunt exprimate vor fi capabili să empatizeze cu ceilalți adolescenți și să-i sprijine. Apoi, adolescenții care înțeleg emoțiile celorlalți sunt priviți de colegi ca fiind parteneri de joc mai buni și mai distractivi, sunt capabili să utilizeze expresivitatea lor pentru a atinge scopuri sociale, să răspundă adecvat emoțiilor colegilor în timpul jocului și să se adapteze mai ușor la mediul preșcolar. Astfel, previne apariția problemelor de comportament. Problemele în dezvoltarea emoțională a adolescenților pot conduce către dificultăți de comportament, în copilăria timpurie [52].

Emoțiile îndeplinesc două funcții esențiale în viața adolescenților, determinând comportamentele sociale (un adolescent va repeta o experiență plăcută sau care a fost valorizată de către părinți/profesor), adolescenții utilizează emoțiile pentru a-i determina pe cei din mediul apropiat să le satisfacă nevoile (zâmbesc sau plâng când doresc să atragă atenția) [9].

În viziunea autorului Fl. Mogonea, perioada adolescenței (15/16-18/19 ani) cuprinde trei substadii principale [68]:

(a) Preadolescența. În această perioadă, maturizarea biologică se stabilizează. Este o perioadă de intensă formare a conștiinței de sine și de dezvoltare psihică. Preadolescența este marcată de conflicte interioare, de stări de agitație, impulsivitate, de neliniște, de lipsă de concentrare, oboseală. Apare nevoia manifestării și argumentării părerilor personale.

(b) Adolescența propriu-zisă, sau marea adolescență, care acoperă vârsta de 16/18 ani până la 20 de ani, este marcată de o intensificare a procesului de intelectualizare, evidențiată prin dezvoltarea gândirii abstracte. În această etapă, adolescenții își extind și îmbogățesc comportamentele, adoptând tot mai multe conduite de adult. Nevoia de exprimare a independenței devine mai naturală, iar implicarea în sarcini și responsabilități complexe este tot mai evidentă, venind din dorința de a-și testa și măsura propriile forțe. Totodată, nevoia de originalitate crește, iar conceptul de sine continuă să se dezvolte, pe măsură ce gusturile și opiniile personale se nuanțează. Socializarea aspirațiilor, interesele vocaționale și profesionalizarea devin mai pronunțate, conturându-se treptat în această perioadă esențială pentru formarea identității adulte.

(c) Adolescența prelungită (de la 18/20 la 25 ani) cuprinde persoanele deja încadrate în muncă și studenții. În aceste situații, independența este fie dobândită, fie pe cale de a fi dobândită. Deși este deosebit de intensă, viața sentimentală este, totuși, instabilă. Este etapa învățării rolului social și a unor posibile angajări matrimoniale, ceea ce determină apariția unei noi subidentități, care se referă la responsabilități legate de constituirea unei noi familii.

Dezvoltarea din punct de vedere emoțional cuprinde abilitatea de a identifica, de a înțelege și de a răspunde la propriile emoții și ale celorlalți într-o manieră sănătoasă. Adolescenții care au o formare solidă din punct de vedere emoțional au o toleranță mai mare la frustrare, se implică în mai puține conflicte și prezintă mai puține comportamente autodistructive.

Tabelul 1.5. Aspecte generale ale dezvoltării în adolescență [52, p. 16].

Aspectul dezvoltării	Etapa de vârstă 9-12 ani	Etapa de vârstă 13-15 ani	Etapa de vârstă 16-18 ani
Fizic	Maturizare fizică semnificativă. Preocupare intensă pentru imaginea de sine	Continuă modificările fizice / sexuale. Preocuparea pentru imaginea corporală devine mai puțin intensă.	Schimbări fizice / sexuale complete. O mai mare acceptare a înfățișării fizice.
Cognitiv	Gândire concretă.	Crește capacitatea de gândire abstractă.	Capacitatea de gândire abstractă stabilită.
Emoțional	Creșterea independenței în luarea de decizie	Sentimentul identității. Explorarea abilității de a atrage noi parteneri.	Stabilirea unui simț clar al identității.

Social	Crește influența din partea grupului de egali. Se simte atras de alte persoane.	Influență majoră din partea grupului de egali /mediului școlar. Creșterea interesul sexual.	Influența familiei contrabalansată de influența egalilor. Încep să se dezvolte relații intime serioase. Tranziție către activitate profesională, studii universitare, viața independentă.
Comportamental	Începe să experimenteze noi moduri de a se comporta.	Comportament de testare și asumare a riscului.	Capacitatea de evaluare realistă a riscului.

În Tabelul 1.5 sunt sintetizate aspectele generale caracteristice pentru etapele de dezvoltare la adolescenți, conform suportului de curs, *Psihologia adolescenței și a vârstei adulte*, (2011) [69, p. 16]. Folosind definiția competenței emoționale, dată de Denham, reiese că există trei tipuri de abilități emoționale ce vor fi luate în considerare: abilitatea de a recunoaște și exprima emoții, abilitatea de a înțelege emoțiile și abilitatea de a regla emoțiile. În adolescența târzie caracteristicile fizice și biologice sunt mai conturate, complete cu o acceptare de sine lăuntrică, emoțiile sunt ascunse sau explozibile. În această perioadă adolescenții este preocupat din ce în ce mai mult de viața de adult și utilizează tehnologiile informaționale în mod libertin [16].

Din aceste considerente putem constata că toate etapele prin care trece adolescentul pun o amprentă semnificativă în formarea sa de adult, a studiului de sine, a definirii eului, a cercetării mediului existent. Iată de ce este important să fie monitorizat, supravegheat, informat copilul și adolescentul cu privire la pericolul sau datele din mediul virtual. Căci informațiile vizualizate nu sunt întotdeauna selecționate, sortate, filtrate și atât copiii, cât și adolescenții sunt vulnerabili în fața mai multor pericole.

În lucrarea, „*Efectele internetului asupra creierului uman*”, N. Carr (2012), susține că: „*adolescenții de astăzi primesc sau expediază, în mod tipic, un mesaj odată la câteva minute, cât timp nu dorm*”. După cum menționează psihoterapeutul M. Hausauer, „*adolescenții și tinerii au „un interes teribil pentru a ști ce se petrece în viețile amicilor lor, combinat cu o frică teribilă de a fi pe dinafara cercului din care fac parte*”. Dacă cineva încetează să trimită mesaje, riscă să devină invizibil [76, p. 164].

Deși unul dintre avantajele internetului este bogăția de informații pe care o oferă, care poate fi extrem de utilă pentru pregătirea școlară a copiilor, există și cazuri în care accesul la aceste resurse poate avea efecte negative. Mediul online poate deveni copleșitor datorită

volumului enorm de informații disponibile, iar copiii pot avea dificultăți în a discerne sursele credibile de cele necorespunzătoare [20].

Astfel, este esențial ca părinții și educatori să ghideze copiii în utilizarea responsabilă a internetului, învățându-i să selecteze informațiile relevante și să se protejeze de capcanele mediului online frecvente în care, din cauza timpului îndelungat petrecut în fața calculatorului apare dependența de net, atunci adolescenții ajunge să-și neglijeze temele, să nu mai fie interesat de școală, să absenteze mult, să fie irascibil la orice i se cere [24].

Un alt pericol pentru adolescenți este hărțuirea virtuală, când copiii intră în contact cu oameni ce au intenții ascunse, trimit mesaje cu conținut sexual, agresiv, amenințător, abuziv. Pericolul este mult mai mare când copiii, fiind manipulați, stabilesc întâlniri ascunse, devenind astfel potențiale victime ale pedofililor, agresorilor, traficantilor etc. [63].

O soluționare a problemei date este „*dezvoltarea competenței de comunicare eficientă, ce reprezintă o cale de a depăși cu succes dificultățile emoționale ale adolescenței*”. (Clérget St) „părinții trebuie să stimuleze inteligența emoțională a adolescenților pentru a le asigura, în viitor, realizarea personală și socială optimă” (Elias M. J., Tobias S. E., Friedlander B. S.).

Abilitatea de a recunoaște expresiile emoționale constituie o bază esențială pentru învățarea ulterioară a unor informații suplimentare despre emoții. Aceasta include înțelegerea cauzelor și a consecințelor emoțiilor, identificarea manifestărilor lor subtile, precum și cunoașterea regulilor sociale care guvernează exprimarea emoțiilor. De asemenea, este important ca copiii să fie familiarizați cu etichetele emoționale utilizate în limbajul la care sunt expuși, ceea ce le va permite să comunice mai eficient și să dezvolte relații interumane sănătoase. Acest proces de învățare contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale, un aspect crucial în formarea abilităților sociale și a empatiei. Există indici după care pot fi recunoscutute emoțiile, cum ar fi expresia facială sau tonul vocii. De exemplu bucuria se recunoaște prin zâmbet, ochi larg deschiși, mărirea în diametru a irisului (ca expresii faciale), ton relaxat [16].

Exprimarea emoțiilor permite adolescenților să comunice propriile experiențe emoționale și să răspundă adecvat semnalelor emoționale ale celorlalți, consolidând astfel și competențele sociale (dacă un copil manifestă în mod constant furie o perioadă îndelungată, atunci partenerii lui potențiali nu vor iniția interacțiuni cu el) [44].

Adolescenții care manifestă frecvent emoții pozitive vor avea mai mulți prieteni și vor fi mai îndrăgiți de ceilalți, pe când cei care manifestă un comportament predominant agresiv prezintă dificultăți în recunoașterea și exprimarea emoțiilor. Înțelegerea emoțiilor este un predictor important pentru acceptarea socială de către egali [51]. Majoritatea adolescenților pot deduce emoțiile din expresii sau situații și pot înțelege consecințele acestor emoții, chiar dacă

acestea diferă de ale lor. De asemenea adolescenții încep gradual să diferențieze între emoțiile pozitive și cele negative și devin capabili să utilizeze limbajul în exprimarea emoțiilor [68].

Reglarea emoțională a fost descrisă în diverse moduri, dar o definiție semnificativă este aceea de „procesul de inițiere, menținere, adaptare și modificare a apariției, intensității sau duratei stărilor emoționale interne, a proceselor fiziologice asociate emoțiilor și a comportamentelor care însoțesc aceste emoții, în scopul atingerii propriilor scopuri” (Linscott DiGiuseppe, 1994; Katz și Gottman, 1995) [56].

Un aspect esențial al reglării emoționale a adolescenților este controlul voluntar, definit ca „abilitatea de a inhiba un răspuns dominant pentru a da un răspuns subdominant”. Aceasta implică capacitatea de a regla atenția (abilitatea de a-și concentra atenția în mod voluntar atunci când este necesar) și controlul inhibiției și activării (abilitatea de a inhiba sau a activa comportamente specifice în funcție de context, mai ales când persoana nu dorește să acționeze într-un anumit mod) [68].

De asemenea, reglarea comportamentului este procesul prin care se inițiază, menține, inhibă, adaptează sau modifică apariția, forma și durata comportamentelor legate de emoții. Acest proces este crucial pentru gestionarea eficientă a emoțiilor și pentru atingerea obiectivelor personale și sociale [69].

Conform ghidului practic pentru părinți *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale*, au fost expuse prin următoarea figură, succesiunea de formare a emoțiilor la adolescenți, copii și maturi [74, p.52].

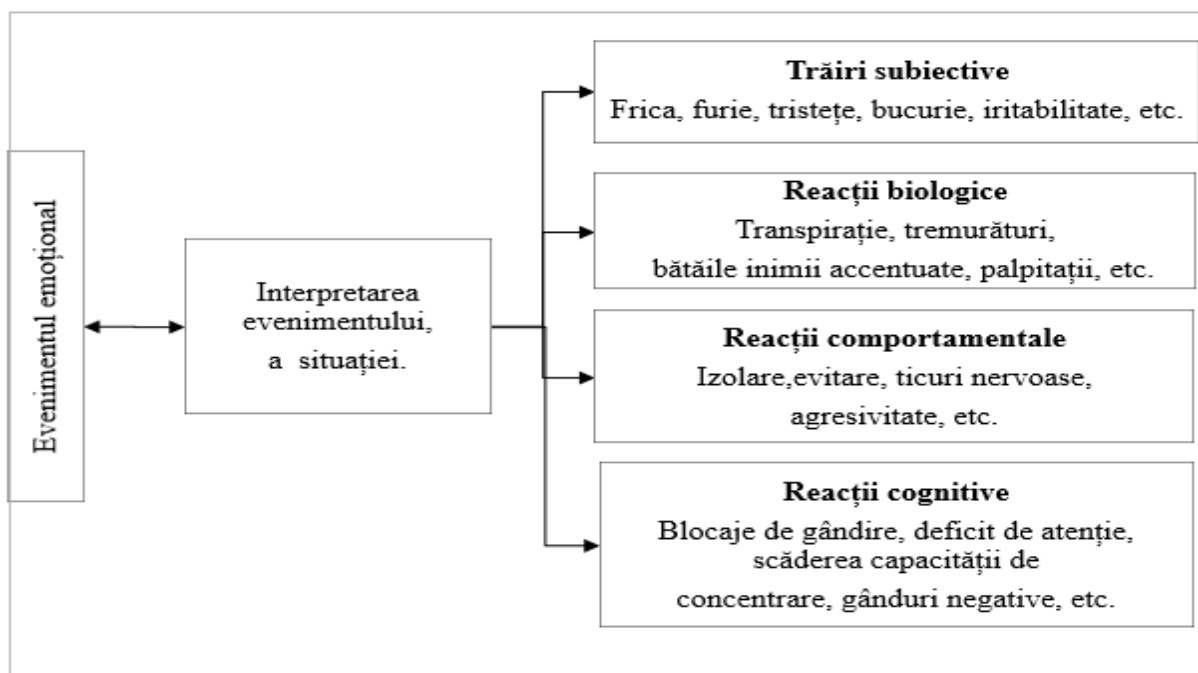


Figura 1. 3. Evoluția emoțiilor la adolescenți

Analizând Fig. 1.3 observăm că acestea pot fi interpretate în moduri variate, iar semnificația unui eveniment sau a unei situații poate genera reacții diferite. De exemplu, atunci când profesorul anunță o temă nouă sau o evaluare, unii elevi pot fi indiferenți, alții interesați, în timp ce unii pot resimți supărare sau frică. Adolescenții care au deficiențe în competențele emoționale și sociale se expun riscurilor de a dezvolta probleme grave în diverse domenii, inclusiv sănătatea mintală, dezvoltarea cognitivă și pregătirea pentru școală. Aceste dificultăți pot influența negativ copilăria, adolescența și viața de adult. Persoanele care nu dispun de abilități sociale întâmpină adesea mai multe dificultăți în viața de zi cu zi comparativ cu cei care sunt echilibrați, manierați și sociabili [92].

O gestionare adecvată a emoțiilor permite expresia lor într-un mod rațional, facilitând astfel succesul personal. Conform cercetărilor, mai mult de 70-80% dintre elevi manifestă o dependență de tehnologia informației, alegând să se informeze online, ceea ce îi determină să ignore prietenii reali și activitățile sportive, petrecând un timp excesiv în fața calculatorului. Acești elevi au un coeficient de inteligență emoțională (EQ) scăzut sau mediu, ceea ce contribuie la dependența de tehnologie [93]. Acești copii prioritizează plăcerile imediate, nu dispun de abilități de comunicare empatică, sunt inhibați, nu adoptă un comportament echilibrat și nu își recunosc propriile greșeli [88].

Dezvoltarea socială a adolescenților este un proces complex influențat de multipli factori psihologici, biologici și contextuali. Aceasta presupune o tranziție de la relațiile copilăriei către interacțiunile și roluri mature, cu accent pe independență și identitate personală. Iată câteva particularități cheie ale acestui proces:

Identitatea și rolurile sociale - în această perioadă, tinerii explorează diferite identități și roluri sociale pentru a-și forma un sens clar al identității personale, își dezvoltă statut de identitate, evidențiind patru stadii: realizare de identitate, moratoriu, difuzie de identitate și blocaj de identitate. Adolescenții sunt în căutarea unor scopuri și valori care să le definească identitatea personală.

Relațiile cu colegii - importanța grupului este marcată de o creștere a influenței grupului de prieteni, care poate deveni o sursă majoră de sprijin emoțional și identitate socială. Colegii pot influența comportamentele și atitudinile adolescenților, inclusiv alegerile legate de modă, muzică și comportamente de risc.

Conformitatea socială - adolescenții tind să se conformeze normelor și comportamentelor grupului pentru a obține acceptarea socială și a evita excluderea. Aceasta poate duce atât la comportamente pozitive, cât și la riscuri crescute, cum ar fi implicarea în comportamente de risc.

Relațiile cu familia - adolescenții tind să-și afirme autonomia față de părinți, ceea ce poate conduce la conflicte și la o renegociere a relațiilor familiale. Sprijinul și comunicarea deschisă în cadrul familiei rămân esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă a adolescenților. Stilurile de atașament dezvoltate în copilărie continuă să influențeze relațiile adolescenților. Un atașament sigur poate sprijini o explorare mai sănătoasă a independenței și a relațiilor interpersonale.

Schimbări cognitive și emoționale - au loc prin dezvoltarea cognitivă, conform teoriei lui Jean Piaget, adolescenții intră în stadiul operațiilor formale, caracterizat prin gândirea abstractă și raționamentul logic. Aceasta le permite să înțeleagă concepte complexe și să reflecteze asupra identității și relațiilor sociale.

Reglementarea emoțională presupune ca adolescenții învață să-și gestioneze emoțiile matur. Abilitățile de reglementare emoțională sunt esențiale pentru dezvoltarea relațiilor sociale sănătoase și pentru a face față stresului și provocărilor cotidiene.

Influența mass-media și a tehnologiei implică valorificarea platformelor online și joacă un rol semnificativ în viața socială a adolescenților, influențându-le percepția despre sine și despre relațiile cu ceilalți. Acestea pot oferi oportunități de conectare și riscuri generate de dependența de mediul virtual. Adolescenții își modelează comportamentele după cele văzute la celebrități, ceea ce poate avea efecte pozitive și negative asupra dezvoltării lor sociale.

Savantul francez G. Joët atenționează asupra „*lenei emoționale*” a adolescenților, care ar părea să fie programați pentru căutarea de succes prin adoptarea unor comportamente cu grad sporit de risc, în aceeași ordine de idei, autorul francez R. Cloninger evidențiază tendințele adolescenților de a căuta noi stimuli, de a evita pedeapsa și de a reacționa intens la stimuli în comunicare. Din aceste motive, autorul îndeamnă experții în pedagogia emoțională să propună intervenții adaptate la contextul specific al adolescenților [211, p. 171].

Important este ca adolescenții să-și dezvolte abilități digitale sănătoase, inclusiv gestionarea timpului online și recunoașterea comportamentelor de risc. Mediul școlar oferă oportunități pentru dezvoltarea abilităților sociale și academice. Interacțiunile cu colegii și profesorii influențează dezvoltarea personală. Participarea la activități extracurriculare, cum ar fi sporturile, artele și cluburile, contribuie la dezvoltarea abilităților de colaborare și leadership. Adolescenții pot întâmpina prejudecăți și discriminare, ceea ce poate afecta dezvoltarea lor emoțională și socială [211, p. 171].

Autoeficacitatea socială nu se preocupă de abilitățile specifice pe care le deține, ci mai degrabă de judecățile a ceea ce o persoană poate face cu acele abilități specifice. Autoeficacitatea este legată de o situație specifică dintr-un anumit domeniu și nu poate fi simțită global. Un

individ poate prezenta niveluri ridicate sau scăzute de încredere în sine, dar autoeficacitatea nu este determinată în acest sens general. Dimpotrivă, autoeficacitatea este o caracteristică temporară și ușor de influențat, care este orientată exclusiv către situație sau sarcină și nu este percepută la nivel global (Lenz Shortridge- Baggett, 2002) [108].

Autoeficacitatea socială percepută afectează fiecare fază a schimbării personale – indiferent dacă oamenii chiar iau în considerare schimbarea obiceiurilor de sănătate; dacă obțin motivația și perseverența necesare pentru a reuși în cazul în care aleg să facă acest lucru; și cât de bine își mențin schimbările de obicei pe care le-au realizat. Cu cât eficiența de autoreglare percepută este mai puternică, cu atât oamenii au mai mult succes în reducerea obiceiurilor care afectează sănătatea și în adoptarea și integrarea obiceiurilor care promovează sănătatea în viața lor obișnuită. Dacă adolescenții caută independența, sprijinul și orientarea din partea familiei rămân esențiale. Relațiile cu părinții pot trece prin tensiuni, dar sunt cruciale pentru stabilitatea emoțională. O comunicare deschisă și onestă cu părinții ajută adolescenții să navigheze prin provocările acestei etape [217].

Consolidând cele expuse anterior, menționăm că tehnologiile informaționale constau din mijloace de comunicare electronice, video, audio și sisteme cu circuit închis (rețea), ce permit păstrarea și partajarea informației. Practica ne demonstrează că fiind conectați un timp îndelungat la tehnologiile informaționale și având simptome de turburări de concentrare, roșeață a ochilor, pierdere de timp, *minciuni*, obsesie pentru a sta la calculator, suntem predispuși deja la dependența de tehnologii informaționale. Acest tip de dependență afectează calitatea existenței umane, stilul de viață, echilibrul emoțional și reușita școlară la adolescenți.

Anii adolescenței constituie o perioadă critică în care indivizii se confruntă cu experiențe diverse; autoeficacitatea socială fiind considerată o componentă preventivă care sporește dezvoltarea sănătoasă și performanța socială în această perioadă. De asemenea, se crede că autoeficacitatea socială are un impact mare asupra bunăstării mintale a individului (Matsushima Shiomi, 2003). Autoeficacitatea socială este un aspect cheie al comportamentului social. De asemenea, se crede că adolescenții cu un nivel ridicat de autoeficacitate socială au un nivel mai scăzut de fobie socială, ceea ce conduce la o performanță socială distinctă [15].

Dezvoltarea socială a adolescenților este influențată de interacțiuni complexe între factorii individuali și cei contextuali. Explorarea identității personale, relațiile cu colegii și familia, schimbările cognitive și emoționale, precum și influența mass-media contribuie la dezvoltarea abilităților sociale și a identității personale a adolescenților. Sprijinul adecvat și înțelegerea din partea părinților, educatorilor și comunității sunt necesare pentru a ghida adolescenții prin această etapă importantă a vieții lor. Dependența de internet îi face pe elevi să

se simtă singuri și izolați și preferă internetul activităților sociale. Motivul dependenței de internet este, prin urmare, singurătatea și lipsa de grijă din partea celorlalți. În schimb, rezultatele cercetărilor arată că utilizarea repetată a internetului provoacă singurătate [22].

În finalul acestei analize cercetătorii recomandă: sporirea nivelului de autoeficacitate socială al adolescenților care este moderat, sugerând necesitatea sporirii acestuia pentru a configura o generație cu autoeficacitate socială ridicată, necesară pentru adaptarea rapidă la context; expunerea adolescenților la experiențe tensionante pentru a le ridica nivelul de autoeficacitate socială și a le antrena autonomia formându-le abilități sociale utile adaptării școlare; acordarea atenției mediului universitar prin îndeplinirea nevoilor acestora și creșterea autoeficacității sociale; angajarea elevilor în activități care le sporesc dezvoltarea socială pentru a elimina dependența de internet [24].

Nevoia de educație a rezilienței adolescenților ca și capacitate necesară pentru a se adapta și a rămâne satisfăcuți în situații dificile și de îndeplinire cu succes a unei sarcini, primind feedback pozitiv despre realizarea cu succes a unui proiect. În plus, creșterea eficienței personale pot fi factori de protecție împotriva traumelor emoționale în adolescență, a prejudecăților și altor stresuri. Declinul motivației adolescenților poate fi prevenit prin stimularea autoeficacității și a emoțiilor pozitive prin practici care promovează obiectivele de realizare sănătoasă (Schweder, 2020) [21].

În concluzie, se constată relația semnificativă între inițiative, suportul social, autoeficacitate, spiritualitate și reziliență personală. Acestor valori ale ASA ar trebui să li se acorde suficiente considerații de către adolescenți, sprijiniți de familia lor, prieteni, comunitate și alte persoane semnificative, deoarece acestea denotă nivelul ridicat de rezistență personală al adolescenților. Acest lucru se poate realiza prin oferirea unui sprijin social puternic și consistent, dezvoltarea autoeficacității și întărirea spiritualității adolescenților, care vor servi ca factori de protecție benefici pentru promovarea și dezvoltarea rezilienței în mijlocul situațiilor vulnerabile și a suferinței generate de diferite tipuri de dependențe, în special, dependența de internet.

1.4 Concluzii la capitolul 1

Studiul literaturii de domeniu prin argumente științifice demonstrează, că utilizarea de la o vârstă fragedă a smartphonurilor, laptopurilor, a tabletelor electronice, dorind să fie în pas cu tehnologiile informaționale, reacționează cu agresivitate atunci când li se interzice folosirea lor. Prin urmare educația corectă și monitorizarea timpurie a adolescenților va anticipa riscul apariției unor probleme grave generate de dependența de calculator.

Conștientizarea de către adolescenții și cunoașterea problemelor de dependență de internet (agresivitatea și aroganța), asigură adolescenților succesul, iar soluționarea problemei se poate realiza prin dezvoltarea competențelor sociale: *amabilitatea, afecțiunea, cultivarea asertivității, comunicării empaticе, cooperării și cunoașterii celor din jur.*

Autoeficacitatea socială a adolescenților influențează modul în care aceștia percep și gestionează diverse situații tensionantă din viața sa. Aceasta influențează deciziile personale, obiectivele pe care și le stabilesc, eforturile pe care le depun și expectanțele personale. Din aceste considerente autoeficacitatea socială a adolescenților joacă un rol important în a face față adversității, asigurând calitatea vieții emoționale diminuând nivelurile de stres și depresie resimțite. Important este ca adolescenții să-și dezvolte abilități digitale sănătoase, inclusiv gestionarea timpului online și recunoașterea comportamentelor personale de risc. Mediul școlar oferă oportunități pentru dezvoltarea abilităților sociale și academice. Interacțiunile sociale influențează dezvoltarea personală. Participarea la activități extracurriculare contribuie la dezvoltarea competențelor de leadership. Adolescenții se confruntă cu anumite prejudecăți și situații discriminatorii care pot afecta dezvoltarea socială a acestora.

Autoeficiența socială la vârsta adolescentină se afirmă prin competențe sociale și este considerată un factor semnificativ în asigurarea sănătății mentale. Conceptul autoeficacitate socială este perceput ca un construct multidimensional, în care atingerea obiectivelor în contexte sociale incerte este determinată de calitatea competențelor sociale, de abilitățile cognitive, comportamentele sociale și de așteptările personale.

Concluzionând putem afirma, că percepția autoeficienței sociale și emoționale în adolescență are un rol semnificativ în obținerea rezultatelor academice, facilitând dezvoltarea relațiilor sociale satisfăcătoare și oferind suport social. Adolescenții care simt că pot solicita ajutor de la adulți și colegi când au dificultăți percep mediul educațional ca fiind confortabil, experimentând astfel niveluri reduse de agitație și tulburare emoțională. Realitățile obiective din mediul educațional confirmă importanța conceptualizării autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva asigurării rezistenței la dependența de spațiul virtual.

2. METODOLOGIA CERCETĂRII ȘI CONCEPTUALIZĂRII AUTOEFICACITĂȚII SOCIALE A ADOLESCENȚILOR

Conținutul științific al capitolului include proiectul cercetării experimentale a autoeficacității sociale a adolescenților ca soluție educativă pentru prevenirea și diminuarea nivelului dependenței de spațiul virtual. Ca urmare a sintezei teoretice privind evoluția conceptului de autoeficacitate socială au fost identificate variabilele cercetării astfel, încât să permită evaluarea autoeficacității sociale a adolescenților și a gradului de dependență de spațiul virtual. Analiza științifică a informațiilor din cap. 1 privind cultura digitală și dependența de spațiul virtual, implicațiile psihologice ale rețelilor sociale la vârsta adolescentină, particularitățile dezvoltării sociale a adolescenților și datele experimentale la etapa de constatare au condus la elaborarea Modelului conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva asigurării rezistenței la dependența de spațiul virtual și formularea unor concluzii științifice privind necesitatea conceperii și orientării demersului experimental la etapa de formare spre dezvoltarea la adolescenți a autoeficacității sociale pentru formarea rezistenței la dependența de spațiul virtual.

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

Evaluarea experimentală a nivelului de dezvoltare a autoeficacității sociale a adolescenților, în general, și a dependenței de spațiul virtual, în special, în condițiile vulnerabilității adolescenților în mediul virtual, a debutat cu identificarea problemelor formării rezistenței adolescenților în contextul dependenței de spațiul virtual.

Obiectivele investigației experimentale la etapa de constatare au presupus acțiunile:

- determinarea problematicii dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților;
- construcția și validarea experimentală a instrumentarului de evaluare a gradului de formare a autoeficacității sociale a adolescenților;
- descrierea particularităților dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților;
- prezentarea rezultatelor cercetării privind caracteristicile dependenței de spațiul virtual la adolescenți.

Selectarea eșantionului cercetării s-a realizat în baza unor particularități concrete ale respondenților la momentul realizării cercetării:

- adolescenți, elevi ai claselor a XI-^a;
- participarea benevolă la cercetare, adolescenții fiind entuziasmați;

- elevii dețin acasă calculatoare, laptopuri, telefoane mobile performante;
- elevilor li s-au explicat semnificația fiecărui item și au fost rugați să răspundă sincer.

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 de 327 subiecți total, investigați în baza metodologiei cercetării experimentale descrise în Tabelul 2.1.

Tabelul 2.1. Proiectul cercetării pedagogice experimentale

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

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 din 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 de internet.

În investigație au fost utilizate următoarele *metode de evaluare a autoeficacității sociale*: chestionar, anchetă, test și scală de autoevaluare, instrumente ce permit adolescenților să-și evalueze propriile abilități sociale; *observații comportamentale* prin evaluări realizate de profesori, consilieri sau părinți, bazate pe comportamentele observate în contexte sociale; *interviuri și focus grupuri*: discuții structurate ce explorează experiențele și percepțiile adolescenților cu privire la competențele sale sociale; *jocuri de rol și simulări*: activități practice care permit evaluarea competențelor sociale prin afirmarea rezistenței la dependență într-un mediu controlat. Aceste metode de evaluare pot ajuta la identificarea punctelor forte și a ariilor psihosociale care necesită dezvoltare, oferind o bază solidă pentru intervenții educaționale și suport pedagogic personalizat.

Descrierea instrumentelor cercetării

Metoda de cercetare *Scala de autoeficacitate socială a adolescenților* a fost adaptată în baza scalei elaborate de autorii Ralf Schwarzer și Matthias Jerusalem (1999) cu scopul determinării nivelului autoeficacității sociale, care reprezintă *per total*, încrederea adolescenților în propriile capacități și în posibilitatea atingerii succesului personal. Scala a fost adaptată prin alcătuirea întrebărilor care reprezintă cele trei componente ale autoeficacității sociale la adolescenți (Tab. 2.2).

Tabelul 2.2. Variabilele cercetării și itemii scalei de autoevaluare a autoeficacității sociale

Variabilele cercetării autoeficacității sociale	Întrebările scalei de autoevaluare a autoeficacității sociale
Componentele autoeficacității sociale a adolescenților	
1. Valorificarea resurselor personale	
Stil de viață sănătos	Mă preocupă tot ce ține de sănătate
Autoreglare emoțională și rezistența la stres	Dacă mă străduiesc suficient de mult, reușesc să rezolv problemele dificile întotdeauna.
Gestionarea energiei emoționale și fiabilitate	Chiar dacă ceva sau cineva mi se opune, reușesc să identific modalitățile și mijloacele necesare pentru a obține ceea ce vreau.
Conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor	Îmi ating scopurile cu ușurință
Reziliență la multiple provocări/ dependențe	Mulțumită resurselor mele, știu cum să fac față situațiilor neașteptate/imprevizibile.
Spiritualitate și consistență valorică internă	Nu încalc principiile mele de viață
Încredere în sine și asumarea riscurilor	Am încredere că aș putea face față cu succes evenimentelor neprevăzute.

2. Eficiența învățării sociale autodirijate	
Managementul factorilor și a performanței de succes	Mă simt capabil/ă să gestionez situațiile astfel ca să reușesc să obțin succese
Automotivare și orientare prospectivă	Sunt gata să mă confrunt cu orice dificultate, deoarece mă bizui pe propriile competențe.
Curiozitate și inițiativă	Sunt nerăbdător/e să fiu la curent cu toate ca să pot formula propuneri
Perseverență și optimism	Pot inventa ceva chiar și în situații aparent fără ieșire/speranță.
Creativitate și dezvoltare personală continuă	Mă interesează și îmi place să inventez strategii noi de cunoaștere
Ingeniozitate în rezolvarea problemelor	Atunci când mă confrunt cu o problemă, de regulă identific mai multe soluții.
Stimă de sine	De obicei, sunt în stare să țin situația sub control.
3. Managementul succesului în context social	
Gândire constructivă și persuasiune socială	Sunt convins/ă că orice decizie pe care o voi lua chiar dacă îmi aduce beneficii, nu va intra în contradicțiile cu interesele celorlalți
Asertivitate în interacțiunile sociale	În relațiile interpersonale îmi place să mă afirm pozitiv
Reziliență individuală și societală	Dacă depun efortul necesar, pot rezolva majoritatea problemelor.
Comportament prosocial	Mă simt foarte bine atunci când pot rezolva probleme ale colegilor
Explorarea competențelor sociale	În situații grele mă ajută competențele mele sociale
Afirmarea demnității personale	Este important să fiu mereu vertical pentru că nu încalc normele sociale
Responsabilitate și adaptare socială	Cu ușurință mă adaptez în orice mediu

Tabelul 2.2 conține variabilele cercetării care reprezintă valorile corespunzătoare celor trei componente ale autoeficacității sociale. Adolescenții au fost solicitați să-și autoevalueze propriul nivel de autoeficacitate socială prin bifarea variantei de răspuns ce corespunde opiniei personale.

- 1 – complet neadevărat, în ceea ce mă privește;
- 2 – în cea mai mare parte neadevărat, în ceea ce mă privește;
- 3 – în cea mai mare parte adevărat, în ceea ce mă privește;
- 4 – perfect adevărat, în ceea ce mă privește.

Cotarea răspunsurilor a permis interpretarea rezultatelor pentru aprecierea nivelurilor de dezvoltare a autoeficacității sociale la adolescenți: nu corespunde deloc – 1 punct, posibil

adevărat – 2 puncte, adevărat – 3 puncte, foarte adevărat – 4 puncte. Pentru calculul gradului de dezvoltare a autoeficacității sociale se sumează punctele acumulate și se apreciază nivelul ASA (autoeficacității sociale a adolescenților).

Tabelul 2.3. Mecanismul de interpretare a rezultatelor testării autoeficacității sociale

Nivelurile de dezvoltare a autoeficacității sociale	Punctajul de referință
Nivel înalt al autoeficacității sociale	de la 62 până la 81 de puncte
Nivel peste medie a autoeficacității sociale	de la 42 până la 61 de puncte
Nivel mediu al autoeficacității sociale	de la 22 până la 41 de puncte
Nivel scăzut al autoeficacității sociale	de la 1 până la 21 de puncte

Interpretarea datelor cercetării în baza scalei de autoevaluare a autoeficacității sociale

Figurile și tabelele ce urmează și descrierea acestora prezintă calitatea autoeficacității sociale a adolescenților.

2.1.1. Specificul dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți

Datele experimentale cantitative despre nivelurile de dezvoltare a autoeficacității sociale a adolescenților, obținute la etapa de constatare reflectă calitatea formării valorilor ASA. În figurile 2.1, 2.2 și 2.3 sunt prezentate date privind nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților din grupul experimental (168 de subiecți) la etapa de constatare a experimentului pedagogic prin componentele *valorificarea resurselor personale* (Fig. 2.1), *eficiența învățării sociale autodirijate* (Fig. 2.2) și *managementul succesului în context social* (Fig. 2.3).

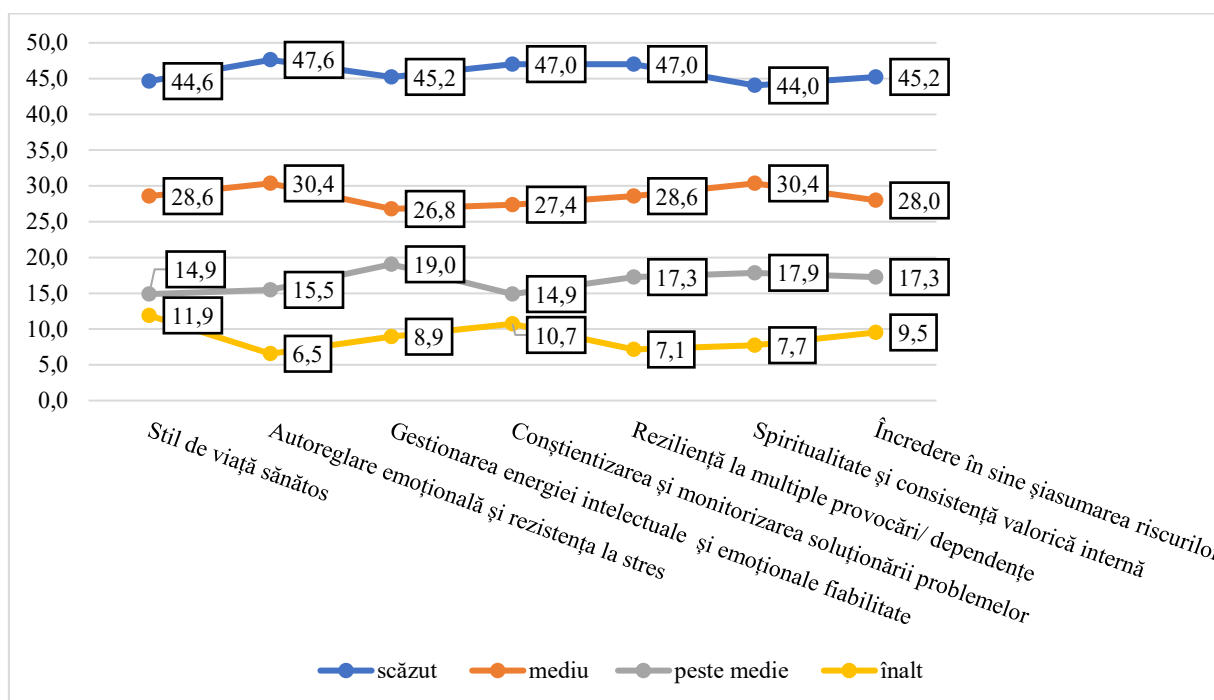


Figura 2.1. Nivelurile de valorificare a resurselor personale (GE, constatare)

Provocatoare, în sens de reflecții pedagogice, s-au dovedit a fi rezultate privind valorificarea resurselor personale de către adolescenți (nivel mediu – limita între 26,8 % - 30,4 % pentru valorile estimate ale autoeficacității sociale la adolescenți).

Variabilele cercetării determinate pentru componenta *valorificarea resurselor personale* s-au situat pe poziții diferite, *stilul de viață sănătos* fiind variabila cu cea mai mică valoare înregistrată la nivel înalt (doar 11,9% din adolescenți). Aproape de valorile procentuale înregistrate de subiecți 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 cel mai scăzut nivel privind *autoreglare emoțională și rezistența la stres*, fiind apropiate valorile procentuale pentru 47% dintre adolescenții grupului experimental, care au demonstrat un nivel scăzut de *reziliență la multiple provocări/ dependențe*. Problematika care se configurează implică interpretarea datelor pentru fiecare componentă aparținătoare a ASA.

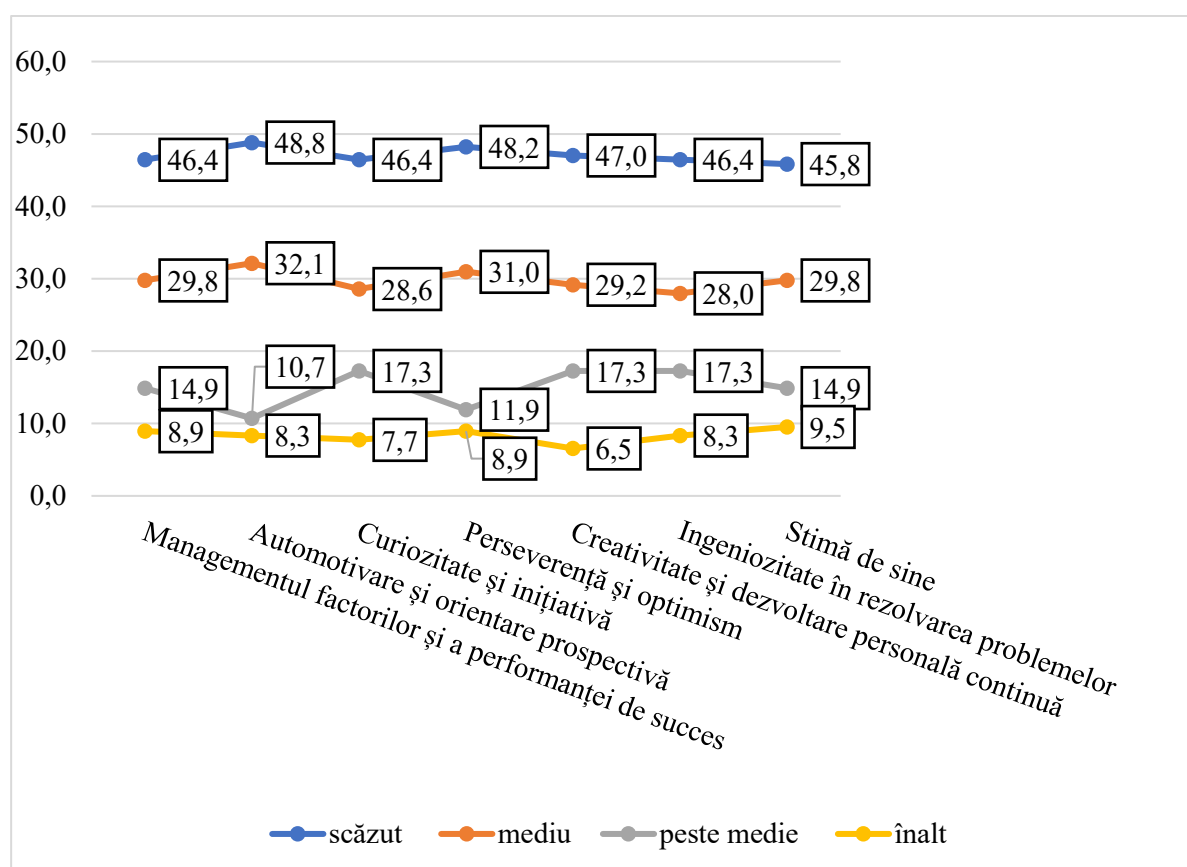


Figura 2.2. Nivelurile eficienței învățării sociale autodirijate (GE, constatare)

Variabilele cercetării determinate pentru componenta *eficiența învățării sociale autodirijate* au evidențiat următoarea situație: 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% dintre adolescenții din grupul experimental. Doar 7,7% din adolescenți

au demonstrat un nivel înalt de *curiozitate și inițiativă* pentru învățarea socială autodirijată și doar 6,5% - *creativitate și dezvoltare personală continuă*.

Preocupări științifice de explicație a datelor au provocat nivelurile (peste medie – în limita dintre 14,9 % - 17,3 %), fapt care 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 doar 6,6% situați la *nivel înalt* din adolescenții grupului experimental. Situație îngrijorătoare este pentru 48,2% din adolescenții evaluați, care au demonstrat *nivel scăzut* pentru variabila *responsabilitate și adaptare socială*. De asemenea, 47,6 % și 47,0 % sunt rezultate care au indicat *nivelul scăzut* pentru variabilele *asertivitate în interacțiunile sociale* și *explorarea competențelor sociale* (Fig. 2.3).

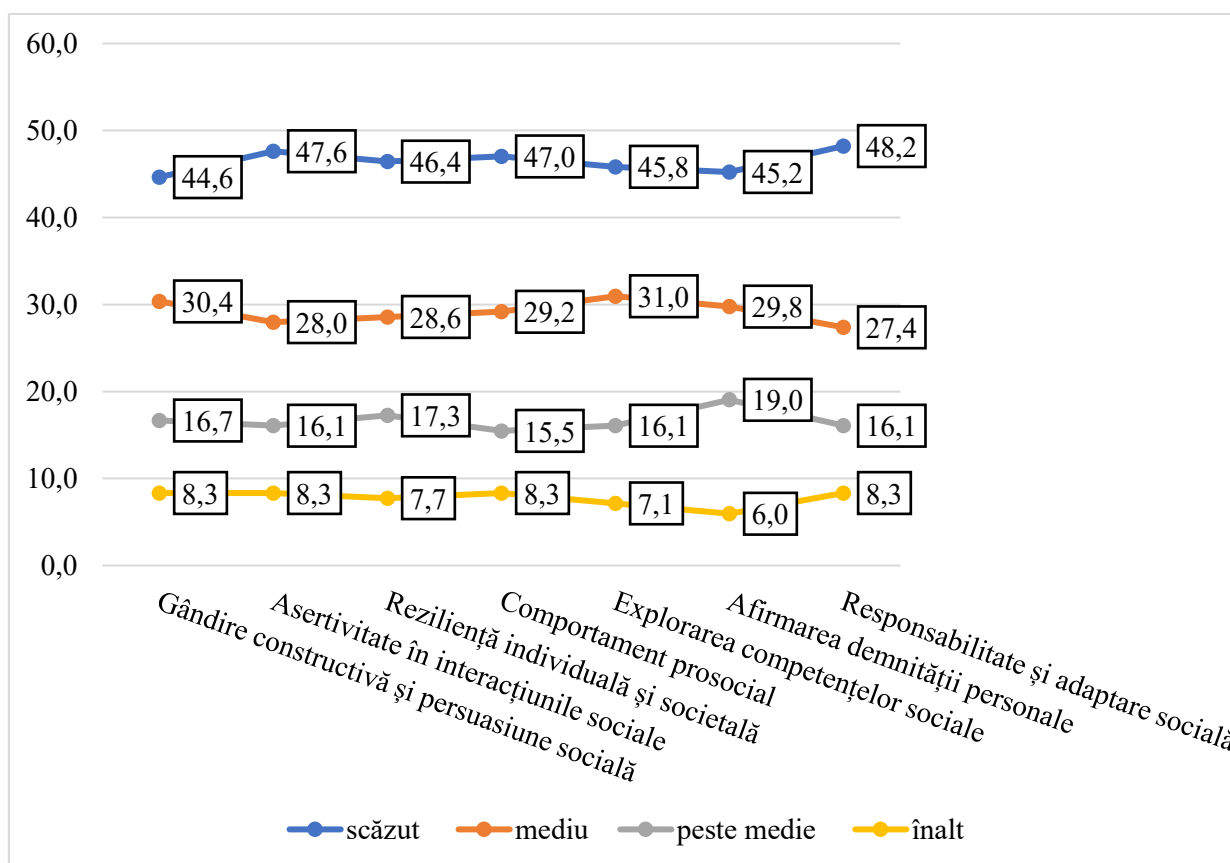


Figura 2.3. Niveluri de management al succesului în context social (GE, constatare)

Adolescenții grupului experimental demonstrează cele mai înalte valori la variabilele (8,3%, nivel înalt al autoreglării emoționale, stil sănătos de viață (8,3 %) și conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor personale în mediul educațional, fapt corelat cu nivelul scăzut și a autoeficacității sociale la adolescenți.

În figurile 2.4, 2.5 și 2.6 sunt prezentate rezultate privind nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților din grupul de control (159 de subiecți) la etapa de constatare a experimentului pedagogic prin componentele *valorificarea resurselor personale* (Fig.2.4) *eficiența învățării sociale autodirijate* (Fig. 2.5) și *managementul succesului în context social* (Fig. 2.6).

Valorificarea resurselor personale în grupul de control a arătat că, foarte puțini dintre subiecții evaluați (9,4 %) s-au afirmat prin gestionarea energiei intelectuale și emoționale în comunicarea interpersonală, nivel scăzut au demonstrat (49,7 % dintre subiecți) la variabila – autoreglare emoțională și rezistență la stres. Rezultatele constatate în grupul de control al adolescenților sunt foarte apropiate de rezultatele înregistrate de adolescenții grupului experimental. În ambele grupuri prevalează rezultatele înregistrate pentru toate variabilele determinate în scopul evaluării nivelului de *valorificare a resurselor personale* (Fig. 2.4).

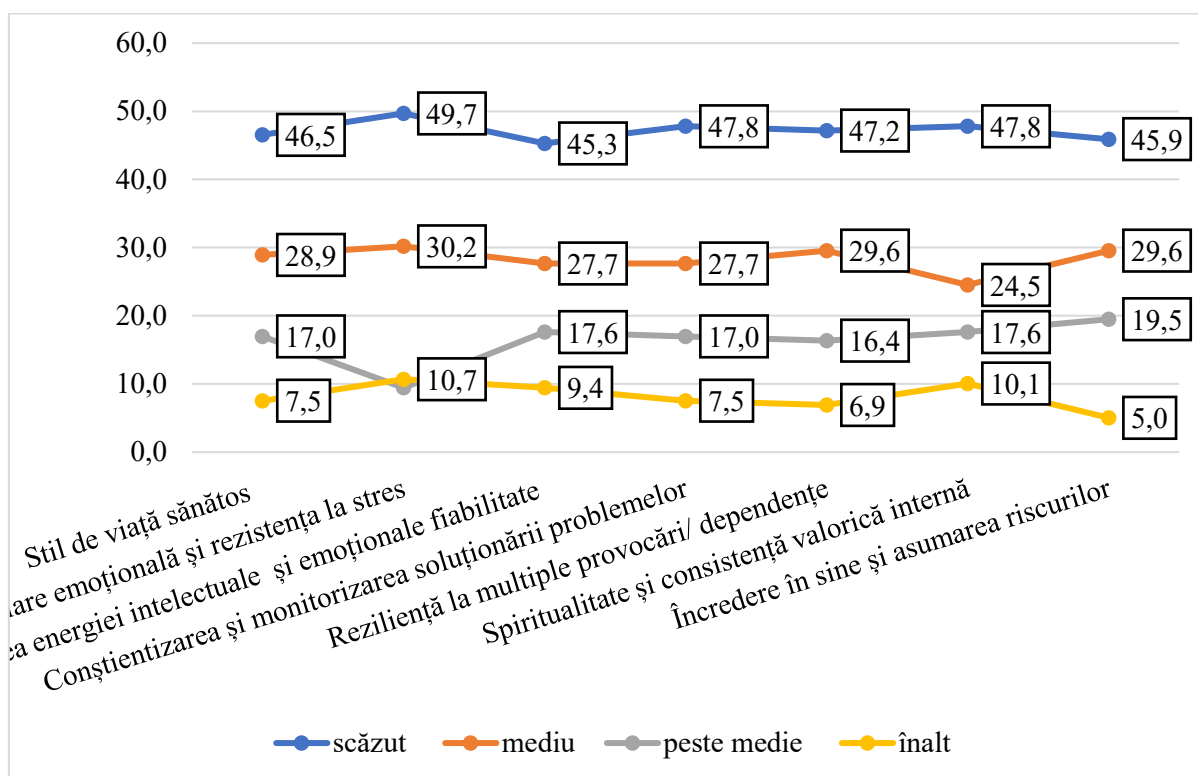


Figura 2.4. Niveluri de valorificare a resurselor personale (GC, constatare)

Nivelul înalt de *încredere în sine și asumarea riscurilor* au înregistrat doar 5% din adolescenții grupului de control, cea mai mare valoare înregistrată pentru *nivelul înalt* fiind de 10,7 % pentru variabila *autoreglare emoțională și rezistență la stres*, apropiată de valorile de *autoreglare emoțională și rezistență la stres*, unde a fost constatat un procent de 9,4% din adolescenții evaluați.

Valorile înregistrate de adolescenții grupului de control se situează destul de modest pe axa care indica valorile *nivelului înalt* și destul de mare este numărul celor la care s-a constatat

un nivel scăzut al învățării sociale autodirijate. Doar câte 7, 5 % din subiecți au înregistrat un nivel înalt pentru variabilele managementul factorilor și a performanței de succes, curiozitate și inițiativă și variabila stimă de sine.

Comportamentele psihologice conștientizate de către adolescenți sugerează nevoia de abordare formativă serioasă angajând discuții - dezbateri privind vulnerabilitățile adolescenților la victimizarea cybernetică. Scala abordează trei domenii principale ale autoeficacității: autoeficacitatea socială, care se referă la capacitatea de a face față provocărilor sociale, autoeficacitatea academică, care se referă la capacitatea percepută a adolescenților de a stăpâni problemele academice și eficacitatea de autoreglare care depinde de capacitatea adolescenților de a rezista presiunii colegilor de a se angaja în activități cu risc sporit.

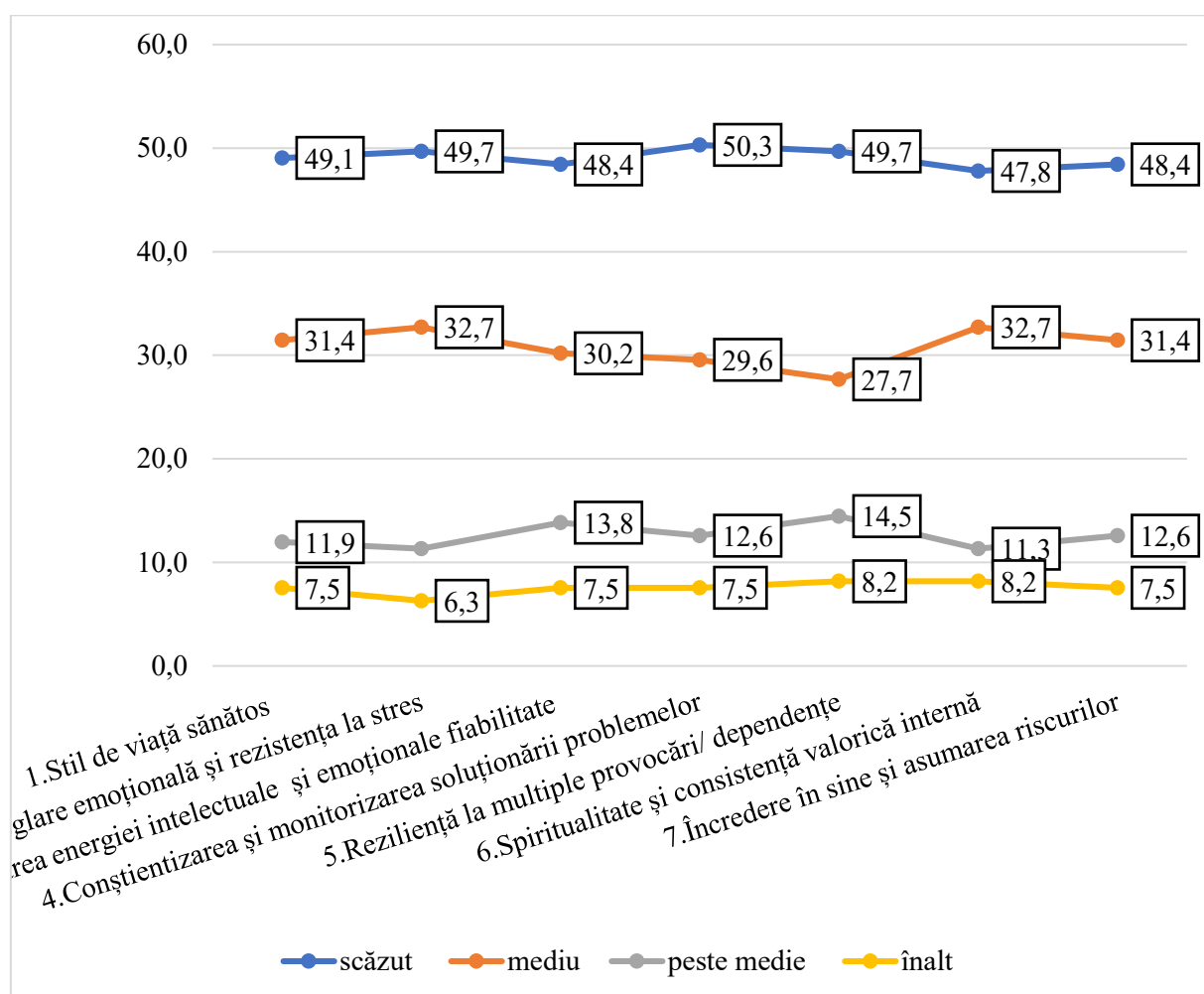


Figura 2.5. Niveluri de eficiență a învățării sociale autodirijate (GC, constatare)

Analiza datelor la etapa de constatare arată o vastă problematică a dezvoltării AS, valorile experimentale în GC fiind concentrate la nivelul scăzut pentru (autoreglare emoțională și rezistență la stres – 49,7 %) și nivelul mediu pentru conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor – 50, 3 %, doar 8, 2 % dintre adolescenți au demonstrat Reziliență la multiple

provocări și dependențe, fapt care va deveni o dimensiune esențială în conceperea acțiunilor de formare a ASA. Concluzia care se desprinde este că, autoeficacitatea socială și academică sunt cu siguranță relevante pentru studiul tulburărilor afective, eficacitatea de autoreglare pare să aibă mai puțină influență. În cazul tulburărilor afective, autoeficacitatea emoțională ar putea fi mai importantă. Adolescența este perioada și procesul de dezvoltare de la copilărie până la maturitate care necesită o adaptare semnificativă la schimbările fiziologice, cognitive, psihologice și sociale care deosebesc comportamentul copilăriei de comportamentul adult. Aceste schimbări afectează personalitatea și adaptarea mai târziu în viață. În timpul adolescenței, comunicarea cu alte persoane este foarte importantă pentru adolescenți. Comunicarea interpersonală este unul dintre elementele de bază ale funcționării umane, deoarece este piatra de temelie a unor relații interpersonale puternice și sănătoase. Relațiile interpersonale încep și se dezvoltă în cadrul comunicării sociale.

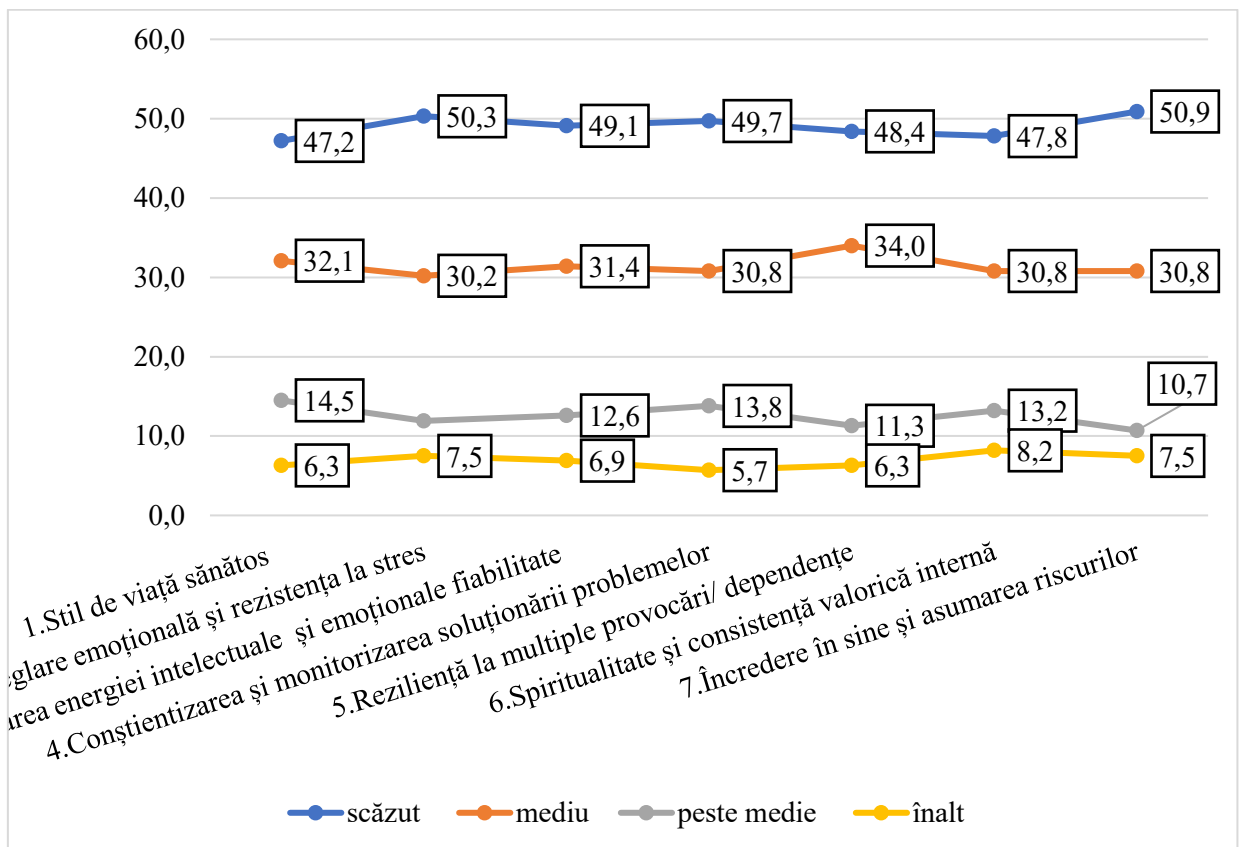


Figura 2.6. Nivelurile de management al succesului în context social (GC, constatare)

Adolescenții grupului de control prezintă valori experimentale scăzute pentru managementul succesului în context social, de exemplu - 50,9% pentru una dintre valorile prioritare ale autoeficacității sociale – încrederea în sine și asumarea riscurilor). Deasemenea 47,8 % - nivel scăzut s-au autoevaluat la variabila spiritualitate și consistență valorică. Regretabil faptul, că variabila cercetării - stilul sănătos de viață a fost autoevaluată de către

adolescenți la fel cu nivel scăzut – 47,2 %, fapt care conduce la ideea unor preocupări specifice în condițiile dependenței de internet a adolescenților. *Nivelul scăzut* al adolescenților cu *responsabilitate și adaptare socială* este înregistrat de 50,9% și la 50,3% din respondenți s-a constatat *nivelul scăzut de asertivitate în interacțiunile sociale*. Aceste rezultate devin îngrijorătoare în contextul care doar 6,3 % din adolescenți au înregistrat *nivelul înalt de gândire constructivă și persuasiune socială*. Se constată că un sentiment puternic de autoeficacitate influențează, de asemenea, volumul de energie emoțională pe care indivizii sunt dispuși să o investească în depășirea anumitor obstacole de natură emoțională.

În Figura 2.7 sunt generalizate datele nivelurilor constatate pentru fiecare componentă stabilită în structura conceptului de autoeficacitate socială a adolescenților. Media rezultatelor constatate la cei 7 itemi–valori și prezentate în Figurile 2.1-2.6 reprezintă rezultatele valorilor de autoeficacitate socială a adolescenților, imagine proiectată în Figura 2.7 în planul comparat al grupurilor experimentale, organizate în baza componentelor: *valorificarea resurselor personale, eficiența învățării sociale autodirijate și managementul succesului în context social*.

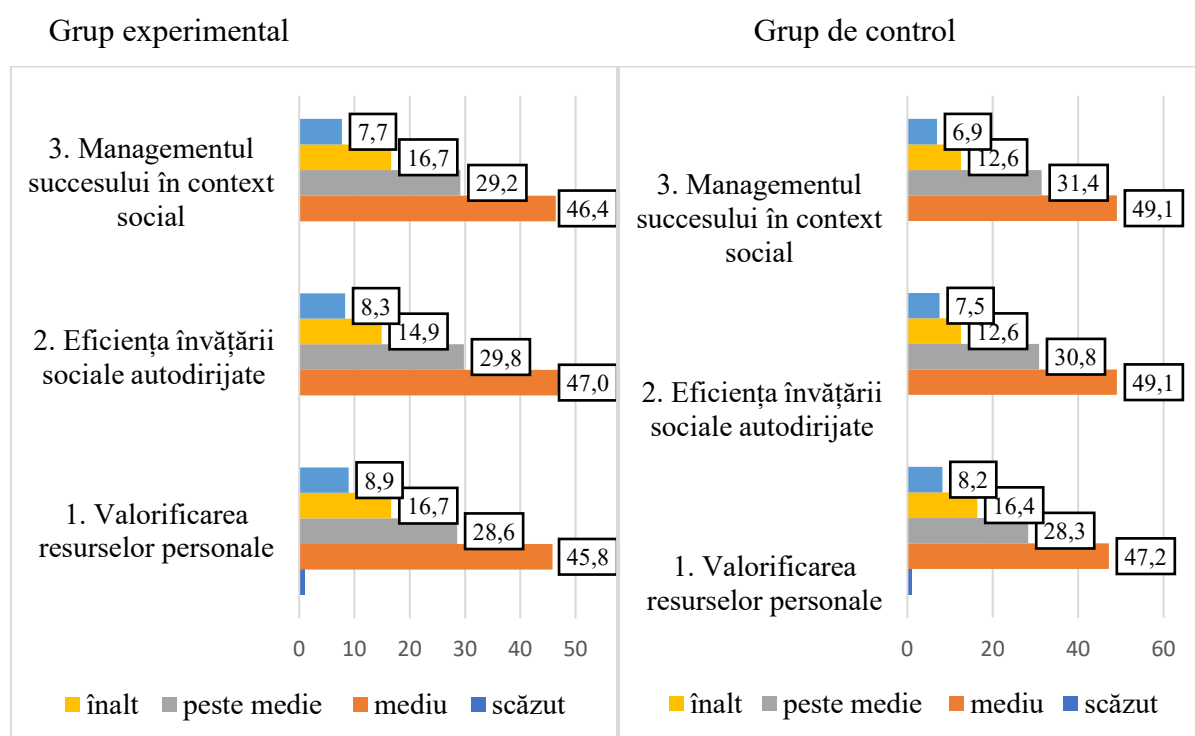


Figura 2.7. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de constatare, GE-GC)

Compararea datelor experimentale ale grupurilor experimentale la etapa de constatare denotă omogenitate relativă a grupurilor, fapt ce ne-a condus la ideea despre păstrarea unui singur eșantion la etapa de formare.

În Figura 2.8 este determinat nivelul general de autoeficacitate socială a adolescenților, măsurat în baza calculării mediei rezultatelor subiecților la cele 3 componente generale:

valorificarea resurselor personale, eficiența învățării sociale autodirijate și managementul succesului în context social. Autoeficacitatea socială a adolescenților presupune autodezvoltarea curajului social, participarea la un grup sau activitate socială, comportamente prietenoase și obținerea sprijinului și acordarea de ajutor. Nivelul de autoeficacitate socială joacă un rol determinant în relațiile interpersonale facilitând interacțiunile comunicative ale adolescenților. În condițiile vulnerabilității digitale a adolescenților devine importantă stimularea motivației pentru abordarea cu îndrăzneală a problemelor interpersonale prin afirmarea abilităților de rezolvare a acestora și autoeficacitate socială. Cercetarea experimentală a permis concluzia, că abilitățile de comunicare și abilitățile de rezolvare a problemelor interpersonale s-au dovedit a fi corelate semnificativ cu autoeficacitatea socială.

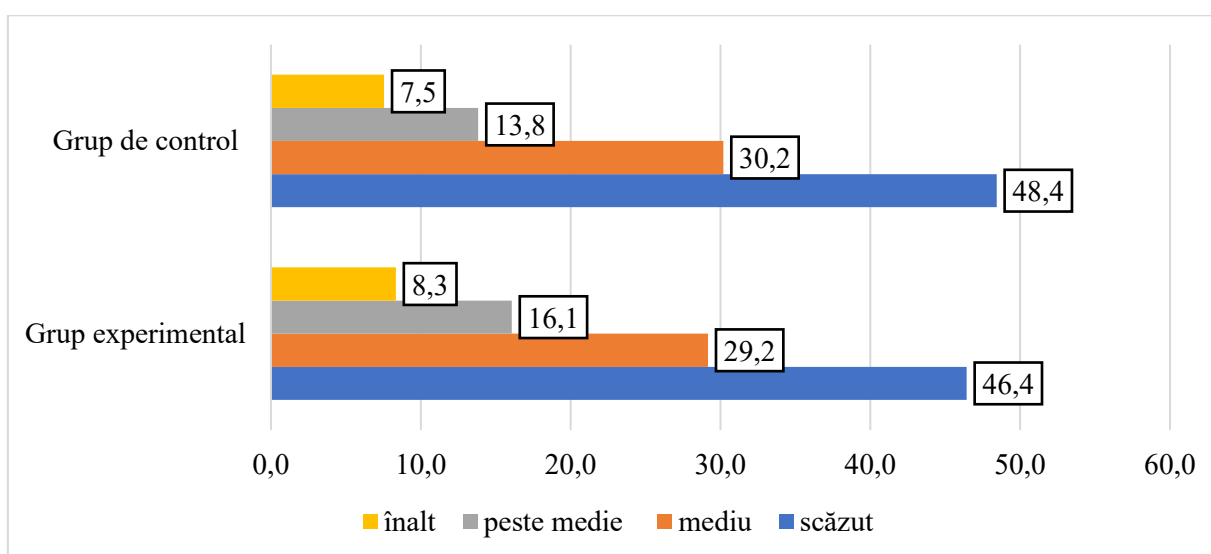


Figura 2.8. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de constatare, GE-GC)

Examinarea atentă a datelor experimentale la etapa de constatare a experimentului pedagogic demonstrează omogenitatea grupurilor luate în cercetare în sensul particularităților de vârstă și a particularităților 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 AS, 29,2 % - nivel mediu, 16,1 % - nivel peste medie și 8,3% - nivel înalt al AS. Această realitate experimentală, prin analiza și a datelor din aplicarea testului de dependență de internet a adolescenților se explică printr-un grad sporit de refugiu în mediul on-line. Adolescenții care au succes în comunicare au, în general, încredere în sine și sunt persoane respectuoase și deschise pentru cooperare. Totodată adolescenții cărora le lipsește încrederea, le este frică și nu reușesc să se afirme ca persoane empatică experimentează probleme în comunicare. S-a constatat că

adolescenții care se percep ca fiind competenți în rezolvarea problemelor sunt mai pozitivi și demonstrează o auto-percepție optimistă și pozitivă în relațiile interpersonale.

În cheia acestor constatări presupunem, că anumite tipuri de activități îi ajută pe adolescenți, și în perioadele ulterioare ale vieții, să aibă încredere în ei înșiși și în abilitățile lor, să se afirme prin abilități de comunicare intrapersonală/ interpersonală, satisfacție ridicată în viață și sănătate din punct de vedere mental față de problemele pe care le întâmpină. Ne propunem în continuare să descriem caracteristicile dependenței de spațiul virtual în adolescență pentru a le recunoaște în avalanșa problemelor emoționale cu care se confruntă.

2.1.2. Caracteristici ale dependenței de spațiul virtual în adolescență

Cunoscut este faptul, că adolescența este o perioadă delicată, cu schimbări biologice, fizice, frecvente oscilații emoționale, psihice, morale și comportamentale. Un adolescent fericit este tânărul ce nu are stări de depresie, anxietate, este preocupat preponderent de dezvoltare sa, prin reflecții personale nu-l interesează dependențe și nu abordează aspecte de suicid. Accesând frecvent internetul cu scop de informare și comunicare, copiii sunt expuși riscurilor de a - și pierde identitatea personală și de a avea probleme de socializare, dependența de calculator influențând dezastruos asupra stării psihice și fizice [92, p. 11]. Rezolvarea problemelor interpersonale este importantă pentru adaptarea psihologică a adolescenților deoarece influențează funcționarea adaptativă într-o gamă largă de situații stresante ale vieții școlare și familiale. Rezolvarea cu succes a problemelor interpersonale necesită a dezvolta capacitatea de a defini problemele interpersonale, de a genera soluții posibile și de a face o alegeri fundamentate rațional între soluțiile ce conduc la realizarea scopului planificat. Rezolvarea problemelor interpersonale al adolescenților este un domeniu al funcționării despre care se crede că are un impact asupra coping-ului și moderează efectele dăunătoare ale evenimentelor stresante de viață. Interesul nostru în studiul experimental este orientat spre determinarea gradului de dependență de internet la adolescenți. Autoeficacitatea percepută a adolescenților, depinde nu atât de propriile abilități, cât de convingerile adolescenților despre propriile realizări în diferite condiții. Autoeficacitatea se referă la capacitatea percepută a unei persoane, diferită de capacitatea funcțională, de a efectua o anumită acțiune sau curs de acțiune. Emoțiile și acțiunile înainte și în timpul evenimentelor emoționale sunt influențate de convingerile persoanei cu privire la abilitățile sale, indiferent dacă acea judecată este corectă sau nu. Un sentiment puternic de autoeficacitate socială la adolescenți influențează orientarea emoțională pozitivă, abordarea constructivă a problemelor sociale și depășirea anumitor obstacole.

Descrierea Testului de stabilire a nivelului de dependență de internet al adolescenților

Testul este elaborat de Roland Doron, Kimberly Young (1996) (Anexa 4), cu scopul autoevaluării dependenței de internet și conține nouă întrebări care se referă la frecvența utilizării internetului, scopul și modalitățile de explorare a internetului, statutul adolescenților în cadrul rețelilor de socializare vizitate, prietenii stabilite în mediul on-line etc. Acesta conține 3 variante de răspuns corespunzătoare nivelului înalt, mediu și minim de dependență de spațiul virtual. Fiecare item necesită un răspuns cu *da* sau *nu*. În urma unui calcul a fost determinată rezistența adolescenților la dependența virtuală. Adolescenții care au dat mai mult de 5 răspunsuri de *da* – semnifică că sunt dependenți de spațiul virtual, cei ce au mai puțin de 3- răspunsuri de *da*, demonstrează existența predispoziției la dependența de calculator în mediul virtual.

Tabelul 2.4. Mecanismul de interpretare a nivelului de dependență de internet

Calificative corespunzătoare celor 3 niveluri	Descifrarea valorilor de dependență de internet
Majoritatea „a” Nivel scăzut de dependență	Rezistent – nu a luat microbul dependenței, folosește internetul doar pentru a păstra legătura cu prietenii și pentru a stabili întâlniri.
Majoritatea „b” Nivel mediu de dependență	Aproape dependent - mereu pe fază, consumând destul de mult timp pe internet și nimic nu scapă.
Majoritatea „c” Nivel înalt de dependență	Dependent- internetul e viața sa. Oriunde ai fi este mereu conectat, fiind mai important internetul, decât cei din jur. Trebuie să soluționeze problema.

Interpretarea datelor cercetării în baza scalei de autoevaluare

a dependenței de spațiul virtual

Accesând zilnic internetul pentru informare și comunicare, adolescenții se expun riscurilor de a-și pierde identitatea personală și de a dezvolta probleme în socializare. În acest context, autorii studiilor în psihologia vârstei, E. Albu și A. Munteanu, subliniază că „dezvoltarea complexă a personalității și integrarea școlară sunt posibile doar prin formarea unor competențe sociale, care să contribuie la creșterea nivelului inteligenței emoționale în cadrul tuturor disciplinelor școlare”. Relațiile interumane de comunicare sunt, de asemenea, influențate și mediate într-o măsură semnificativă de utilizarea calculatoarelor, telefoanelor mobile, tabletelor și laptopurilor.

Din aceste considerente impactul asupra relațiilor interpersonale poartă un caracter periculos, atunci când interacțiunea se produce în afara valorilor culturale, cultura fiind generatoare de procese ale formării corecte a personalității adolescenților pe dimensiunile morală, intelectuală și socială. Configurarea sentimentului autoeficacității sociale la vârsta adolescenței începe devreme și se dezvoltă treptat prin experiențe reușite de viață socială și prin asumarea efectelor acestor merite în mediul educațional [3; 33].

Concepțiile pe care adolescenții le au despre sine se formează în timp, prin interpretarea succeselor și a eșecurilor încadrate în anumite experiențe de viață. Procesul de autocunoaștere începe în preadolescență, perioadă în care se constată o primă confruntare a eului cu cei din jur. Prin comparație cu alții, preadolescenții observă asemănările și deosebirile dintre ceea ce este și ceea ce ar trebui să devină la un moment dat, selectează și asimilează modele comportamentale și norme din mediul social din care face parte.

Tabelul 2.5. Variabilele cercetării dependenței de spațiul virtual

Variabilele cercetării dependenței de spațiul virtual	Întrebările testului
Frecvența utilizării spațiului cibernetic	Cât de des te loghezi?
Probleme de adaptare socială	Te plictisești. Ce faci?
Comunicare interpersonală ineficientă	Te trezești dis-de-diminează. Îți verifici imediat contul de e-mail sau de Facebook?
Sedentarism și sănătate problematică	Faci sport?
Evitarea responsabilităților sociale	Ce-ți place cel mai mult să faci pe internet?
Timp excesiv petrecut online	Genul de jocuri
Stil de viață neglijent	Ești în vacanță la munte. Renunți la internet câteva zile?
Izolarea socială	Câți prieteni virtuali ai?
Stima de sine scăzută	Statusul tău e...

Dificultățile la învățatură, insuccesele școlare sunt în legătură directă nu numai cu unele particularități intelectuale, volitive sau familiale, dar și cu atitudinea adolescenților față de propriul proces de învățare, cu reprezentările sale despre propriile capacități, nivelul de aspirații, trăsături de personalitate, precum și responsabilitatea sau spiritul de organizare [101, p. 73].

Interpretarea datelor cercetării în baza scalei de autoevaluare a dependenței de spațiul virtual

Figurile și tabelele ce urmează prezintă gradul dependenței de spațiul virtual al adolescenților. În contextul căutării de modalități bazate pe dovezi de a promova pozitiv autoeficacitatea socială a adolescenților, cele două perspective de interpretare a fenomenului

studiat devin foarte utile („autoeficacitate de a face față” și „autoeficacitate în procesul îndeplinirii sarcinii”, deoarece adolescenții se bucură de o creștere fizică și energie optime și sunt deschiși la modelarea identității lor de sine. Dezvoltarea armonioasă a adolescenților este influențată de credințele lor despre măsura în care aceștia fac față provocărilor specifice vârstei. Cercetările actuale de psihologia dezvoltării sugerează, că autoeficacitatea socială a adolescenților funcționează ca un set de credințe pe mai multe planuri, cu mai multe fațete, fiecare diferențiindu-se în funcție de nivel, putere și generativitate. Figura 2.9 prezintă nivelurile dependenței de internet a adolescenților la etapa de constatare.

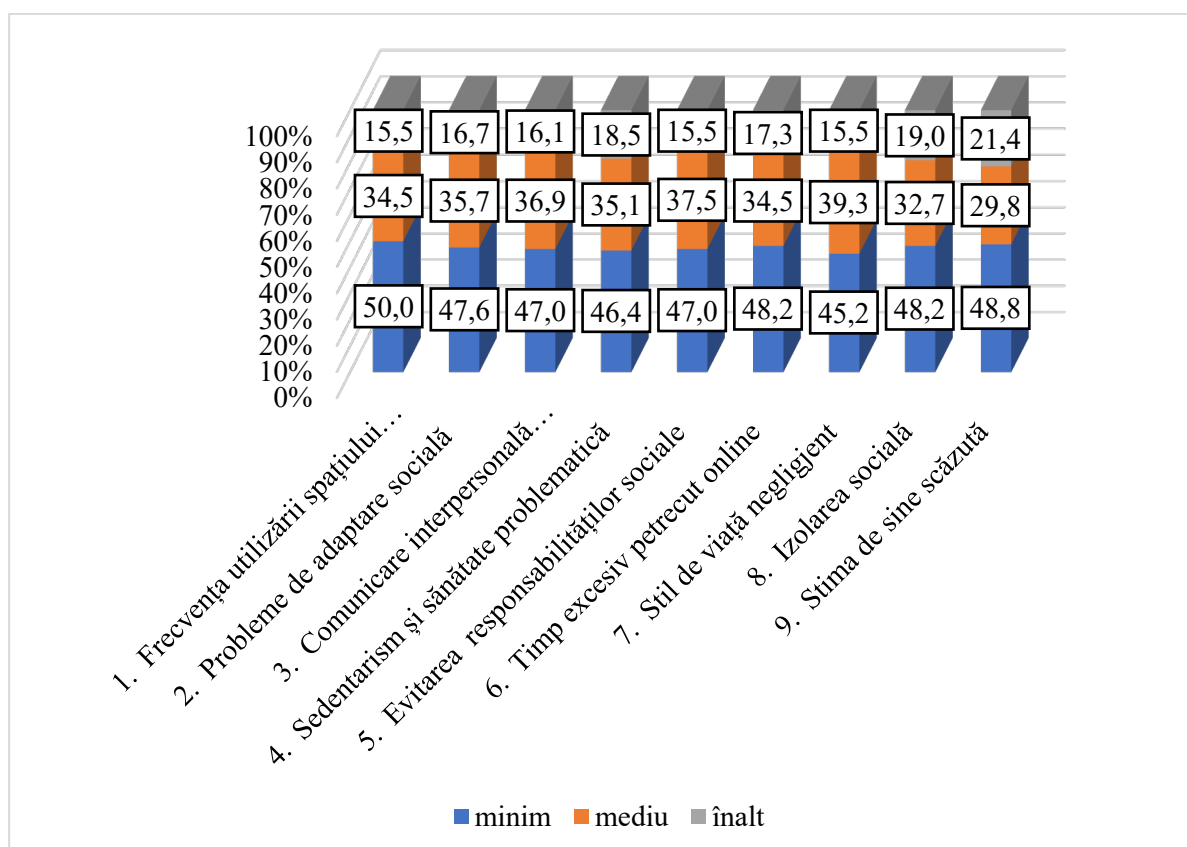


Figura 2.9. Nivelurile dependenței de internet a adolescenților (GE, etapa de constatare)

Datele experimentale ale GE, la etapa de constatare (aproximativ 50,0 % dintre adolescenți mărturisesc nivel minim de rezistență la dependența de internet), fapt, care a determinat concluzia menționată și în ghidul practic pentru profesori și diriginți, unde autorii au descris: **(a) impactul negativ al tehnologiilor informaționale asupra dezvoltării fizice** care se exprimă sub forma unor afecțiuni fiziologice:

- disconfortul corporal, tensiune la nivelul mușchilor spatelui;
- poziții vicioase ale coloanei vertebrale, poziționarea incorectă, gârbovit;
- dureri de spate și ceafă, impulsuri în zona coloanei vertebrale;
- uscăciune a ochilor, usturime, roșeață în interior;

- dureri de cap (în regiunea tâmpelor, cu caracter pulsativ), migrene;
- neglijarea meselor, sărituri peste mese, mese incomplete;
- o atenție minimă asupra igienei personale, obscen;
- tulburări mintale, reducerea duratei de somn, insomnii, gânduri anormale;
- dificultăți de concentrare, dezorientat;
- durere severă la nivelul tendonului extensorului degetului mare drept ca urmare a repetatelor apăsări pe butoane în timpul jocului [91].

Având în vedere faptul că autoeficacitatea socială este complexă și specifică contextului, este nevoie ca cercetătorii să dezvolte măsuri aprofundate care să evalueze, în mod eficient, multidimensionalitatea proceselor de autoeficacitate, împreună cu punctele forte și interacțiunile dinamice ale acestora. Evaluarea auto-eficacității sociale este necesară pentru înțelegerea naturii și a puterii convingerilor ce influențează performanța. Au fost concepute măsuri și strategii de evaluare cantitativă și calitativă pentru a evalua autoeficacitatea generală, precum sursele și procesele de autoeficacitate, aceasta fiind cel mai bine evaluată prin luarea în considerare a factorilor contextuali pentru a discerne dacă joacă un rol mediator, moderator sau alt rol în dinamica performanțelor comportamental [115].

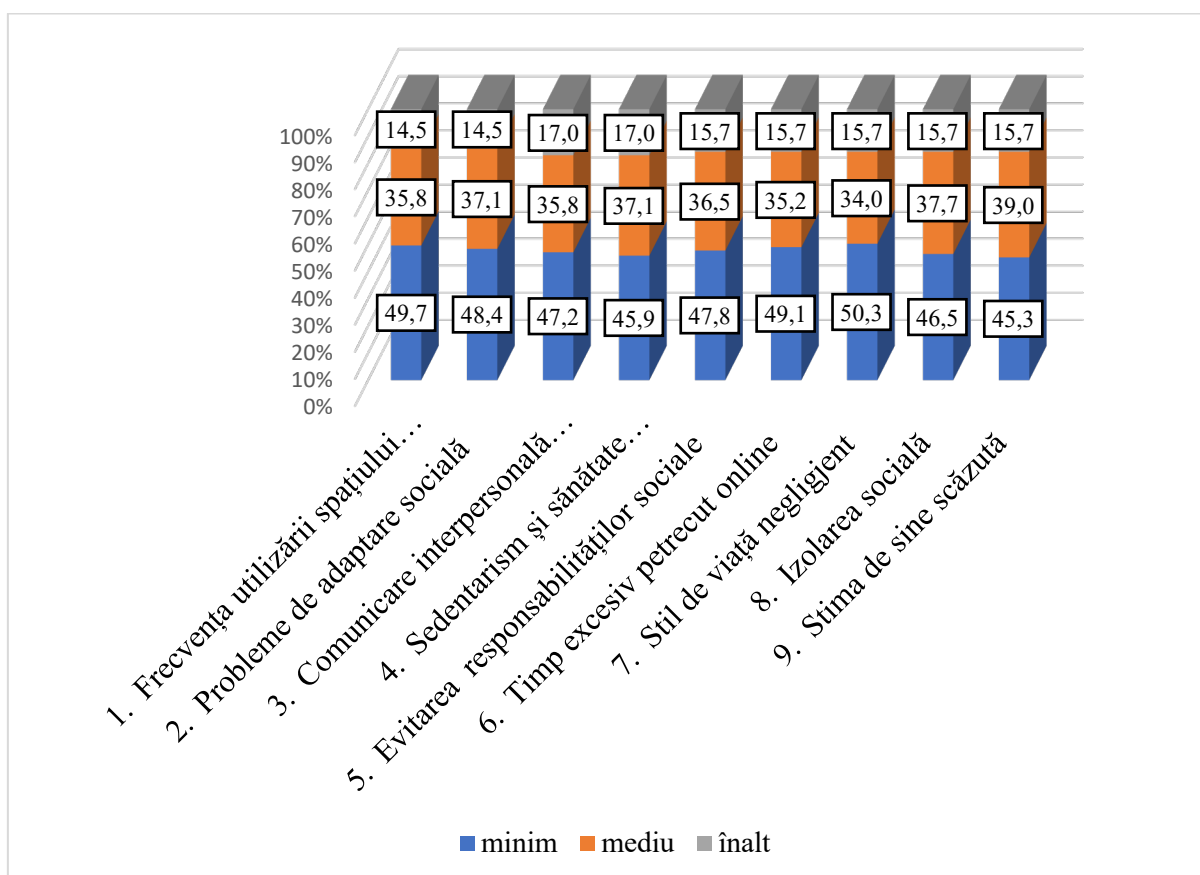


Figura 2.10. Nivelurile dependenței de internet a adolescenților (GC, etapa de constatare)

Aproximativ similare datele GC de subiecți au demonstrat nivel înalt de dependență de internet (nivel înalt - frecvența utilizării calculatorului - 14,5 % și nivel mediu – 35,8 % dintre adolescenți). Abordând problema dependenței de internet, autorii subliniază că „*utilizarea îndelungată a calculatorului este un important factor de risc pentru obezitate, conduce la disconfort/tensiune la nivelul mușchilor spatelui, poziții vicioase ale coloanei vertebrale (scolioza) determină reducerea duratei de somn și coșmaruri*” [102, p. 88].

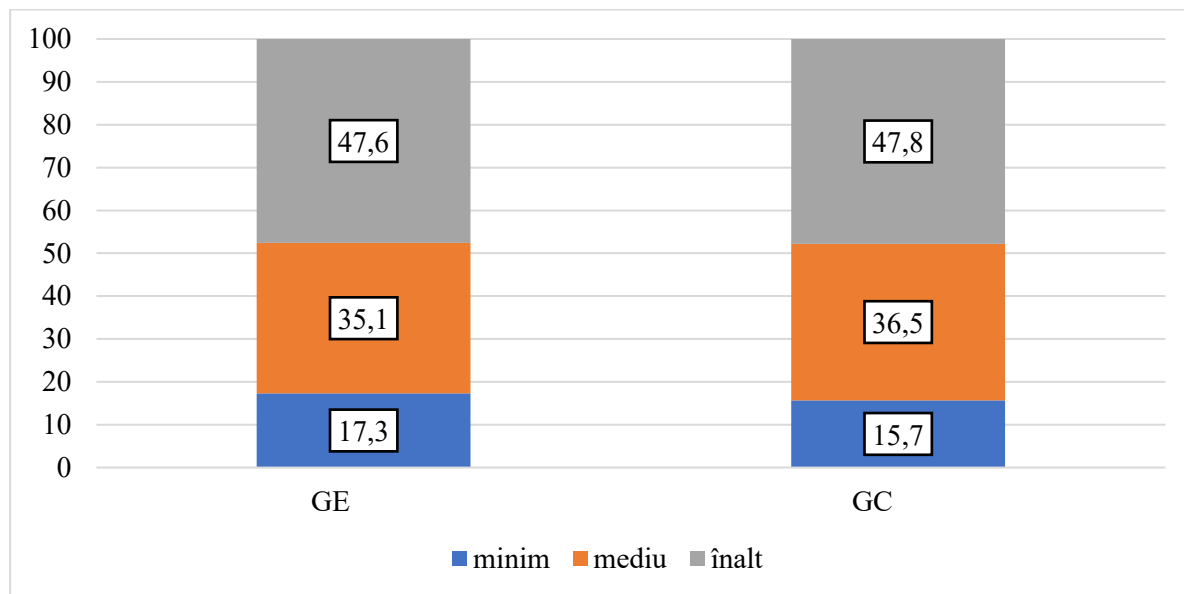


Figura 2.11. Valori comparate ale nivelurilor dependenței de internet a adolescenților (GE-GC – constatare)

În cazul neglijării acestor simptome adolescenții riscă să-și pună sănătatea în pericol, provocându-și apariția unor maladii grave (de stomac, de vedere, de cap sau de oase).

(b) Impactul asupra dezvoltării psihologice:

- sentimentul unei stări de bine și senzații de euforie la navigare pe internet;
- incapacitatea de a se opri;
- nevoia de a spori din ce în ce mai mult timpul consacrat internetului;
- lipsa de timp consacrat relațiilor cu familia și prietenii;
- sentimentul de vid, de depresie, iritabilitate, când utilizatorul este privat de calculator;
- minciuni privind activitățile unui utilizator atunci când este întrebat de familie și prietenii;
- probleme la școală sau la locul de activitate; [86 , p. 127].

Calculatorul acționează ca un mijloc (canal) prin care adolescenții își descarcă aceste stări interioare, primind o satisfacție pe moment, ignorând realitatea. Internetul influențează cu un impact *zombat* și, în același timp, reduce puterea gândirii raționale, dăunând sănătății mintale.

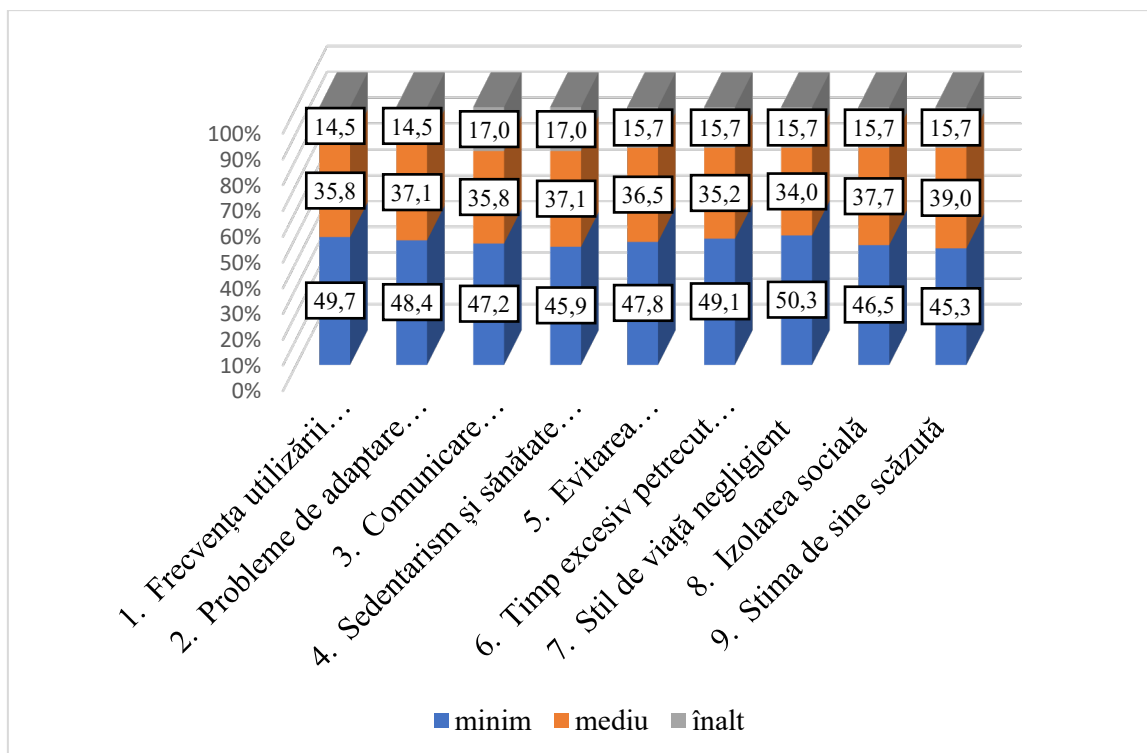


Figura 2.12. Nivelul dependenței de internet al adolescenților (GC, etapa de constatare)

Expunerea îndelungată la calculator determină apariția unor tulburări emoționale: anxietate, iritabilitate, toleranță scăzută la frustrare, până la depresie. Young (1997) afirmă: „cei care au probleme psihologice pot fi cei mai atrași de interacțiunea anonimă de pe internet”. K. Young și R. Rogers au urmărit o posibilă influență a depresiei la persoanele care utilizează excesiv calculatorul. Aceste persoane sunt iritabile, demonstrează toleranță scăzută la frustrare, sunt într-o permanentă tensiune interioară, dominate de nerăbdare și neliniște [152]. Dependența de internet este starea ce transformă percepțiile adolescenților și redefiniște normele valorilor sociale. *Spațiul virtual* furnizează, modelează, materia gândirii, de asemenea, și procesul de gândire. Internetul diminuează capacitatea de concentrare și de contemplare [151, p. 25]. La finalul analizei datelor experimentale obținute la etapa de constatare, *concluzionăm* prin a menționa că evaluarea propriului potențial de a face față provocărilor prin reziliență socială este un proces complex și necesar, atât în adolescență, cât și la vârsta adultă.

Impactul asupra dezvoltării aptitudinilor sociale, potrivit cercetărilor lui M. Weinstein (1995), profesor la *Political Science at Purdue University* se exprimă prin „*tehnologizarea care a deteriorat sistemul de valori și funcționarea socială la adolescenți*”. Cele expuse anterior permit să se menționeze că utilizarea îndelungată a calculatorului conduce la *tulburări de comportament* (retragere socială, introversie, agresivitate verbală sau fizică, comportament exploziv iritant). Satisfacțiile la calculator determină adolescenții să renunțe la activitățile sale sociale, casnice, școlare până la cele de recreere cu prietenii [194].

În acest context, putem deduce următoarele efecte adverse:

- retragere socială în favoarea tehnologiilor informaționale;
- comportament exploziv, arogant în lipsa conectării la net;
- ignorarea celor din jur, familie, prieteni;
- exteriorizarea violențelor din jocuri, timiditate și vocabular sărac.

Menționăm faptul că, procesul de comunicare a fost afectat mult, iar în contextul utilizării noilor tehnologii informaționale vocabularul a avut de suferit considerabil. Impactul direct a tehnologiilor informaționale este resimțit asupra comportamentelor la adolescenți, copii, maturi, în cadrul utilizării spațiului virtual, precum accesarea siturilor de socializare, jocuri în rețea, digitalizarea, societatea câștigă prin comunicarea indirectă și izolarea socială.

Impactul utilizării calculatorului asupra percepției realității de către adolescenți

Lumea virtuală creată de computer (jocuri, internet) depărtează adolescenții de la viața reală. Prin intermediul jocurilor, adolescenții interacționează cu diferite personaje simulate și își asumă identități incerte în interacțiunea cu aceste creaturi virtuale. Acestea fac ca adolescenții să nu mai înțeleagă clar limitele spațiului real - virtual. Jocurile pe internet întăresc această integrare în viața virtuală. Efectele dăunătoare ale internetului țin foarte mult de modul și scopul în care acesta este utilizat. Prin urmare, utilizarea incorectă, nesupravegheată a spațiului virtual de către adolescenți poate fi foarte periculoasă. Mediul online împiedică un contact direct și cu afecțiune între adolescenți și persoanele dragi [100].

Prin urmare, se constată probleme evidente de dependență de internet, utilizarea excesivă a tehnologiilor informaționale și comunicaționale generând schimbări în plan personal și cultural, începând cu vârsta preșcolară, la adolescență, iar în lipsa unei supravegheri stricte din partea adulților, pot declanșa diverse probleme sau tulburări comportamentale. Tentațiile spațiului virtual precum, jocurile violente, jocurile de noroc, imaginile neadecvate vârstei, influența persoanelor necunoscute etc. pot influența viața copiilor și distrage atenția lor de la oportunitățile educaționale, de la valorile vieții și pot influența negativ asupra comportamentului social. Dezvoltarea complexă a personalității și integrarea școlară este posibilă prin formarea unor competențe sociale, sporind nivelul inteligenței emoționale prin diverse discipline școlare, seminare, filme documentare.

Literatura de domeniu abordează intens hărțuirea cibernetică la adolescenți datorită utilizării intensive și nesupravegheate a tehnologiilor informaționale și comunicaționale (TIC), deoarece aceștia sunt expuși unui risc ridicat de a deveni dependenți de spațiul cibernetic. Hărțuirea cibernetică este o formă de comportament agresiv interpersonal care apare prin

mijloace electronice, cum ar fi mesaje text, chat-uri online sau site-uri de social media [99]; este, de asemenea, 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, acesta ajunge la un public mult mai larg cu viteză rapidă, transcend granițele de timp, precum și spațiul fizic personal [24]. Victimele cibernetice nu cunosc identitatea atacatorului lor. Caracteristicile unice ale hărțuirii cibernetice fac dificilă urmărirea și recunoașterea vulnerabilității on-line a adolescenților, având efecte emoționale și impact social negativ asupra imaginii de sine.

Formarea competențelor sociale și a abilităților de autocunoaștere sporește nivelul autoeficacității personale și contribuie la dezvoltarea armonioasă a personalității prin proiectarea unor scopuri și prin realizări corespunzătoare. Acceptarea de sine asigură funcționarea și adaptarea optimă a adolescenților la mediul social, disciplinarea emoțională și menținerea sănătății mentale. Prin urmare, autocunoașterea trebuie să devină o prioritate în viața fiecărui adolescent [101, p. 73]. În perspectiva dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți comunicarea socială crează premise funcționării în cadrul unor relații interpersonale sănătoase. Sprijinul social perceput în comunicarea socială este definit ca percepția adolescenților de a fi apreciați și incluși de familie, prieteni, colegi și poate avea rol important ca factor de protecție în consecințele victimizării colegilor. Sursele de sprijin, cum ar fi o relație parentală sigură și sprijinul social de la egal la egal, sunt asociate pozitiv cu adaptarea academică de succes și adaptarea socială și asociate negativ cu simptomele psihologice de suferință [42].

Sprijinul social este adesea conceptualizat ca un factor de protecție în viața adolescenților ce contribuie la adaptarea cu succes a studenților la universitate și s-a constatat că este corelat pozitiv cu stima de sine, adaptarea socială și bunăstarea emoțională. Sprijinul social al familiei a fost identificat ca un factor pozitiv semnificativ pentru a face față provocărilor cibernetice și pentru adolescenții care nu au avut prietenii de susținere. Literatura psihologică explică faptul, că a fi hărțuit cibernetic înseamnă nivel scăzut de sprijin social și realizări academice scăzute [47]. Impactul sprijinului social a fost examinat în rândul adolescenților unde victimizarea cibernetică a fost corelată cu statutul social scăzut, stima de sine scăzută și dificultăți de comportament în școală și acasă.

2.2. Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual

Autoeficacitatea socială constituie un concept dezvoltat inițial de Albert Bandura în cadrul teoriei autoeficacității, se referă la încrederea unei persoane în capacitatea sa de a desfășura acțiuni necesare pentru a realiza anumite performanțe în situații sociale specifice [115]. Fundamentele teoretice ale autoeficacității sociale sunt construite pe baza teoriei autoeficacității și învățării sociale dezvoltate de Albert Bandura, completate de teoriile atribuirii lui B. Weiner, teoriile inteligențelor multiple ale lui Howard Gardner și teoria atașamentului a lui J. Bowlby. Aceste teorii oferă o înțelegere complexă a modului în care se dezvoltă și se manifestă autoeficacitatea socială, subliniind rolul experiențelor de succes, al modelelor sociale, al încurajărilor și al relațiilor timpurii în consolidarea încrederii în sine în contexte sociale.

Fundamentele teoretice privind autoeficacitatea socială sunt reprezentate de:

Teoria autoeficacității (Al. Bandura, 1977, 1986) Autorul, psiholog de renume, a introdus conceptul de *autoeficacitate* în cadrul teoriei sociale cognitive. Potrivit lui Bandura, autoeficacitatea este definită ca încrederea în capacitatea proprie de a organiza și executa cursurile de acțiune necesare pentru a gestiona situațiile prospective. Teoria sa subliniază patru surse principale ale autoeficacității: *experiențele de stăpânire* (Mastery Experiences): experiențele anterioare de succes cresc sentimentul de autoeficacitate, în timp ce eșecurile îl pot diminua; *modelele sociale* (Vicarious Experiences): observarea altor persoane similare reușind în sarcini poate întări convingerea că și individul poate reuși; *persuasiunea socială*: încurajările din partea celorlalți pot crește autoeficacitatea, *stările fiziologice și emoționale*: percepțiile asupra stărilor fizice și emoționale pot influența credințele despre eficacitatea proprie.

Teoria învățării sociale (Al. Bandura, 1977) pune accent pe rolul interacțiunilor sociale și al învățării prin observare. Conform acestei teorii, oamenii învață comportamente noi prin observarea altora și modelarea comportamentului acestora. În contextul autoeficacității sociale, indivizii își formează credințele despre capacitatea lor de a interacționa eficient în situații sociale prin observarea și imitarea modelelor de succes.

Teoria atribuirii (B. Weiner, 1974), dezvoltată de B. Weiner, examinează modul în care oamenii își explică succesele și eșecurile. Atribuțiile legate de succes și eșec influențează nivelul de autoeficacitate. Dacă indivizii atribuie succesul lor unor factori interni și controlabili (cum ar fi efortul și abilitățile), nivelul lor de autoeficacitate va crește.

Teoria inteligențelor multiple (H. Gardner, 1983) sugerează că există diferite tipuri de inteligențe, inclusiv inteligența interpersonală. Autoeficacitatea socială este legată de inteligența

interpersonală, care se referă la capacitatea de a înțelege și de a interacționa eficient cu alții. Dezvoltarea acestei forme de inteligență poate contribui la creșterea autoeficacității.

Teoria atașamentului (J. Bowlby, 1969) dezvoltată de J. Bowlby, subliniază importanța relațiilor timpurii cu îngrijitorii în dezvoltarea abilităților sociale și a încrederii în sine. Un atașament sigur poate duce la o autoeficacitate socială mai ridicată, deoarece individul se simte în siguranță și sprijinit în explorarea relațiilor sociale.

Concluzionând putem afirma, că aceste *fundamentele teoretice oferă o înțelegere comprehensivă a autoeficacității sociale*, evidențiind importanța încrederii în sine, a învățării prin observare și a contextului social în dezvoltarea și consolidarea abilităților sociale.

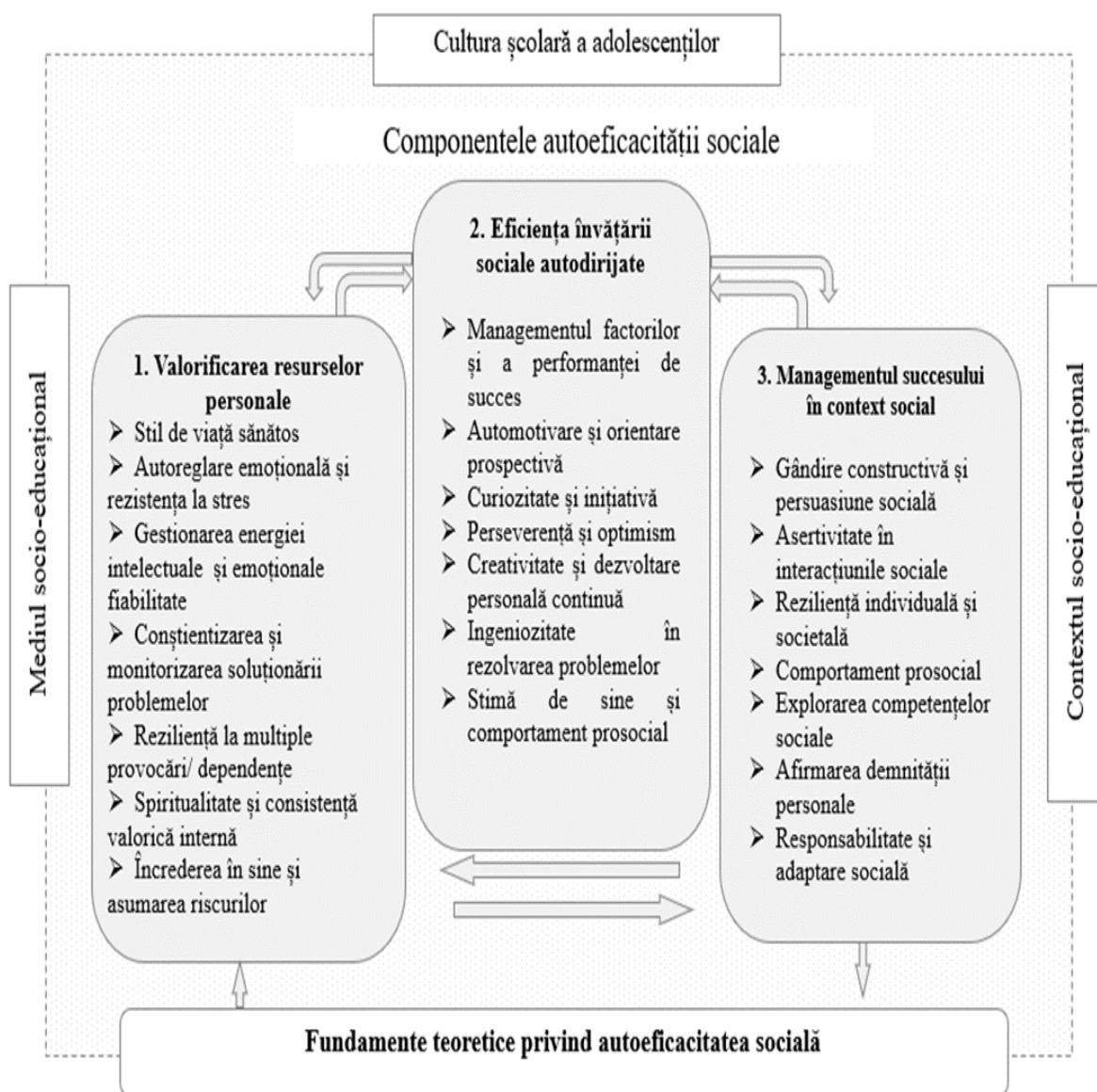


Figura 2.13. Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților

Autoeficacitatea socială a adolescenților poate fi evaluată folosind o serie de indicatori care reflectă încrederea acestora în potențialul său de a face față cu succes unor situații existențiale. Formulăm în continuare și descriem sintetic

Tabelul 2.6. Criteriile de evaluare a autoeficacității sociale a adolescenților

Criteriile de evaluare a autoeficacității sociale a adolescenților	Explicație științifică
Rezultate obiective	Evaluarea autoeficacității poate începe prin observarea rezultatelor obiective ale unei persoane în îndeplinirea unei sarcini sau într-un domeniu specific. Aceasta poate include evaluarea performanței academice, profesionale sau sociale.
Feedback-ul și observațiile altor persoane	Persoanele din jurul individului pot oferi feedback și observații cu privire la modul în care acesta se descurcă în diverse situații. Feedback-ul pozitiv poate întări sentimentul de autoeficacitate, în timp ce feedback-ul negativ poate afecta încrederea în sine.
Autoevaluarea	A. implică capacitatea individului de a-și evalua propriile abilități și performanțe în diverse contexte. Persoanele cu un nivel ridicat de autoeficacitate tind să fie mai obiective și realiste în autoevaluările lor.
Starea emoțională a persoanei	În timpul îndeplinirii unei sarcini persoanele cu un nivel ridicat de autoeficacitate tind să se simtă mai încrezătoare și mai puțin anxioase sau stresate în timpul îndeplinirii sarcinilor.
Abordarea și strategiile utilizate	Modalitatea în care o persoană abordează și gestionează o sarcină poate reflecta nivelul său de autoeficacitate. Persoanele cu un nivel ridicat de autoeficacitate tind să fie mai proactive și să utilizeze strategii eficiente pentru a face față dificultăților și obstacolelor.
Persistența și rezistența la eșec	se referă la capacitatea de a persevera și de a reveni după eșecuri poate fi un indicator al autoeficacității unei persoane. Persoanele cu un nivel ridicat de autoeficacitate sunt mai susceptibile să continue să încerce și să își revină rapid după experiențe negative sau eșecuri. Evaluarea autoeficacității este complexă și implică multiple surse de informații și criterii.

În esență, utilizarea indicatorilor oferă o imagine completă a nivelului de autoeficacitate a adolescenților.

Prima componentă a autoeficacității sociale a adolescenților - Valorificarea resurselor personale implică utilizarea și dezvoltarea unui set de competențe și calități

personale necesare pentru a obține succes și împlinire în viață. Resursele personale pot fi valorificate prin adoptarea anumitor comportamente specifice:

Stil de viață sănătos exprimat în: prioritizarea sănătății prin adoptarea unui regim alimentar echilibrat, exerciții fizice regulate și odihnă adecvată, dezvoltarea obiceiurilor sănătoase și evitarea comportamentelor dăunătoare, cum ar fi consumul excesiv de alcool;

Autoreglarea emoțională și rezistența la stres exprimate în: învățarea tehnicilor de gestionare a stresului, cum ar fi meditația, respirația profundă și relaxarea musculară progresivă, dezvoltarea capacității de a regla și gestiona emoțiile în situații dificile sau tensionate;

Gestionarea energiei intelectuale și emoționale, fiabilitate exprimate în: identificarea și prioritizarea activităților care aduc energie și satisfacție și eliminarea sau reducerea activităților care epuizează resursele; menținerea unui echilibru între activitățile intelectuale și cele emoționale pentru a evita epuizarea și burnout-ul;

Conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor exprimate în: dezvoltarea abilităților de analiză și rezolvare a problemelor prin identificarea opțiunilor, evaluarea consecințelor și luarea deciziilor informate, monitorizarea progresului în rezolvarea problemelor și ajustarea strategiilor în funcție de evoluție;

Reziliența la multiple provocări/dependențe exprimate în: dezvoltarea unei mentalități reziliente prin adaptarea la schimbări și dificultăți și revenirea rapidă după eșecuri sau obstacole, identificarea și gestionarea dependențelor sau comportamentelor dăunătoare prin căutarea de ajutor profesional și dezvoltarea unor mecanisme alternative de coping;

Spiritualitate și consistență valorică internă exprimate în: explorarea valorilor personale și a credințelor spirituale și integrația acestora în viața de zi cu zi, cultivarea unei relații interioare puternice și a unui scop sau sens al vieții care să ofere stabilitate și direcție;

Încredere în sine și asumarea riscurilor exprimate în: dezvoltarea unei încrederi sănătoase în propriile abilități și calități, încurajarea asumării riscurilor calculate și explorarea de noi oportunități și experiențe, valorificarea resurselor personale implică angajarea într-un proces continuu 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 II. Eficiența învățării sociale autodirijate implică capacitatea unei persoane de a-și gestiona propria învățare și dezvoltare personală într-un mod autonom și eficient. Acetsea pot fi dezvoltate și valorificate resursele necesare pentru acest tip de învățare:

Managementul factorilor și a performanței de succes exprimate în: identificarea și gestionarea factorilor care influențează performanța și învățarea, cum ar fi mediul de învățare,

resursele disponibile și obiectivele personale, planificarea și organizarea eficientă a timpului și a resurselor pentru a atinge obiectivele de învățare;

Automotivare și orientare prospectivă exprimate în: definirea clară a obiectivelor de învățare și a direcției personale în dezvoltarea continuă, utilizarea strategiilor de motivare internă, cum ar fi auto-reflecția și vizualizarea succesului viitor;

Curiozitate și inițiativă exprimate în: cultivarea curiozității și deschiderii către învățare prin explorarea diferitelor domenii și subiecte, demonstrarea inițiativei în căutarea și asimilarea informațiilor noi și a experiențelor de învățare;

Perseverență și optimism exprimate în: dezvoltarea unei atitudini pozitive și a unei mentalități de creștere care să promoveze perseverența în fața dificultăților, gestionarea obstacolelor și a eșecurilor cu optimism și determinare de a învăța din experiențe și de a progresa;

Creativitate și dezvoltare personală continuă exprimate în: exprimarea creativității în procesul de învățare prin găsirea de noi modalități de a aborda problemele și de a explora idei noi; angajarea în activități și proiecte care promovează dezvoltarea personală și explorarea intereselor și pasiunilor individuale;

Ingeniozitate în rezolvarea problemelor exprimate în: utilizarea abilităților de gândire critică și analitică pentru a identifica soluții creative și eficiente pentru problemele întâlnite în procesul de învățare, experimentarea cu diferite abordări și strategii în rezolvarea problemelor pentru a dezvolta abilități de rezolvare a problemelor flexibile și adaptabile;

Stimă de sine exprimată în: dezvoltarea unei stime de sine sănătoase și a unei percepții pozitive despre propria capacitate de învățare și dezvoltare, recunoașterea și valorificarea propriilor succese în procesul de învățare pentru a consolida încrederea în sine, eficiența învățării sociale autodirijate necesită angajament continuu în dezvoltare personală și utilizarea eficientă a resurselor interioare pentru a atinge obiectivele de învățare și a atinge progresul personal.

Componenta a III-a. Managementul succesului în context social implică utilizarea abilităților și strategiilor adecvate pentru a naviga în relațiile și interacțiunile sociale într-un mod eficient și constructiv, resursele necesare pentru managementul succesului pot fi dezvoltate și valorificate în context social prin afirmarea comportamentelor explicite de:

Gândire constructivă și persuasiune socială exprimate în: dezvoltarea abilităților de gândire critică și evaluare obiectivă a informațiilor în context social, utilizarea strategiilor de persuasiune socială care se bazează pe argumente rationale și empatie pentru a influența și convinge alții într-un mod constructiv;

Asertivitate în interacțiunile sociale exprimate în: învățarea să exprimi părerea și nevoile personale într-un mod clar, direct și respectuos, dezvoltarea abilităților de negociere și rezolvare a conflictelor într-un mod asertiv și constructiv;

Reziliență individuală și societală exprimate în: cultivarea unei 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;

Comportament prosocial exprimat în: promovarea comportamentelor ce contribuie la bunăstarea și cooperarea în comunitate și în relațiile interpersonale, participarea activă la activități și proiecte care susțin și îmbunătățesc calitatea vieții sociale;

Explorarea competențelor sociale exprimată în: învățarea și dezvoltarea abilităților sociale necesare pentru a naviga în diverse contexte sociale și culturale, participarea la activități și programe care oferă oportunități de practică și îmbunătățire a abilităților sociale;

Afirmarea demnității personale reflectată în: promovarea și apărarea propriilor drepturi și demnitate în interacțiunile sociale, Refuzul comportamentelor abuzive sau disprețuitoare și susținerea unei culturi a respectului și a egalității în relațiile sociale.

Responsabilitate și adaptare socială exprimată în: asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni și contribuții în context social, capacitatea de a se adapta la schimbările și diversitatea din mediul social și de a se integra constructiv în diferite grupuri și comunități.

În concluzie, valorile autoeficacității sociale a adolescenților, afirmate prin managementul succesului în context social, implică angajarea activă în dezvoltarea personală și valorificarea competențelor sociale pentru a construi și menține relații satisfăcătoare în diferite medii sociale. În continuare prezentăm **indicatorii autoeficacității sociale a adolescenților**, elaborați în baza componentelor autoeficacității sociale a adolescenților (Tab. 2.5).

Tabelul 2.7. Indicatorii autoeficacității sociale a adolescenților

Componentele autoeficacității sociale a adolescenților	Indicatori ai autoeficacității sociale a adolescenților
I. Valorificarea resurselor personale	
1. Stil de viață sănătos	Practică un stil de viață sănătos
2. Autoreglare emoțională și rezistența la stres	Demonstrează rezistență la stres
3. Gestionarea energiei intelectuale și emoționale, fiabilitate	Prezintă întotdeauna comportament echilibrat

4. Conștientizarea și monitorizarea soluționării problemelor	Elaborează soluții eficiente la problemele cu care se confruntă
5. Reziliență la multiple provocări/dependențe	Nu cedează în fața unor provocări colective fiind liber de dependențe
6. Spiritualitate și consistență valorică internă	Respectă normele morale și principiile de viață
7. Încredere în sine și asumarea riscurilor	Este prevăzător/e în situații tensionante
II. Eficiența învățării sociale autodirijate	
8. Managementul factorilor și a performanței de succes	Cunoaște și valorifică factorii generatori de succes
9. Automotivare și orientare prospectivă	Demonstrează motivație înaltă pentru atingerea unor obiective de viitor
10. Curiozitate și inițiativă	Formulează inițiative din curiozitate
11. Perseverență și optimism	Este perseverent/ă și optimist/ă
12. Creativitate și dezvoltare personală continuă	Demostrează inventivitate și perseverență în demersul dezvoltării sale personale
13. Ingeniozitate în rezolvarea problemelor	Este convins că pentru orice problemă pot fi găsite soluții
14. Stimă de sine	Se afirmă prin respect de sine
III. Managementul succesului în context social	
15. Gândire constructivă și persuasiune socială	Este orientat/ă constructiv în raport cu alții
16. Asertivitate în interacțiunile sociale	În mediul social se afirmă prin conduită asertivă
17. Reziliență individuală și societală	În societate arată coerență și putere de a învinge greutățile
18. Comportament prosocial	Este prietenos/ă
19. Explorarea competențelor sociale	Se afirmă prin competențe sociale bine formate
20. Afirmarea demnității personale	Demonstrează înalt nivel al demnității personale
21. Responsabilitate și adaptare socială	Se adaptează cu ușurință deoarece este responsabil

Consolidând cele expuse anterior, menționăm că autoeficacitatea socială presupune cunoașterea și utilizarea de către adolescenți a unor mijloace de comunicare electronice, video,

audio și sisteme cu circuit închis (rețea), ce permit păstrarea și partajarea informației. Practica pedagogică demonstrează, că fiind conectați un timp îndelungat la tehnologii, adolescenții pot demonstra simptome de turburări de concentrare, roșeață a ochilor, pierdere de timp, obsesie pentru a sta la calculator, sunt predispuși la dependența de tehnologii. Acest tip de dependență afectează calitatea și stilul de viață, echilibrul emoțional și reușita școlară la adolescenți.

Studiile actuale de sociologie menționează că sistemul educațional reprezintă domeniul ideal pentru promovarea dezvoltării socio-emoționale ce ar asigura formarea unui stil de viață sănătos și responsabil pentru stările emoționale [30 p. 63].

Nedezvoltarea competențelor sociale la adolescenți provoacă tulburări mentale, comportamentale și insucces în activitățile cotidiene. Comportamentul social exemplar al părinților și educatorilor reprezintă principalul context de învățare a autoeficacității sociale la vârsta adolescentină. Așadar, prin conștientizarea și cunoașterea factorilor de insucces, precum dependența, agresivitatea, aroganța și combaterea lor, adolescenții vor avea succese, iar problemele sociale vizate se soluționează prin *dezvoltarea competențelor sociale*: amabilitatea, afecțiunea, cultivarea asertivității, comunicării empaticе, cooperării și cunoașterii celor din jur.

Consolidând cele expuse anterior, menționăm că tehnologiile informaționale constau din mijloace de comunicare electronice, video, audio și sisteme cu circuit închis (rețea), ce permit păstrarea și partajarea informației. Practica ne demonstrează că fiind conectați un timp îndelungat la tehnologiile informaționale și având simptome de turburări de concentrare, roșeață a ochilor, pierdere de timp, minciuni, obsesie pentru a sta la calculator, adolescenții sunt predispuși deja la dependența de internet. Acest tip de dependență afectează calitatea și stilul de viață, echilibrul emoțional și reușita școlară la adolescenți.

Adolescenții care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme în viața de adult. Modalitatea cea mai bună și plăcută pentru aceștia în dezvoltarea acestor competențe o constituie timpul petrecut împreună în cadrul familiei. Este foarte important să se țină cont de temperamentul adolescentului, de factorii biologici și psihofizici la momentul comunicării.

Concluzii la capitolul 2

Din analiza și sinteza teoretică au rezultat reperele conceptuale reprezentate de *Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual*, a indicatorilor, a criteriilor și a valorilor ASA și concluzii științifice privind necesitatea dezvoltării autoeficienței sociale a adolescenților pentru abordarea vulnerabilității adolescenților în mediul virtual.

Așadar, prin conștientizarea și cunoașterea implicațiilor psihologice precum dependența, agresivitatea, aroganța și combaterea lor, va conduce la gestionarea rezonabilă a timpului la internet. Adolescenții vor avea succese în toate, iar soluționarea problemei date se poate obține prin *dezvoltarea competențelor sociale*: amabilitatea, afecțiunea, cultivarea asertivității, comunicării empaticе, cooperării și cunoașterii celor din jur.

În capitolul 3 ne propunem ca obiective: să descriem *factorii stimulativi ai autoeficacității sociale* și competențele sociale care ar diminua dependența de internet; să propunem valorile experimentale comparate obținute din aplicarea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*; să comentăm științific datele experimentale comparate ale dezvoltării competențelor sociale prin echilibrare și disciplinare emoțională. distincția, cunoașterea de sine, armonia interioară, autocontrolul și altele, necesare pentru echilibrul emoțional. În această ordine de idei, sănătatea mintală presupune respectarea normelor spirituale ale umanității, își pot armoniza dorințele, ambițiile, capacitățile, idealurile, sentimentele și conștiința pentru a putea face față cerințelor vieții. Problemele de sănătate mintală limitează abilitățile adolescenților de a fi „productivi”. Afecțiunile și complicațiile care apar la această vârstă nu trebuie neglijate întrucât pentru a duce un stil de viață sănătos, e necesar să se cunoască și să se aplice metodele de prevenire a conflictelor. Sănătatea mintală își certifică importanța primordială prin configurarea unui sistem de valori ale ASA.

Evaluarea autoeficacității sociale la adolescenți este necesară pentru înțelegerea naturii și a puterii convingerilor care influențează performanța și reziliența la dependența de internet. Au fost concepute strategii de evaluare cantitativă și calitativă pentru a evalua sursele și procesele de autoeficacitate. Autoeficacitatea socială la adolescenți va fi evaluată prin luarea în considerare a factorilor contextuali pentru a discerne asupra impactului dependenței de internet.

3. TEHNOLOGIA PREVENIRII ȘI DIMINUĂRII DEPENDENȚEI VIRTUALE PRIN DEZVOLTAREA AUTOEFICACITĂȚII SOCIALE LA ADOLESCENȚI

Capitolul dezvoltă idei ce conduc la realizarea scopului dezvoltării autoeficacității sociale prin evidențierea factorilor stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale ca soluție pedagogică pentru prevenirea și scăderea dependenței de spațiul virtual la adolescenți. Studiul condițiilor pedagogice ale dezvoltării autoeficacității sociale evidențiază diversitatea factorilor stimulativi, în acest sens, în opinia diferitor autori care au abordat problema vizată în cercetare: factori individuali, educaționali, sociali, psihologici, tehnologici, spiritali și axiologici. Conținutul capitolului include descrierea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual la adolescenți*, dar și interpretarea datelor experimentale rezultate din aplicarea acestora care au confirmat ipoteza cercetării.

3.1. Factori stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți

În ultimii ani, internetul s-a poziționat ca un instrument util, funcțional și necesar pentru ca adolescenții să-și pregătească, în principal, activitățile academice și să-și dezvolte competențele sale sociale. Cu toate acestea, utilizarea inadecvată și excesivă a acestuia ar putea cauza probleme fizice și psihologice elevilor, afectându-le calitatea vieții.

Tabelul 3.1. Factorii care influențează dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți

Categoriile de factori ai dezvoltării autoeficacității sociale	Descrierea expresiilor autoeficacității sociale a adolescenților
Individuali	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Încrederea în sine</i> în propriile competențe sociale influențează autoeficacitatea. Adolescenții cred în capacitatea sa de a reuși în interacțiunile sociale fiind mai predispuși să dezvolte o autoeficacitate socială ridicată. <input type="checkbox"/> <i>Inteligența emoțională</i>: abilitatea de a recunoaște și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege emoțiile celorlalți, este esențială pentru interacțiunile sociale eficiente. <input type="checkbox"/> <i>Resiliența</i> la provocările și de a se recupera după eșecuri contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale. <input type="checkbox"/> <i>Curiozitatea și dorința de învățare</i>: Dorința de a învăța și de a explora noi situații sociale poate stimula dezvoltarea abilităților sociale.
Educaționali	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Mediul școlar suportiv</i>: Un climat școlar pozitiv, caracterizat prin respect reciproc, sprijin și încurajare din partea profesorilor și colegilor, contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale.

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Programele educaționale:</i> Programele școlare care includ activități de dezvoltare personală și socială, precum și educația moral-civică, ajută la formarea abilităților sociale. <input type="checkbox"/> <i>Metodele de predare interactive:</i> Utilizarea metodelor de predare interactive și participative, cum ar fi discuțiile de grup, jocurile de rol și proiectele colaborative, contribuie la dezvoltarea competențelor sociale. <input type="checkbox"/> <i>Consilierea școlară:</i> Sesiunile de consiliere individuală și de grup ajută adolescenții să își dezvolte abilitățile sociale și să își îmbunătățească încrederea în sine.
Familiali	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Sprijinul familial</i> într-un mediu suportiv, în care adolescenții se simt iubiți și încurajați, contribuie semnificativ la dezvoltarea autoeficacității sociale. <input type="checkbox"/> <i>Modele parentale</i> validează abilități sociale pozitive și încurajează interacțiunile sociale între adolescenți. <input type="checkbox"/> <i>Comunicarea deschisă și sinceră</i> în cadrul familiei ajută la dezvoltarea abilităților de exprimare și ascultare, esențiale pentru interacțiunile sociale.
Sociali	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Rețelele de suport social</i> puternic valorificate (prieteni, mentori și comunități de suport), stimulează predispunerea adolescenților la dezvoltarea autoeficacității sociale mai ridicate. <input type="checkbox"/> <i>Activitățile extracurriculare</i>, cum ar fi sportul, artele sau voluntariatul, oferă oportunități de interacțiune și dezvoltare a abilităților sociale. <input type="checkbox"/> <i>Implicarea în comunitate</i> și proiecte de voluntariat contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale prin oportunități de colaborare. <input type="checkbox"/> <i>Influențele culturale:</i> Normele și valorile culturale pot influența dezvoltarea abilităților sociale. Adolescenții expuși la modele culturale pozitive și la valori sociale sănătoase sunt mai predispuși să își dezvolte autoeficacitatea socială.
Tehnologici	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Utilizarea responsabilă a tehnologiei:</i> Adolescenții care utilizează tehnologia în mod responsabil și constructiv, participând la platforme educaționale și rețele sociale pozitive, își pot dezvolta abilitățile sociale. <input type="checkbox"/> <i>Educația digitală:</i> Programele de educație digitală care învață adolescenții să navigheze în siguranță în mediul online și să utilizeze tehnologia pentru dezvoltarea autoeficacității sociale. <input type="checkbox"/> <i>Combaterea dependenței de internet:</i> Intervențiile pentru reducerea dependenței de internet și promovarea unui echilibru sănătos între activitățile online și cele offline sunt esențiale pentru dezvoltarea autoeficacității sociale.

Psihologici	<ul style="list-style-type: none"> □ <i>Motivația intrinsecă</i>: Adolescenții motivați intrinsec să își îmbunătățească abilitățile sociale sunt mai predispuși să dezvolte o autoeficacitate socială ridicată. □ <i>Stabilitatea emoțională</i>: Adolescenții care au o stabilitate emoțională și o bună gestionare a stresului pot naviga mai eficient în situațiile sociale complexe. □ <i>Perseverența și optimismul</i>: Adolescenții care dau dovadă de perseverență și optimism în fața provocărilor sociale tind să dezvolte o autoeficacitate socială mai puternică.
Spirituali și valorici	<ul style="list-style-type: none"> □ <i>Spiritualitatea</i>: Implicarea în practici spirituale și religioase poate oferi adolescenților un sentiment de comunitate și suport, contribuind la dezvoltarea abilităților sociale. □ <i>Consistența valorică internă</i>: Adolescenții care au un set clar de valori și principii etice sunt mai încrezători în interacțiunile lor sociale și își pot dezvolta o autoeficacitate socială mai solidă.

Aceste categorii de factori oferă o perspectivă cuprinzătoare asupra multipleror influențe ce contribuie la *dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților*. Implementarea factorilor în domeniile vieții adolescenților poate ajuta la dezvoltarea și consolidarea autoeficacității sociale. *Dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți este influențată de mai mulți factori stimulativi* ce contribuie la creșterea încrederii în sine, la îmbunătățirea abilităților sociale și la promovarea unui comportament prosocial (Tab. 3.2).

Tabelul 3.2. Opinii ale autorilor privind factorii care influențează dezvoltarea autoeficacității sociale la adolescenți

Autorii care au abordat factorii	Categoriile de factori ai dezvoltării autoeficacității sociale
Al. Bandura (1996)	<p><i>Experiențele de succes</i> (acțiuni anterioare reușite)</p> <p><i>Experiențele de observare a conduitei altora</i>: observarea colegilor sau a modelelor de succes poate stimula credința în propriile abilități.</p> <p><i>Persuasiunea verbală</i>: Încurajările și feedback-ul pozitiv de la profesori, părinți și colegi pot crește autoeficacitatea.</p> <p><i>Stările fiziologice și emoționale</i>: emoțiile și stările fizice influențează percepția capacităților proprii. Stresul și anxietatea pot reduce autoeficacitatea, în timp ce o stare de bine poate să o îmbunătățească.</p>
C. S. Dweck (2006)	<p><i>Mentalitatea de creștere</i>: adolescenții care cred că abilitățile lor pot fi dezvoltate prin muncă și perseverență sunt mai susceptibili să-și dezvolte autoeficacitatea socială.</p> <p><i>Încurajarea efortului și procesului</i>: Dweck subliniază importanța încurajării efortului și procesului de învățare.</p>

	<i>Suportul familial</i> implică edificarea un mediu familial suportiv și încurajator esențial pentru dezvoltarea autoeficacității sociale.
E. Erikson (1980)	<i>Formarea unei identități puternice în adolescență</i> este crucială pentru dezvoltarea autoeficacității. <i>Importanța suportului social</i> în această etapă, inclusiv de la familie, colegi și mentori, în consolidarea identității și autoeficacității.
J. P. Gee (2003)	<i>Învățarea prin intermediul jocurilor video și susține că acestea pot stimula dezvoltarea autoeficacității.</i> <i>Mediile interactive</i> Feedback-ul instantaneu
L. Vygotsky (1970)	<i>Învățarea prin interacțiune socială</i> <i>Zona de dezvoltare proximală</i> <i>Învățarea prin cooperare și colaborare</i> se recomandă a fi realizată prin activități care implică munca în echipă ce stimulează dezvoltarea colaborării și creșterii încrederii în sine. <i>Proiectele de grup</i> sarcini care necesită cooperare și colaborare între colegi. <i>Jocurile de team-building</i> sunt orientate spre realizarea jocuri și exerciții ce promovează munca în echipă și comunicarea eficientă.
M. Seligman (1991)	<i>Punctele forte personale</i> <i>Optimismul învățat</i> <i>Proiectele de familie</i> se recomandă prin realizarea unor activități comune ce întăresc raporturile familiale încurajând comunicarea. <i>Modelele pozitive (mentori)</i> presupun asigurarea prezenței unor mentori sau modele pozitive poate inspira și ghida adolescenții în dezvoltarea abilităților sociale. <i>Programul de mentorat</i> implică conectarea adolescenților cu mentori care să le ofere suport și sfaturi. <i>Întâlnirile cu role models</i> se pot realiza prin organizarea de sesiuni în care adolescenții întâlnesc persoane de succes.
J. Dewey (1900)	Participarea activă la activități sociale și comunitare permite adolescenților să învețe prin acțiune, Încurajarea adolescenților să reflecteze asupra experiențelor lor sociale și să identifice lecțiile învățate contribuie la consolidarea autoeficacității.
A. Opre (2011)	<i>Interacțiunile pozitive cu profesorii</i> <i>Participarea la activități extracurriculare</i> <i>Autoreglarea și gestionarea emoțiilor</i> se asigură prin dezvoltarea abilităților de autoreglare și gestionare a emoțiilor contribuie la o autoeficacitate socială mai mare. <i>Exerciții de mindfulness și meditație:</i> practici pentru reducerea stresului și îmbunătățirea conștientizării de sine.
Cr. Stan (2015)	Suportul familial Relațiile sociale pozitive

Valorificarea factorilor stimulativi prin activități educative planificate și implementate poate contribui semnificativ la dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților și la reducerea dependenței de internet. Prezentarea factorilor stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți, bazată pe opiniile autorilor relevanți din domeniul psihologiei educației va genera idei privind metodologiile specifice de prevenire a dependenței de internet la adolescenți.

În acest scop *autorii oferă o bază solidă pentru dezvoltarea strategiilor și activităților educaționale menite să stimuleze autoeficacitatea socială a adolescenților*. Implementarea acestora în contexte educaționale și de consiliere contribuie la dezvoltarea unei generații încrezătoare, capabile de a face față provocărilor sociale. Din această perspectivă ideile autorilor ce urmează a fi analizate recomandă direcții comune de acțiune pedagogică:

Sesiuni de consiliere a părinților cu scopul de educație a părinților privitor la importanța sprijinului emoțional și a implicării active în viața socială a adolescenților.

Suportul școlar și relațiile cu profesorii oferă suport și încurajare pot influența pozitiv autoeficacitatea socială a elevilor.

Consiliere școlară sunt orientate spre organizarea de sesiuni de consiliere individuală sau de grup oferite de consilierii școlari.

Feedback constructive presupun oferirea de feedback pozitiv și constructiv pentru a încuraja progresul și dezvoltarea personală.

Participarea la activități extracurriculare implică organizarea unor activități extracurriculare (*sport, arte, voluntariat*) poate îmbunătăți abilitățile sociale și poate crește încrederea în sine.

Cluburile și organizațiile școlare se referă la participarea în diverse cluburi (dezbateri, teatru, știință etc prin voluntariat (proiecte de voluntariat ce încurajează colaborarea și empatia).

Feedback și auto-reflecție asupra propriilor experiențe și primirea feedback-ului constructiv ajută la dezvoltarea autoeficacității.

Jurnalele de reflecții angajează elevii în descrierea gestionării experiențelor sale sociale.

Sesiunile de feedback angajează adolescenții în organizarea de sesiuni de feedback peer-to-peer și de la profesori.

Experiențele pozitive și succesul abordat în interacțiuni sociale anterioare cresc încrederea în abilitățile proprii.

Recunoașterea realizărilor antrenează recunoașterea publică a succeselor elevilor.

Sarcini progresive pot fi aplicate prin atribuirea de sarcini tot mai complexe pentru a construi încrederea.

Resursele educative și tehnologice sunt recomandate pentru utilizarea resurselor educative și tehnologice adecvate poate sprijini dezvoltarea abilităților sociale.

Platforme de învățare online: utilizarea platformelor care oferă cursuri și module de dezvoltare personală și socială. *Aplicatii de gestionare a timpului*: aplicatii care ajută la monitorizarea și gestionarea utilizării internetului.

În acest mod, J. Dewey promovează învățarea prin experiență subliniază importanța învățării prin experiență și reflectare asupra acesteia:

- *Experiențe practice*: participarea activă la activități sociale și comunitare permite adolescenților să învețe prin acțiune. Experiențele practice sunt esențiale pentru dezvoltarea autoeficacității sociale.

- *Reflecția asupra experiențelor*: încurajarea adolescenților să reflecteze asupra experiențelor lor sociale și să identifice lecțiile învățate contribuie la consolidarea autoeficacității. Aceste opinii și teorii oferă o bază solidă pentru înțelegerea factorilor stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți. Implementarea acestor principii în educație și consiliere poate contribui semnificativ la formarea adolescenților încrezători și capabili să facă față provocărilor sociale [126].

În literatura de specialitate românească, autorii abordează dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților, subliniind factori specifici ce contribuie la acest proces. Menționăm câteva perspective relevante:

I. Radu în psihologia vârstelor evidențiază influența stării emoționale și a contextului social în dezvoltarea autoeficacității sociale:

- *Stările emoționale pozitive*: Adolescenții care trăiesc emoții pozitive și au o stare de bine generală sunt mai predispuși să aibă o autoeficacitate socială ridicată.

- *Mediul școlar pozitiv*: Un mediu școlar pozitiv, care promovează respectul reciproc și suportul social, este esențial pentru dezvoltarea autoeficacității sociale.

- *Tehnicile de disclinare emoțională* se aplică în cadrul sesiunilor de învățare și practicare a tehnicilor de gestionare a emoțiilor.

În opinia autorului C.-A. Bucur educația și formarea competențelor sociale se realizează prin activități educative structurate în cadrul unor:

- *programe de dezvoltare personală*: Implementarea unor programe educative structurate care să dezvolte competențele sociale ale adolescenților.

- *prin învățarea în bază de experiență* în activitățile practice și proiecte ce implică colaborarea și comunicarea cu elevii.

Autoarea A.-C. Jucan abordează consilierea psihopedagogică subliniind importanța consilierii psihopedagogice în dezvoltarea autoeficacității sociale:

- *Sesiuni de consiliere individuală și de grup*: Consilierea psihopedagogică, atât individuală cât și de grup, ajută adolescenții să își dezvolte abilitățile sociale și să își crească încrederea în sine.

- *Activități de dezvoltare personală*: Implementarea unor activități specifice de dezvoltare personală care să îi ajute pe adolescenți să își recunoască și să își valorifice punctele forte.

Semnificativă în sensul temei abordate în cercetare, studiile lui M. Jigău, care dezvoltă semnificația educației pentru viață accentuând importanța dezvoltării competențelor emoționale necesare pentru a face față provocărilor sociale:

- *Programe educaționale integrate* inițiază programe educaționale care integrează dezvoltarea competențelor sociale și emoționale sunt esențiale pentru formarea unei autoeficacități sociale solide.

- *Abordarea holistică* ia în considerare aspecte ale dezvoltării personale ale adolescenților, inclusiv cele sociale și emoționale [54].

Perspectiva psihologică abordată inclusiv, de către autorii români subliniază importanța unui mediu suportiv, atât familial cât și educațional, precum și a implicării active a adolescenților în diverse activități sociale și extracurriculare pentru dezvoltarea autoeficacității sociale. Consilierea psihopedagogică și programele educative structurate joacă, de asemenea, un rol crucial în acest proces. În analiza factorilor ce contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților în viziunea autorilor români contemporani menționăm:

Din perspectiva psihologiei dezvoltării, A. Muntean, accentuează importanța dezvoltării emoționale și a suportului social: *dezvoltarea inteligenței emoționale*, prin care adolescenții învață să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, este esențială pentru creșterea autoeficacității sociale; *rețelele de suport social*: Adolescenții care beneficiază de suport social puternic, inclusiv prieteni, familie și mentori, sunt mai încrezători în capacitățile lor sociale.

În această ordine de idei, M. Rusu abordează activ educația pentru dezvoltare personală subliniind rolul educației pentru dezvoltarea personală în evoluția socială a personalității:

- *educația pentru dezvoltare personală* presupune implementarea unor programe educaționale care se concentrează pe dezvoltarea personală și socială a adolescenților contribuie la creșterea autoeficacității sociale.
- *dezvoltarea abilităților de comunicare eficiente*, atât verbale cât și non-verbale, este crucială pentru interacțiunile sociale reușite.

Fl. Al. Sava interpretează factorii dezvoltării autoeficacității sociale psihologia relațiilor interpersonale explorează importanța relațiilor interpersonale și a abilităților sociale:

- *Relațiile interpersonale pozitive*: adolescenții care au relații interpersonale pozitive și de susținere sunt mai predispuși să își dezvolte autoeficacitatea socială.
- *Abilitățile de rezolvare a conflictelor*: dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor și de negociere contribuie la creșterea încrederii în capacitățile sociale.

Cercetătorul Eu. Avram, abordând psihologia adolescenței, accentuează influențele culturale și educaționale în dezvoltarea ASA:

- *Influențele culturale* în dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților. Adolescenții care sunt expuși la modele culturale pozitive și la valori sociale sănătoase își dezvoltă mai ușor autoeficacitatea.
- *Educația formală și informală* sunt cruciale în dezvoltarea autoeficacității sociale.

Dm. Todor avansează idei privind consilierea adolescenților și subliniază importanța consilierii și a intervențiilor psihopedagogice: *intervențiile psihopedagogice* bine structurate pot ajuta adolescenții să își dezvolte abilitățile sociale și să își îmbunătățească autoeficacitatea; *consilierea individuală și de grup* este esențială pentru a sprijini adolescenții în dezvoltarea unei autoeficacități sociale ridicate.

Cercetătorul El. Bonchiș în Psihologia dezvoltării umane accentuează impactul familiei și a mediului școlar: (a) *mediul familial suportiv* este stimulativ pentru adolescenții primesc iubire, respect și încurajare, contribuie semnificativ la dezvoltarea autoeficacității sociale; (b) *climatul școlar pozitiv* caracterizat prin respect reciproc și suport din partea profesorilor și colegilor, favorizează dezvoltarea autoeficacității sociale [Apud, 69].

Aspecte psihologice ale dezvoltării ASA sunt abordate de M. Crețu în *Psihologia educației*, care subliniază importanța activităților extracurriculare și a implicării comunitare: *activitățile extracurriculare* (sportul și artele ajută la dezvoltarea abilităților sociale și la creșterea încrederii în sine); *implicarea în comunitate* și la proiecte de voluntariat contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale prin oferirea de oportunități de interacțiune și colaborare.

Autorii români oferă o gamă variată de perspective asupra factorilor care contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților, subliniind importanța unui mediu suportiv, a educației holistice și a implicării active în diverse activități sociale și extracurriculare. Implementarea acestor prescripții în practica educațională și de consiliere poate avea un impact semnificativ asupra dezvoltării autoeficacității sociale a tinerilor.

Abordând educația și formarea personalității, G. Istrate, accentuează rolul activităților educaționale și a formării personalității: *activitățile educaționale interactive* metodele de predare

interactive și participative, care implică discuții, jocuri de rol și proiecte de grup, contribuie la dezvoltarea abilităților sociale; *autocunoașterea și dezvoltarea personalității*: Programele de autocunoaștere și dezvoltare personală ajută adolescenții să își înțeleagă punctele forte și punctele slabe, contribuind la creșterea autoeficacității.

S. Cristea, în *Fundamentele educației*, subliniază importanța mediului educațional și a relațiilor sociale: *mediul educațional suportiv* promovează învățarea colaborativă și suportul reciproc între elevi și profesori este esențial pentru dezvoltarea autoeficacității sociale și *a relațiilor sociale pozitive*. În aceeași ordine de idei, Eu. Enăchescu, în cercetările de Psihologie a vârstelor, explorează influența stării emoționale de bine și a suportului social în dezvoltarea AS. Adolescenții care se simt bine emoțional și au o stare generală de bine fiind mai predispuși să dezvolte autoeficacitate socială ridicată [48].

Cercetătoarea M. Rocco abordează creativitatea și dezvoltarea personală accentuând factorii de dezvoltare personală: *creativitatea* prin activități inovative ajută adolescenții să-și exprime emoțiile, contribuind la creșterea autoeficacității sociale. *Dezvoltarea personală continuă* presupune implicarea în activități care promovează autocunoașterea și dezvoltarea abilităților personale fiind crucială pentru autoeficacitatea socială [Apud, 74].

Autorul român Șt. Boncu subliniază rolul consilierii școlare evidențind anumite forme de consiliere școlară: *sesiunile de consiliere școlară* care ajută adolescenții să își dezvolte abilitățile sociale și să își îmbunătățească încrederea în sine, *educația socio-emoțională* contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale [Apud, 53].

Autoarea M. Miclea explorează impactul tehnologiilor educaționale asupra dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți: *utilizarea tehnologiilor educaționale interactive* poate stimula implicarea și colaborarea, contribuind la dezvoltarea abilităților sociale; *participarea la platforme de învățare online* care promovează colaborarea și interacțiunea socială poate ajuta la dezvoltarea autoeficacității sociale [Apud, 23].

G. Gherghiu pune accentul pe educația moral-civică și implicarea în comunitate: *Programele de educație moral-civică* ajută adolescenții să-și dezvolte abilități sociale și valori etice, contribuind la creșterea autoeficacității sociale; *implicarea în activități de voluntariat și proiecte comunitare* oferă adolescenților oportunități de a interacționa și de a colabora, contribuind la dezvoltarea autoeficacității. Abordarea de către autorii români a factorilor ce contribuie la dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților, subliniază importanța unui mediu educațional suportiv, a activităților extracurriculare, a consilierii și a implicării active în comunitate.

3.2. Valori experimentale comparate obținute din implementarea *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual*

În partea finală a disertației ne propunem să descriem conținutul și procesualitatea implementării *Strategiei pedagogice de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru asigurarea rezistenței la dependența de spațiul virtual*, eficiența acesteia fiind susținută de dovezi experimentale care certifică realizarea ipotezei de cercetare.

Fundamentele teoretice ale dezvoltării autoeficacității sociale și a reducerii dependenței de spațiul cibernetic, au stat la baza elaborării strategiei și se bazează pe teorii fundamentale din psihologie, pedagogie și sociologie, vizând, în primul rând, teoria autoeficacității și teoria învățării sociale (Bandura, 1977, 1986), teoria autodeterminării (Deci și Ryan, 1985), teoria suportului social (Cobb, 1976), modelul de utilizare problematică a internetului (Young, 1998), teoria capitalului social (Putnam, 2000), teoria reglementării emoționale (Gross, 1998), teoria comportamentului planificat (Ajzen, 1991), teoria comportamentului adictiv (Griffiths, 1999) și teoria interacțiunii simbolice (Mead, 1934).

Aceste abordări subliniază importanța încrederii în sine, a motivației, a sprijinului social, a reglementării emoționale și a intervențiilor comportamentale pentru a sprijini dezvoltarea abilităților sociale și gestionarea utilizării sănătoase a mediului cibernetic.

Procesul anevoios de dezvoltare a autoeficacității sociale pentru reducerea dependenței de internet este fondat științific de: teoria autoeficacității (Al. Bandura, 1977, 1986) „Încrederea în propria capacitate de a organiza și executa acțiunile necesare pentru a atinge obiective specifice este esențială pentru dezvoltarea autoeficacității sociale, conform opiniei lui Albert Bandura”; teoria învățării sociale (Al. Bandura, 1977) „Învățarea socială prin observarea și modelarea comportamentelor altora este un pilon fundamental în formarea credințelor despre autoeficacitate socială”; teoria autodeterminării (Ed. Deci și R. Ryan, 1985) „Importanța motivației intrinseci și a autonomiei în dezvoltarea competenței și a relațiilor sociale este subliniată de teoria autodeterminării, promovată de Deci și Ryan”; teoria suportului social (S. Cobb, 1976) „Percepția unui sprijin social adecvat poate ameliora stresul și crește autoeficacitatea socială, reducând astfel dependența de spațiul cibernetic”; Modelul de utilizare problematică a internetului (K. Young, 1998) „Identificarea factorilor de risc și consecințele dependenței de internet sunt esențiale pentru a dezvolta intervenții eficiente care promovează comportamente alternative sănătoase”; teoria capitalului social (R. D. Putnam, 2000) „Capitalul social, definit ca rețelele sociale, normele și încrederea, facilitează coordonarea și cooperarea pentru beneficiul reciproc și este vital pentru dezvoltarea autoeficacității sociale”; teoria

reglementării emoționale (J. Gross, 1998) „Capacitatea de a reglementa emoțiile influențează direct autoeficacitatea socială și poate reduce dependența de mediul online ca mecanism de coping”; teoria comportamentului planificat (I. Ajzen, 1991) „Atitudinile, normele subiective și controlul comportamental perceput sunt componente cheie care determină comportamentul uman și influențează autoeficacitatea socială”; teoria comportamentului adictiv (M. Griffiths, 1999) „Explorarea factorilor care contribuie la comportamentele adictive, inclusiv utilizarea excesivă a internetului, este crucială pentru dezvoltarea strategiilor de reducere a dependenței cibernetice”; teoria interacțiunii simbolice (G. Herbert Mead, 1934) „Dezvoltarea sinelui prin interacțiunea simbolică cu alții subliniază importanța interacțiunilor repetate și a învățării normelor sociale pentru consolidarea autoeficacității sociale”. În esență, teoriile oferă un cadru comprehensiv pentru înțelegerea proceselor specifice de promovare a autoeficacității sociale ca strategie de reducere a dependenței de spațiul virtual la adolescenți.

2. Condiții psihopedagogice ale dezvoltării autoeficacității sociale a adolescenților.

Dezvoltarea personalității elevului pe dimensiunea relațională poate fi realizată eficient, dacă vor fi respectate anumite condiții psihopedagogice: adaptarea activității psihologice la particularitățile individuale și de vârstă ale copilului, formarea și consolidarea climatului psihologic pozitiv și a echilibrului relațional, stimularea motivațională permanentă, colaborarea reciprocă, ce facilitează calitatea relației profesor-elev, atitudinea psihoemoțională, provocarea și menținerea interesului, curiozității etc. Sentimentul de eficacitate personală (autoeficacitate) corespunde percepției adolescenților de a fi capabili să acționeze rezonabil pentru a-și atinge scopurile și a-și confirma stima de sine, a-și valida competența de adaptare psihosocială prin valorificarea competențelor sociale în soluționarea dificultăților de comportament (dependențe, în cazul cercetării noastre). În acest sens, capacitatea de a rezolva probleme interpersonale se încadrează în familia valorilor autoeficacității sociale. Adolescenții capabili să rezolve probleme interpersonale sunt capabili să identifice problemele vieții personale, să propună soluții, să determine obiective și să prevadă consecințele acțiunilor sale. Este demonstrat faptul, că adolescenții cu grad înalt de dependență de internet se afirmă prin abilități sociale slabe, limitându-se cu capacitatea de a dezvolta relații sociale satisfătoare, fapt ce influențează negativ adaptarea și integrarea socială.

Condițiile psihopedagogice formulate în Fig. 3.1. definesc factorii ce influențează desfășurarea eficace a unor acțiuni 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 un ansamblu de activități proiectate și realizate ce contribuie

la implicarea activă, conștientă și responsabilă a adolescenților în procesul de învățare și adaptare școlară generând efecte de autoeducație explicite (Fig. 3. 1) [17].

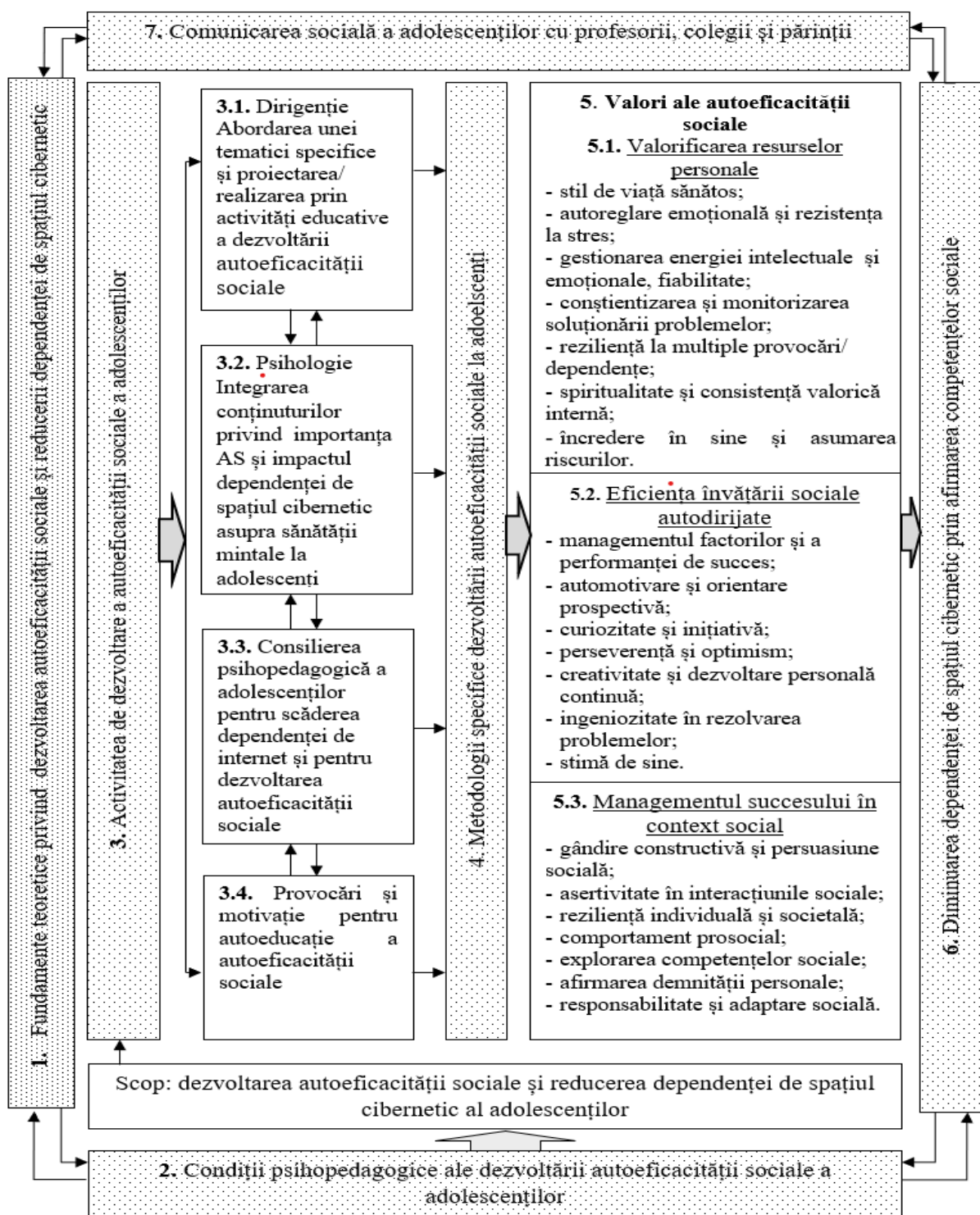


Figura 3.1. Strategia pedagogică de dezvoltare a autoeficacității sociale a adolescenților

O primă condiție psihologică în demersul formării autoeficacității sociale a adolescenților este *climatul psihologic* care generează 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 lor în diferite situații, tipul de autoritate exercitat, gradul de (ne)încredere între psiholog – cadru didactic – elev. *Climatul psihologic favorabil* în grupul școlar promovează însușirea eficientă a conținutului de învățare, este oportun dezvoltării personalității elevilor, formării motivației, contribuie la mobilizarea stării emoționale, influențează direct sau indirect starea psihologică de bine. În forma sa obiectivă de comportament, *climatul psihologic* generează atitudini ce devin un factor ce influențează decisiv calitatea relațiilor, element cheie de activizare și optimizare a procesului de învățare/comunicare/ relaționare, parte componentă a personalității umane, ce are ca scop asigurarea unității gândurilor și sentimentelor la nivel de comunicare / relaționare între profesor – elev, elev – profesor, elev – profesor – elev [54].

3. Activitatea de dezvoltare a autoeficacității sociale a adolescenților s-a realizat prin:

3.1. 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 proiectate și realizate următoarele activități educative:

Ateliere de comunicare interpersonală, care au avut ca obiectiv: dezvoltarea abilităților de comunicare verbală și non-verbală, realizat prin **acțiuni educative**: exerciții de ascultare active, jocuri de rol pentru simularea diferitelor situații de comunicare, dezbateri pe teme de interes pentru adolescenți.

Exerciții de empatie și înțelegere interpersonală [21]

Obiectiv: Îmbunătățirea abilităților de empatie și înțelegere a emoțiilor altora.

Acțiuni educative: povestirea și discutarea experiențelor personale, jocuri de rol pentru a experimenta perspective diferite, activități de grup pentru identificarea și exprimarea emoțiilor.

Training de asertivitate [61]

Obiectiv: Învățarea modului de exprimare a nevoilor și dorințelor într-un mod direct și respectuos.

Acțiuni educative: exerciții de autoexprimare, jocuri de rol pentru a practica răspunsurile asertive, discuții și feedback despre comportamente asertive.

Tehnici de gestionare a conflictelor [87]

Obiectiv: Dezvoltarea abilităților de rezolvare pașnică a conflictelor.

Acțiuni educative: Simulări și jocuri de rol pentru diferite scenarii conflictuale.

discuții despre strategii de negociere și mediere, evaluarea cazurilor studiu și identificarea soluțiilor potrivite.

Proiecte de participare socială

Obiectiv: Încurajarea implicării active în comunitate și dezvoltarea abilităților sociale.

Acțiuni educative: proiecte de voluntariat în comunitate, organizarea de evenimente școlare sau comunitare, colaborare cu ONG-uri locale.

Jocuri de construire a încrederii în sine [98]

Obiectiv: Creșterea încrederii în sine în situații sociale.

Acțiuni educative: exerciții de team-building, jocuri de rol pentru situații sociale variate, reflectarea asupra succeselor personale și setarea obiectivelor.

Sesiuni de autoreglare emoțională [108]

Obiectiv: Învățarea tehnicilor de gestionare a emoțiilor și stresului.

Acțiuni educative: exerciții de respirație și relaxare, tehnici de mindfulness și meditație, discuții despre strategii de coping și reziliență.

Activități de feedback și auto-reflecție

Obiectiv: Promovarea auto-reflecției și îmbunătățirea continuă a abilităților sociale.

Acțiuni educative: jurnale de reflecție personală, sesiuni de feedback peer-to-peer, analiza comportamentelor sociale și planificarea îmbunătățirii.

Activități pentru reducerea dependenței de spațiul cibernetic [102]

Obiectiv: Promovarea unui echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și activitățile sociale.

Acțiuni educative: discuții despre impactul tehnologiei asupra vieții sociale și sănătății mentale, crearea unui plan personal pentru gestionarea timpului petrecut online, exerciții practice de detox digital, cum ar fi zile fără tehnologie sau ore dedicate activităților offline.

Implementarea și evaluarea strategiei descrise a presupus stabilirea obiectivelor clare, adaptarea activităților la nevoile și nivelul specific al adolescenților evaluați/formați, evaluarea progresului elevilor prin discuții, auto-reflecții și feedback constant și încurajarea implicării active și creativitatea elevilor în fiecare activitate. Aceste activități au ajutat adolescenții să-și dezvolte abilitățile sociale și să-și construiască încrederea în propriile forțe, contribuind astfel la o autoeficacitate socială sporită și la o utilizare echilibrată a tehnologiei.

3.2. Orele de psihologie au oferit un cadru excelent pentru dezvoltarea autoeficacității sociale a adolescenților deoarece permit explorarea aprofundată a conceptelor psihologice aferente ASA 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. Aceste se referă la:

Exerciții de autocunoaștere și conștientizare a emoțiilor care au avut ca obiectiv: suportul necesar adolescenților ca să-și înțeleagă propriile emoții și să-și dezvolte empatia.

Metodologiile educative valorificate la psihologie au vizat: *completarea jurnalelor de emoții* (elevii scrieau zilnic despre emoțiile lor și situațiile care le-au provocat); *roata emoțiilor* (utilizarea unei roți a emoțiilor pentru a identifica și discuta emoții și sentimente); *discuții ghidate* (sesiuni de grup în care adolescenții discutau despre tehnicile de gestionare a diverselor emoții și ce strategii folosesc pentru disciplinarea emoțională) etc.

Proiectele de grup care au avut ca obiectiv: dezvoltarea abilităților de colaborare și lucru în echipă. *În cadrul proiectelor tematice* adolescenții lucrau în echipe pentru a elabora proiecte pe teme psihologice relevante, cum ar fi *sănătatea mintală, relațiile interpersonale sau stresul cotidian*.

Prezentările de grup (echipele de elevi pregătesc și prezintă subiecte psihologice specifice, promovând colaborarea și abilitățile de autoprezentare). *Sesiunile de feedback* (grupurile oferă și primesc feedback constructiv despre munca realizată).

Tehnicile de gestionare a stresului și autoreglare emoțională care au avut ca obiectiv: învățarea strategiilor de gestionare a stresului și dezvoltarea rezilienței sociale.

Metoda mindfulness și meditație s-a desfășurat a fost organizată prin sesiuni ghidate de mindfulness și meditație pentru a reduce stresul și a îmbunătăți concentrarea la adolescenți.

Tehnicile de relaxare au inclus exerciții de respirație, relaxare musculară progresivă și vizualizare ghidată a conduitei adolescenților în contexte variate marcate de probleme emoționale.

Discuțiile despre mecanismele de coping au presupus analiza diferitelor strategii de coping și identificarea celor mai eficiente pentru fiecare adolescenți.

Discuțiile despre influența tehnologiei și reducerea dependenței de spațiul virtual au avut ca obiectiv: promovarea unui echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și viața socială.

Dezbaterea despre impactul TIC au solicitat adolescenții în discuții despre avantajele și dezavantajele utilizării excesive a TIC.

Planificarea timpului offline: adolescenții au creat planuri pentru a reduce timpul petrecut online și a se angaja în activități offline.

Jocurile și activitățile offline au determinat adolescenții pentru organizarea unor jocuri în grup care nu implică valorificarea TIC.

Feedbackul și reflecția personală au fost orientate spre promovarea auto-reflecției și îmbunătățirea continuă a abilităților sociale la adolescenți.

Jurnalele de reflecție au determinat adolescenții să scrie reflecții săptămânale despre progresul lor în dezvoltarea abilităților sociale.

Sesiunile de feedback peer-to-peer (adolescenții au oferit și au primit feedback constructiv). *Setarea obiectivelor personale* (adolescenții au stabilit obiective specifice pentru îmbunătățirea competențelor lor sociale și au monitorizat progresul).

Activitățile de voluntariat și implicarea comunitară au avut ca obiectiv dezvoltarea responsabilității sociale și a sentimentului de apartenență la comunitate.

Proiectele de voluntariat presupun organizarea activităților de voluntariat în comunitate (ajutorarea persoanelor în vârstă sau implicarea în proiecte ecologice).

Parteneriatele cu ONG-uri au implicat colaborarea cu organizații non-profit pentru a desfășura proiecte comunitare. Trebuie să recunoaștem că adolescenții se implicau monitorizați de către profesori, cu entuziasm în aceste activități folosind contextul pentru stabilirea prieteniiilor și comunicarea reală la subiecte referitoare la impactul TIC.

Evenimentele școlare au presupus organizarea de evenimente și activități școlare care promovează colaborarea și implicarea socială a adolescenților. Aceste activități au ajutat adolescenții să-și exercite abilitățile sociale esențiale, să-și crească încrederea în sine și să gestioneze mai eficient relațiile interpersonale, demonstrând astfel o autoeficacitate socială sporită. Ținând cont de faptul că din ce în ce mai mulți adolescenți folosesc de la o vârstă fragedă *smartphone, laptopuri, tablete electronice*, dorind să fie în pas cu tehnologiile informaționale, reacționează cu agresivitate atunci, când li se interzice folosirea lor. Prin urmare, educația corectă și monitorizarea de timpuriu a adolescenților anticipă apariția problemelor grave legate de consumarea excesivă a timpului petrecut la calculator.

3.3. Consilierea psihopedagogică a adolescenților pentru scăderea dependenței de internet și pentru dezvoltarea autoeficacității sociale a implicat abordarea integrată care combină intervenții individuale și de grup, tehnici educaționale și strategii de sprijin psihologic.

Strategiile și activitățile specifice organizate presupun *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 dificultățile sociale prin stabilirea obiectivelor specifice și măsurabile împreună cu adolescenții.

Educația privind utilizarea echilibrată a tehnologiilor a condus la creșterea impactului utilizării excesive a internetului și promovarea unui echilibru sănătos. *Atelierele educaționale* despre efectele negative ale utilizării excesive a internetului asupra sănătății mentale și relațiilor sociale s-au realizat prin discuții despre gestionarea timpului și setarea limitelor pentru utilizarea tehnologiei, inclusiv, elaborarea unui plan personalizat de utilizare a internetului.

Dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare au presupus îmbunătățirea abilităților de comunicare și relaționare pentru a încuraja interacțiunile sociale offline prin jocurile de rol și simulări pentru practicarea abilităților de comunicare verbală și non-verbală, sesiuni de grup pentru dezvoltarea empatiei și înțelegerii interpersonale, exerciții de asertivitate pentru a învăța cum să exprime nevoile și dorințele într-un mod respectuos [104].

Activitățile de grup pentru implicarea socială în promovarea implicării active în activități sociale și comunitare pentru a construi relații sănătoase prin organizarea de activități extracurriculare, cum ar fi 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 oferirea de suport psihologic individualizat pentru gestionarea problemelor emoționale și comportamentale asociate dependenței de internet, terapie cognitiv-comportamentală pentru identificarea și modificarea tiparelor de gândire și comportament nesănătoase, tehnici de gestionare a stresului și anxietății legate de utilizarea internetului, explorarea și dezvoltarea intereselor și pasiunilor personale.

Feedbackul și reflecția personală s-a realizat prin încurajarea auto-reflecției și a monitorizării progresului pentru a menține motivația și a ajusta strategiile, dacă este necesar (jurnale de reflecție personală pentru a înregistra experiențele și progresul, sesiuni de feedback periodic cu consilierul pentru a discuta despre provocările, setarea obiectivelor pe termen scurt și lung). *Implicarea familiei* a vizat îndemnul pentru părinți de creare a unui mediu de sprijin acasă pentru a facilita schimbările pozitive în comportamentul adolescentului prin sesiuni de consiliere pentru părinți pentru a învăța cum să sprijine și să monitorizeze utilizarea internetului de către adolescent, discuții despre importanța stabilirii regulilor clare privind utilizarea tehnologiei acasă, activități de familie care să promoveze comunicarea socială reală [101].

Programele de mentorat și de role models oferă exemple pozitive și sprijin prin intermediul mentorilor: comunicarea 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 în care adolescenții mai mari pot

sprijini colegii mai tineri, prin combinarea acestor strategii și activități, consilierea psihopedagogică poate ajuta adolescenții să-și reducă dependența de internet și să-și dezvolte autoeficacitatea socială, contribuind astfel la bunăstarea lor generală și la succesul în viața personală și academică.

3.4. Provocările și orientarea motivației pentru autoeducația autoeficacității sociale care au implicat metodologii specifice. Metodologiile educative valorificate pentru dezvoltarea autoeficacității sociale și reducerea dependenței de internet la adolescenți s-a bazat pe o combinație de teorii educaționale și psihologice. Aceste metodologii includ abordări interactive, participative și centrate pe elev, care promovează învățarea activă și implicarea directă a adolescenților în procesul educațional.

4. Metodologiile educative valorificate prin învățarea centrată pe elevi și învățarea prin cooperare au fost aplicate la:

4.1. 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 petrecut online prin exerciții de planificare și organizare 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.

4.2. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea *Eficiența învățării sociale autodirijate* au fost realizate prin *atelier de dezvoltare a asertivității* care au avut ca *obiectiv*: învățarea modului de exprimare a nevoilor și dorințelor într-un mod respectuos; *exerciții de autoexprimare* (adolescenții practicau formularea mesajelor asertive); *jocurile de rol* au presupus simularea situațiilor în care trebuie să fie asertivi, cum ar fi refuzul unei cereri sau exprimarea unui dezacord; *analiza comportamentelor* s-a realizat prin discuții despre diferențele între comportamentele pasive, agresive și asertive la adolescenți.

4.3. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea *Managementul succesului în context social* au fost realizate prin *simulări și jocuri de rol* care au avut ca obiectiv: practicarea abilităților sociale într-un mediu controlat și sigur. Activitățile organizate implicau *scenarii de interacțiuni sociale* (adolescenții jucau roluri în scenarii comune, cum ar fi întâlnirea unor noi colegi, gestionarea conflictelor, sau prezentările); *dezbateri pe teme sociale* (adolescenții au fost împărțiți în grupuri și au dezbătut pro și contra pe teme relevante vârstei); *atelier de negociere organizate* prin exerciții de negociere și mediere a conflictelor.

Tabelul 3.3 Metodologii de organizare a activităților de dezvoltare a autoeficacității sociale la adolescenți

Subiectul	Sugestii pentru desfășurarea activităților	Strategii și resurse															
Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea Valorificarea resurselor personale	<p><i>Tehnicile de autoreglare și gestionare a timpului</i> și au urmărit aplicarea strategiilor de autoreglare pentru a reduce timpul petrecut online prin exerciții de planificare și organizare 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.</p> <p>Patru metode simple de conduită în spațiul cybernetic</p> <p>Reflecție scrisă: „În navigarea pe internet am greșit atunci când...”/” Avem nevoie de reguli clare în explorarea spațiului virtual pentru...”</p> <p>Extindere: Citiți Materialele de sprijin informativ</p>	<p>Brainstorming SINELG Dilema etică Jurnal reflexiv <i>Brainstorming</i> „Autoeficacitatea socială a personalității este...” <i>Brainstorming</i> „Abuzul cybernetic este...” <i>Brainstorming</i> „Dependența de internet este...”</p>															
4.2. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea Eficiența învățării sociale autodirijate	<p><i>Ateliere de dezvoltare a asertivității</i> au avut ca obiectiv: învățarea modului de exprimare a nevoilor și dorințelor într-un mod respectuos; <i>exerciții de autoexprimare</i> (elevii practică formularea mesajelor asertive de situații); <i>jocurile de rol</i> au presupus simularea situațiilor în care trebuie să fie asertivi, cum ar fi refuzul unei cereri sau exprimarea unui dezacord; <i>analiza comportamentelor</i> s-a realizat prin discuții despre diferențele între comportamentele pasive, agresive și asertive.</p> <p>Tehnica KWL – „Probleme fiziologice generate de abuzul virtual”.</p> <p>Se dă afirmația: Cum poate fi descris comportamentul de rezistență la dependența virtuală Se aplică tehnica „6 de ce?”</p> <p>Soluții pentru abuzul virtual</p> <table border="1" data-bbox="539 1821 1187 2040"> <thead> <tr> <th></th> <th>Încălcări</th> <th>Soluții</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a) elevii;</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>b) colegii;</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>c) părinții;</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>d) managerii;</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Încălcări	Soluții	a) elevii;			b) colegii;			c) părinții;			d) managerii;			<p>KWL</p> <p>6 de ce?</p> <p>Turul galeriei</p> <p>Explicația Conversația KWL</p> <p><i>Brainstorming</i> „Rezistența la dependența de spațiul virtual este...”</p>
	Încălcări	Soluții															
a) elevii;																	
b) colegii;																	
c) părinții;																	
d) managerii;																	

	Prezentarea și compararea diferitor modele de comportament în spațiul virtual Reflecții – KWL. Ce am aflat nou?	
4.3. Activitățile educative orientate spre dezvoltarea autoeficacității sociale pe dimensiunea Managementul succesului în context social	<i>Simulări și jocuri de rol</i> care au avut ca obiectiv: practicarea abilităților sociale într-un mediu controlat și sigur. Activitățile organizate implică <i>scenarii de interacțiuni sociale</i> (elevii joacă roluri în scenarii comune, cum ar fi întâlnirea unor noi colegi, gestionarea conflictelor, sau prezentările); <i>dezbateri pe teme sociale</i> (elevii sunt împărțiți în grupuri și trebuie să dezbată pro și contra pe teme relevante vârstei); <i>atelieri de negociere organizate</i> prin exerciții de negociere și mediere a conflictelor în spațiul virtual. Prezentarea datelor unei cercetări privind impactul dependenței de spațiul virtual. Prezentarea unor situații posibile de conflict etic profesional (studii de caz). Cum interveniți? Dilemele etice în mediul on-line – sursă pentru evaluare a comportamentului moral. Lucrul în grup, pe baza unei dileme etice. Prezentarea răspunsurilor.	Prezentare Chestionar Studiul de caz Analiza Prezentare Dilemele etice Jurnalul de reflecție
Conștientizarea emoțională și înțelegerea propriilor emoții în condiile dependenței de spațiul virtual (45 min.)	Prezentarea spectrului emoțional, după Plutarh. Exersarea limbajului emoțional „Astăzi navigând în internet m-am simțit ...” „Atunci când sunt în spațiul cybernetic mă simt...” Dezbaterea etică privind „Riscurile prietenilor legate în internet”; „Oportunitățile comunicare online” Cum mă simt...? „atunci când părinții îmi cer explicații despre consumul excesiv al timpului avigând în internet <i>Ce emoții apar? Ce gânduri/convingeri stau la baza acestora?</i> Debriefare: Atunci când mă aflu în familie și în școală stau mereu în spațiul virtual și mă simt (izolat, singuratic, indecis, agresiv, vulnerabil etc) Argumentează	Prezentare Reflecția emoțională Dezbaterea etică Exercițiul emoțional Reflecție emoțională Continuă gândul Meditație
Relații interpersonale și comunicare on-line (45 min.)	Realizarea chestionării și testării adolescenților; Fereastra comportamentală; Rezolvarea conflictelor prin metoda „Avantajului reciproc” Situații de aplicare a mesajul asertiv.	Chestionarului Prezentarea rezultatelor Exersarea mesajului EU

	<p>Construcția mesajului asertiv, mesaje „Eu”)</p> <p>Exersarea comunicării sociale în relațiile: profesor-elev, profesor-părinte, profesor-profesor, profesor-manager.</p> <p>Reflecții și soluții, cum putem îmbunătăți relația cu colegii valorificând rețelele de socializare? Eu voi.. (3-2-1)</p>	Jurnalul de reflecție
<p>Adaptarea și integritatea în mediul educațional (45 min.)</p>	- Concluzii și reflecții.	<p>Exercițiul etic</p> <p>Argumentarea</p> <p>Video</p> <p>Conversația euristică</p> <p>Discuția ghidată</p> <p>Prezentare</p>

Strategiile de tratament pedagogic al adolescenților pentru reducerea dependenței de calculator (după autorul G. E. Chele, 2010)

1. **Managementul timpului.** Identificarea obiceiurilor de conectare s-a produs prin dezbateri: a) În ce zi a săptămânii te conectezi de obicei online?; b) În ce parte a zilei te conectezi? (dimineața, la prânz, seara); c) Cât timp petreci, în medie, online într-o sesiune?. Scopul acestei analize este de a întrerupe rutina actuală prin introducerea unor noi activități. De exemplu, în loc să verifici emailul imediat după trezire, te poți îndemna să faci mai întâi un duș și abia apoi să îți verifici mesajele.

2. **Alarma externă** este o tehnică simplă în care adolescenții își setează un ceas sau o alarmă pentru a suna după o anumită perioadă de timp, indicând că este momentul să oprească calculatorul.

3. **Planul de activități** se recomandă adolescenților crearea unui plan detaliat în care să-și programeze toate sarcinile pe o durată determinată de timp.

4. **Abstinența** se identifică activitățile cele mai adecvate pentru adolescenți și li se cere să le reducă sau să le oprească, permițând totuși utilizarea aplicațiilor care au fost folosite mai puțin anterior. Aceasta nu interzice complet activitățile online, ci se concentrează pe limitarea celor mai atrăgătoare pentru pacient.

5. **Inventarul de activități** ale adolescenților s-a realizat prin notarea activităților la care a renunțat pentru a-și crește timpul petrecut offline (de exemplu, pescuit, golf, întâlniri cu prietenii). Fiecare activitate a fost evaluată pe o scală de importanță de la 1 (foarte important) la 5 (cel mai puțin important).

6. **Grupul de susținere** a fost format pe baza unor principii similare cu cele ale grupurilor pentru alte dependențe. Unii adolescenți ajung să devină dependenți de internet din cauza lipsei unei vieți sociale active [41, p. 39].

În Figura 3.2 este elucidată procesualitatea etapelor de formare a rezistenței la dependența de spațiul virtual a adolescenților prin strategii de informare, gestionarea formării atitudinilor, a caracteristicilor comportamentale, de unde derivă valorile autoeficacității sociale ale adolescentului rezistent la dependența de internet.

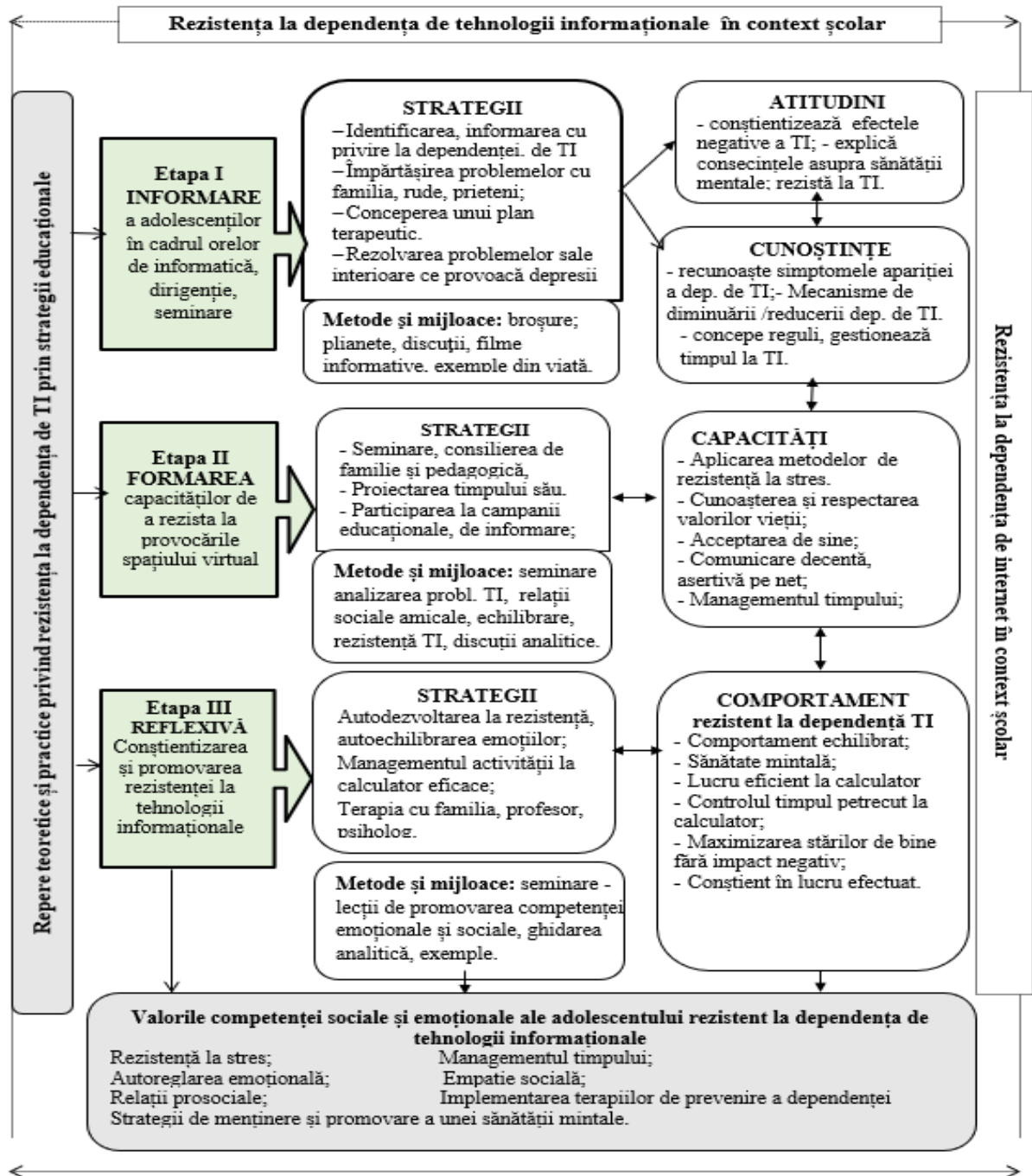


Figura 3.2 Procesualitatea prevenirii și diminuării dependenței de internet prin formarea competențelor sociale la adolescenți

Prima, **etapa informativă**, a prevăzut crearea unui set de date de informare, fie în cadrul orelor de informatică, dezvoltarea personală, dirigenție, seminare, lecții deschise, în care sunt explicate: conceptul de dependență și simptomele sale, criteriile cu privire la stabilirea și depistarea comportamentului deviant. Comunicarea datelor au fost furnizate prin diverse metode și mijloace, precum broșuri, filme documentare, discuții, treninguri. Strategiile benefice sunt informarea și identificarea dependenței de TI, împărtășirea problemelor cu familia, rude, prieteni, conceperea unui plan terapeutic, rezolvarea problemelor sale interioare ce provoacă depresie, anxietate, refugiere. Prin urmare adolescentul va poseda atitudini ce conștientizează efectele negative a TIC-ului, explică consecințele dăunătoare asupra sănătății mentale, va rezista la dependența de net. Cunoștințele acumulate la această etapă permit recunoaște simptomelor de dependență a TI, mecanisme de diminuării și reducerea riscului la acest tip de dependență.

Etapa formativă a prevăzut o schimbare ce s-a manifestat sub influența și acumularea unui bagaj de cunoștințe minim de a rezista la provocările spațiului virtual. Importanța acestei etape este de a constata, a diminua și a elimina starea de dependență, prin dezvoltarea competențelor sociale și emoționale, aplicând strategii specifice prin diverse forme de organizare: seminare, consiliere de familie și pedagogică, proiectarea timpului său, participarea la traininguri educaționale, de informare. Metodele și mijloacele utilizate sunt: analiza problemelor sale, menținerea relațiilor sociale amicale, comportament echilibrat, rezistență la TI, discuții analitice. Astfel, putem considera că adolescenții și-au dezvoltat capacități de aplicare a metodelor de rezistență la stres, cunoașterea și respectarea valorilor contemporane, acceptarea de sine, comunicarea decentă și asertivă în internet, managementul timpului, utilizează corect TI.

Etapa reflexivă a constat în conștientizarea, cugetarea asupra problemei constatate, promovarea rezistenței la TIC, medierea și modificarea spre bine a vieții sale, având dezvoltate abilitățile emoționale și competențele sociale. Strategiile sunt implementate cu scop de autodezvoltare a rezistenței, autoechilibrare emoțională, managementul activității la calculator eficace, terapia cu familia, profesor, psiholog, utilizând metode și mijloace ca seminare, lecții de promovarea a competenței emoționale și sociale, ghidarea analitică, exemple reale din viață, filme, reviste etc., ca rezultat adolescenții au demonstrat un comportamentul rezistent la dependență TI, echilibrat, semne de sănătate mintală, eficiența activităților la calculator, au controlat timpul petrecut la calculator, stările de bine fără impact negativ, demonstrând conștientizarea consumării resurselor spațiului virtual.

Reieșind din etapele expuse se formează valorile competenței sociale și emoționale ale adolescentului rezistent la dependența de TI: rezistență la stres, relații prosociale,

managementul timpului, empatie socială, autoreglarea emoțională, implementarea terapiilor de prevenire a dependenței de TI, strategii de menținere și promovare a unei sănătății mintale;

Prin sintetizarea celor discutate, adolescenții au învățat să-și aprecieze obiectiv starea de sănătate mentală și fizică, să-și identifice nevoile personale și să-și reevalueze sistemul de valori. Aceste competențe culturale îi ajută să ia decizii corecte și echilibrate. Activitățile de învățare au inclus seminarii informative, consiliere psihologică, pedagogică sau familială, precum și cercetarea și elaborarea unor strategii de prevenire a dependenței. De asemenea, s-a pus accent pe autodezvoltarea abilităților de reziliență, autoechilibrarea emoțională și managementul eficient al timpului petrecut la calculator.

La sugestiile propuse de către A. Liiceanu, D. Stăucan (2007) în „*Viața mea: un joc serios*”, adolescenții au conceput o fișă pentru profesori/părinți: „Cum să evităm dependența de calculator?”. Prin aceasta adolescenții au conștientizat niște reguli cu referire la consumul internetului:

- Se permite lucrul la calculator, dar nu înainte de a i se stabili obiectivele foarte clare.
- Prevederea timpului petrecut și deconectarea calculatorului la ora indicată demonstrând echilibru emoțional.
- Să ceară ajutor apropiaților, medicului, dacă simt în viața sa obsesia de calculator și dacă au pierdut controlul [92].

În studiul de caz „*Impactul folosirii computerului asupra Comportamentului elevilor*”, elaborat de către S. Oltean, sunt generalizate sfaturi pentru a evita transformarea calculatorului din dușman într-un prieten al adolescenților:

- a. accesul la tehnologie: până la vârsta de 7 ani, conform cercetărilor de specialitate, copiilor nu li se recomandă să aibă acces la calculator;
- b. stabilirea regulilor: adulții ar trebui să impună anumite reguli privind utilizarea computerului, explicând riscurile asociate cu utilizarea excesivă a acestuia. copiii trebuie să înțeleagă că aceste reguli sunt stabilite în beneficiul lor;
- c. limitarea tehnologiei în camerele copiilor: în camera copilului nu ar trebui să existe obiecte tehnologice moderne; acestea vor fi amplasate într-o cameră accesibilă întregii familii;
- d. cronometrarea timpului de utilizare: timpul pe care copilul îl petrece în fața calculatorului trebuie monitorizat și cronometrat;
- e. oferirea alternativelor: părinții ar trebui să propună alternative plăcute, atractive și diversificate pentru petrecerea timpului liber, cum ar fi activități sportive (individuale sau de grup) participarea la cluburi pentru copii, lecții de dans, pictură și excursii [Apud; 102].

O modalitate eficientă de prevenire a dependenței de tehnologiile informaționale și a comunicațiilor (TIC) constă în utilizarea programelor de filtrare a conținutului *web* și a soluțiilor de control parental, disponibile atât gratuit, cât și contra *cost*. Aceste instrumente permit limitarea accesului adolescenților la anumite site-uri și monitorizarea timpului petrecut în mediul virtual. Din păcate, nu toți părinții sunt conștienți de aceste opțiuni și nu utilizează aplicațiile disponibile. Cu toate acestea, importanța lor este semnificativă, contribuind la reducerea pericolelor la care se expun adolescenții în mediul online. Comunicarea este fundamentală și stabilirea împreună cu adolescenții a unui program și a unor reguli clare privind utilizarea internetului, comunicându-le pericolele, avantajele și dezavantajele utilizării neadecvate a TIC-ului.

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

În figurile ce urmează sunt descrise datele privind nivelul de autoeficacitate socială al adolescenților din grupul de control (în număr de 159 de subiecți) la etapa de constatare a experimentului pedagogic prin estimarea componentelor *valorificarea resurselor personale* (Figura 3.3) *eficiența învățării sociale autodirijate* (Figura 3.4) și *managementul succesului în context social* (Figura 3.5).

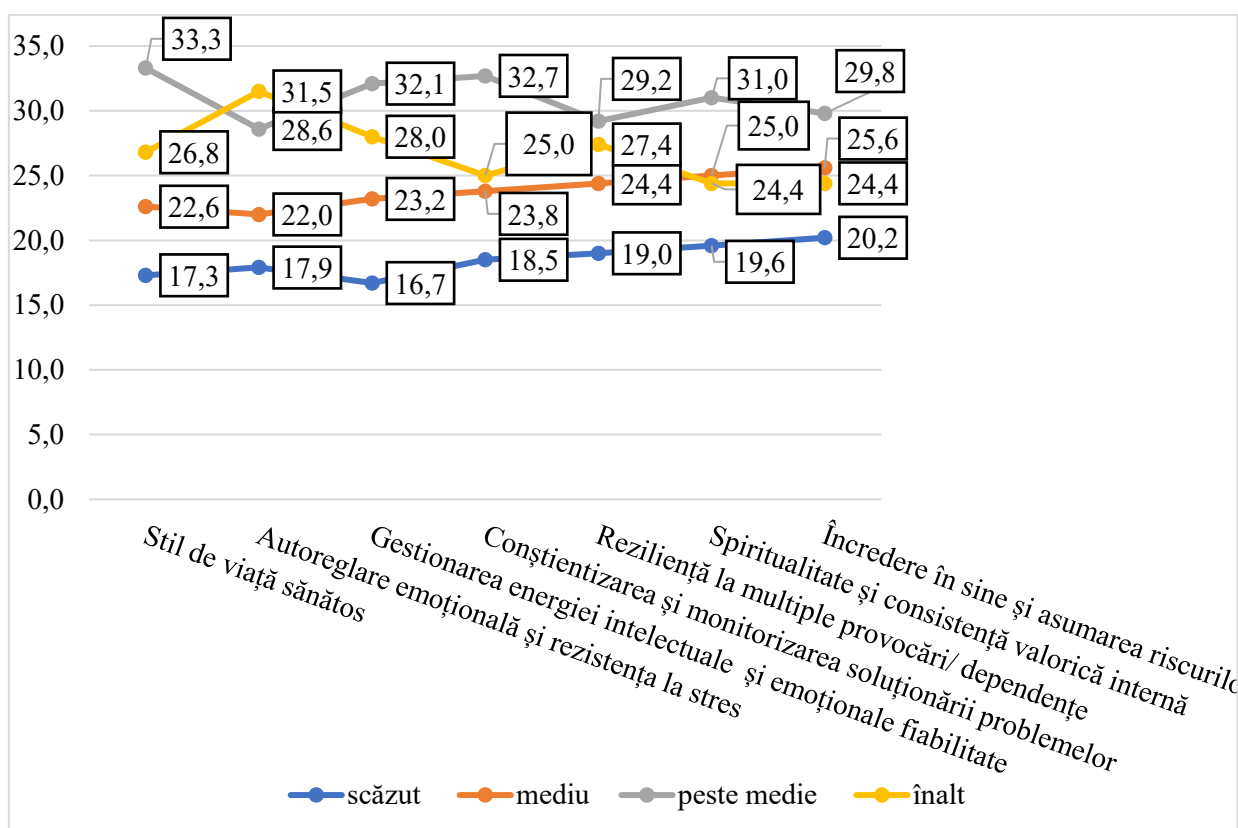


Figura 3.3. Nivelurile de valorificare a resurselor personale de către adolescenți (GE, etapa de control)

Valorificarea resurselor personale de către adolescenți care au urmat *Strategia* este demonstrată de un spor de valori procentuale pentru *nivelurile înalt și mediu*, constatând o schimbare de situație covârșitoare pentru înregistrarea *nivelului scăzut al valorilor componente valorificare a resurselor personale*. Doar pentru variabila *stilul de viață sănătos* a fost înregistrat o valoare mai scăzută pentru *nivelul înalt* (26,8%), în comparație cu 33,3% din adolescenții grupului experimental, care s-au situat la *nivelul mediu*.

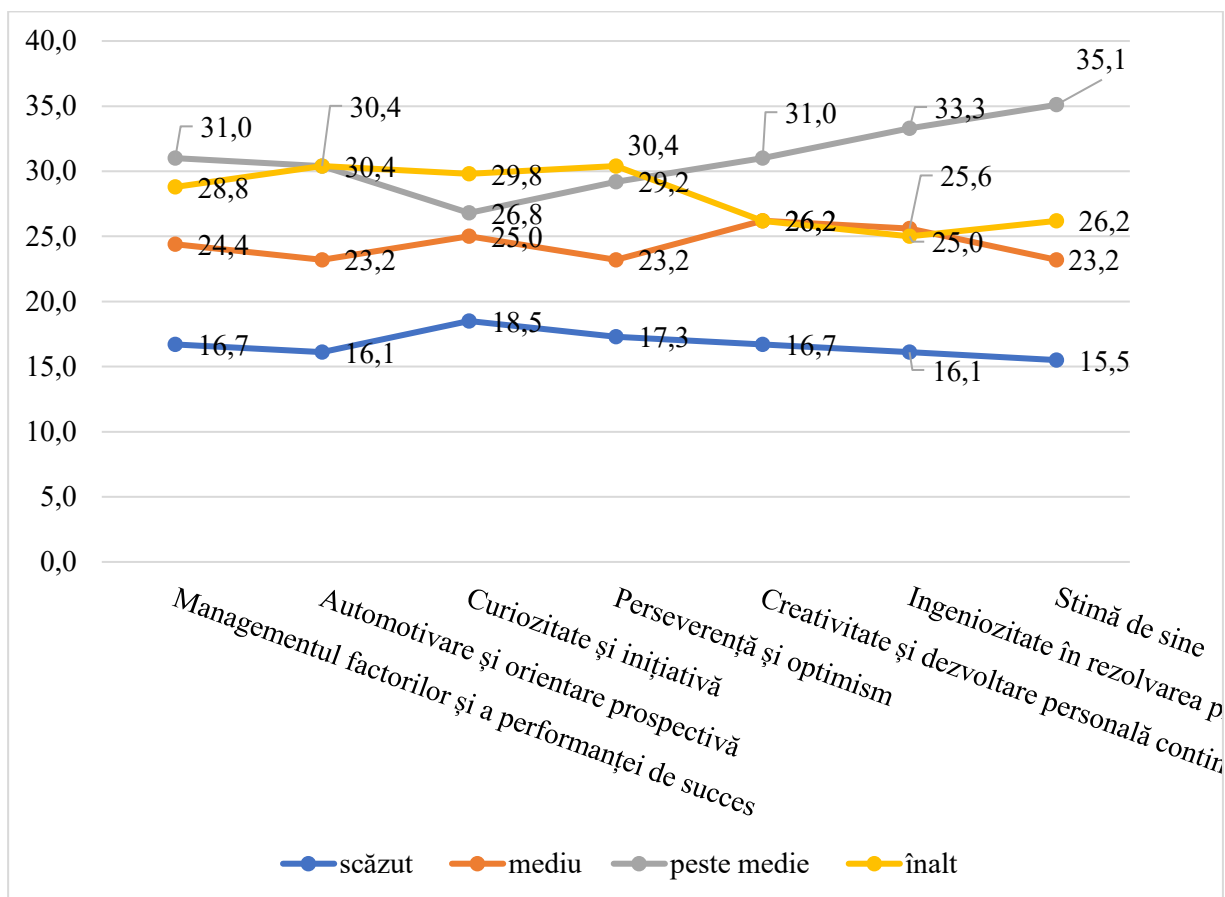


Figura 3.4. Niveluri de eficiență a învățării sociale autodirijate (GE, etapa de control)

O schimbare a valorilor procentuale la componenta *eficiența învățării sociale autodirijate* este subliniată de coborârea valorilor *nivelului scăzut* la toți respondenții și creșterea valorilor pentru nivelurile *mediu, peste medie și înalt*.

S-au constatat rezultate asemănătoare de 30,4% pentru variabila *automotivare și orientare prospectivă*, fiind identificat același număr de respondenți care au înregistrat nivelul înalt și mediu. Astfel de asemănări mai sunt înregistrate la variabila *perseverență și optimism*, același număr de subiecți fiind evaluați cu *nivelurile mediu și înalt*. Învățăturile sunt transformări ale obiceiurilor de activitate apreciate ca fiind eficiente de oamenii din mediul său.

Introducerea abordării învățării bazate pe competențe în educație adolescenților a avut ca scop dezvoltarea abilităților sociale (cunoscute ca „transversale”). Aceste abilități sunt

considerate decisive pentru succesul academic al adoelscenților, integrarea lor socială și dezvoltarea loacestorar pe tot parcursul vieții (France Stratégie, 2017).

În lumea contemporană dobândirea de abilități sociale (adaptabilitatea, inițiativa etc.) sunt recomandate de a fi valorizate, întrucât formarea nu constă doar în transmiterea de cunoștințe sau organizarea de situații care favorizează învățarea social, formarea acestor abilități înseamnă, de asemenea, crearea unor rețele de comunicare cu adoelscenții, observarea și ascultarea lor pentru a-i putea sprijini într-un proces de învățare socială a ASA.

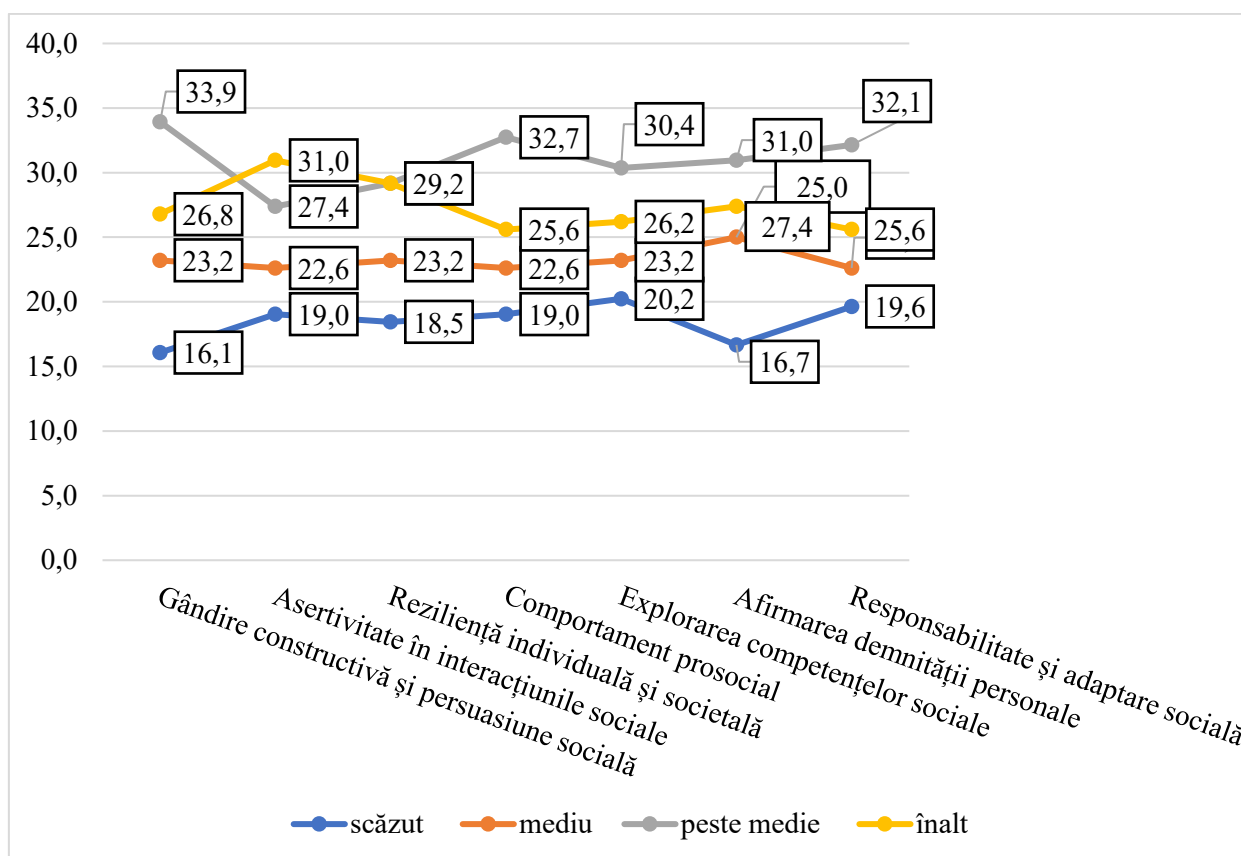


Figura 3.5. Niveluri de management al succesului în context social (GE, etapa de control)

Aceeași situație este constatată și pentru componenta *managementul succesului în context social*: toate valorile procentuale s-au deplasat cu un spor evident spre nivelurile *mediu, peste medie și înalt*, o coborâre semnificativă a rezultatelor fiind înregistrată pentru *nivelul scăzut*.

Spre exemplu, gândire constructivă – 16,1 %, afirmarea demnității 16,7 % comparativ cu datele pentru nivelul înalt – 31,0% (asertivitate în interacțiunile sociale); 29,2 % (reziliență individuală și societală). Pentru nivelul mediu datele experimentale au crescut la variabila explorarea competențelor sociale - 23,2 %. Aceste rezultate experimentale demonstrează stimularea valorificării active de către adolescenți a surselor autoeficacității: *experiența succesului*,

modelarea socială, persuasiunea socială și stările emoționale pozitive care definesc orientarea emoțională și bunăstarea adolescenților.

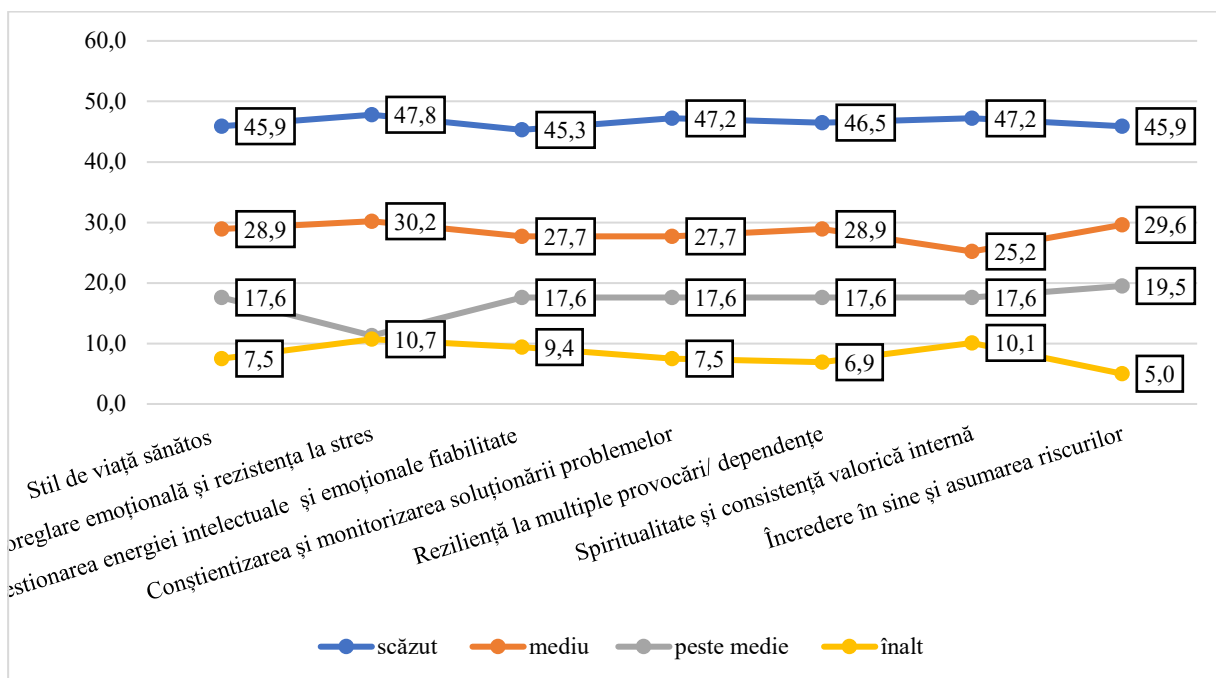


Figura 3.6. Niveluri de valorificare a resurselor personale (GC, etapa de control)

Rezultatele evaluate la etapa de control a experimentului pedagogic pentru adolescenții grupului de control nu au înregistrat modificări semnificative, aceste fiind demonstrate și de rezultatele înregistrate la etapa de constatare și prezentate în Figura 3.6 (Niveluri de valorificare a resurselor personale (GC, constatare)).

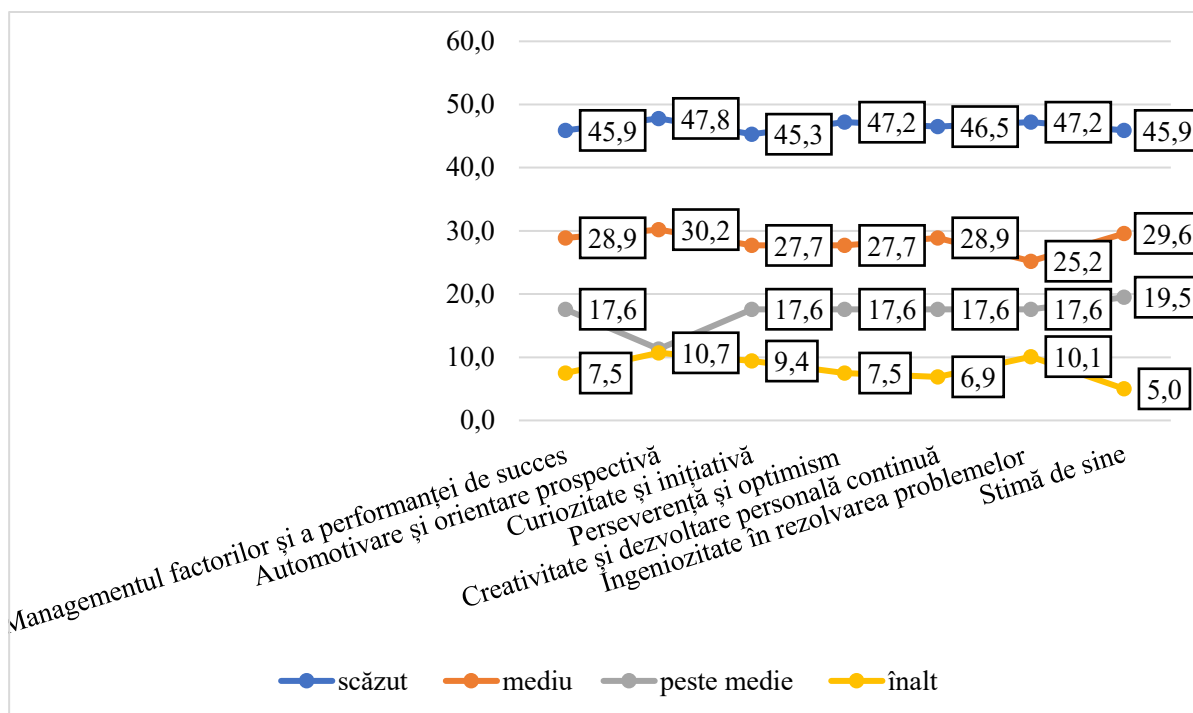


Figura 3.7. Niveluri de eficiență a învățării sociale autodirijate (GC, etapa de control)

Nivelurile privind valorile înregistrate de către adolescenții din grupul de control în etapa de control a experimentului pedagogic la componenta *eficiență a învățării sociale autodirijate*, de asemeni sunt aproape de nivelurile înregistrate la etapa de constatare, cu mici progrese la variabilele *automotivare și orientare prospectivă* (10,7% de la 6,3%) și *ingeniozitate în rezolvarea problemelor* (10,1% de la 8,2%), dar și regrese la variabilele *perseverență și optimism* (de la 8,2% la 6,9%) și *stimă de sine* (de la 8,2% la 5,6%).

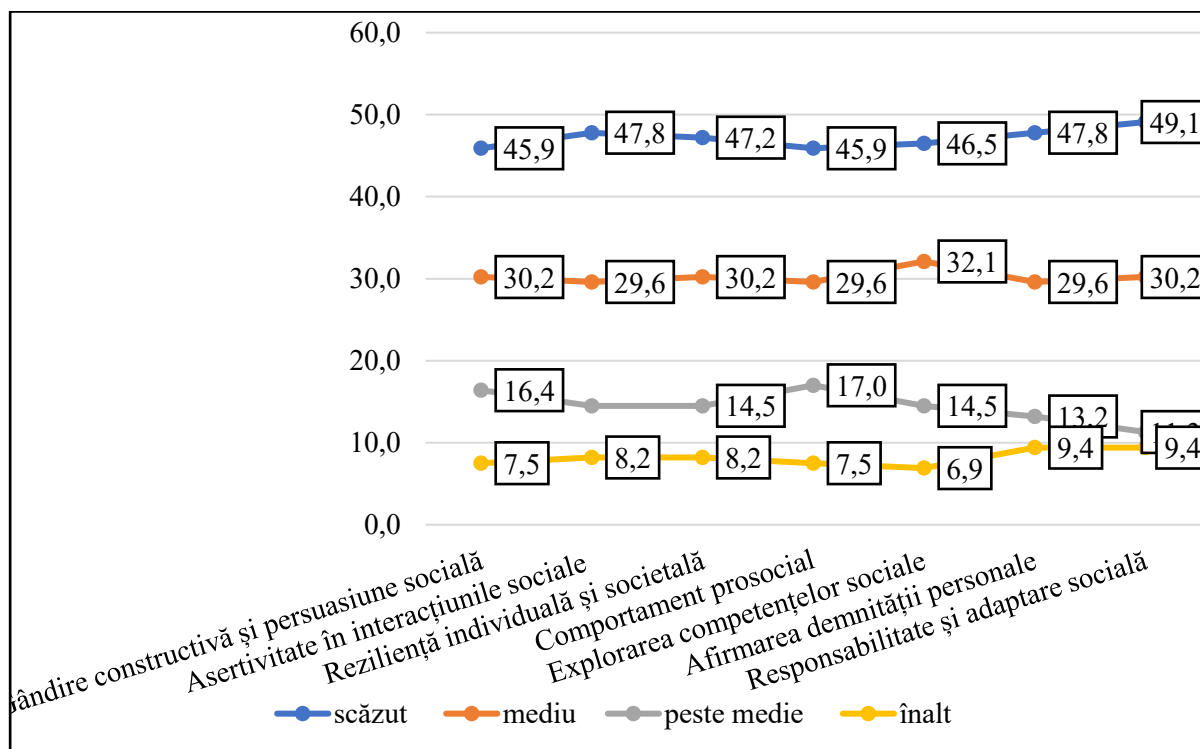


Figura 3.8. Niveluri de management al succesului în context social (GC, etapa de control)

Interpretarea valorilor experimentale comparate ale rezistenței la dependența de spațiul virtual a adolescenților la etapa de control a experimentului pedagogic

În Figura 3.9 sunt generalizate datele nivelurilor constatate pentru fiecare componentă stabilită în structura conceptului de autoeficacitate socială a adolescenților din grupul experimental (168 de subiecți). Media rezultatelor pentru fiecare nivel al variabilelor a constituit nivelul valorii procentuale a componentelor (*valorificarea resurselor personale, eficiența învățării sociale autodirijate și managementul succesului în context social*), prezentate în planul comparat al etapelor experimentale de constatare și de control.

Nivelurile de autoeficacitate socială la adolescenți se referă la variațiile convingerilor de autoeficacitate; puterea autoeficacității percepute este indicată de gradul de certitudine în ocazii sociale sau formale, în timp ce generativitatea se referă la transferul convingerilor de autoeficacitate în diferite activități de învățare socială (de exemplu, prezentări scrise sau orale). Fiecare credință și impactul acesteia sunt sensibile la variațiile de situație, context și activitate

de învățare și acestea orchestrează și orientează cursul acțiunilor (performanței) unei persoane care generează rezultate sub formă de performanțe sociale.

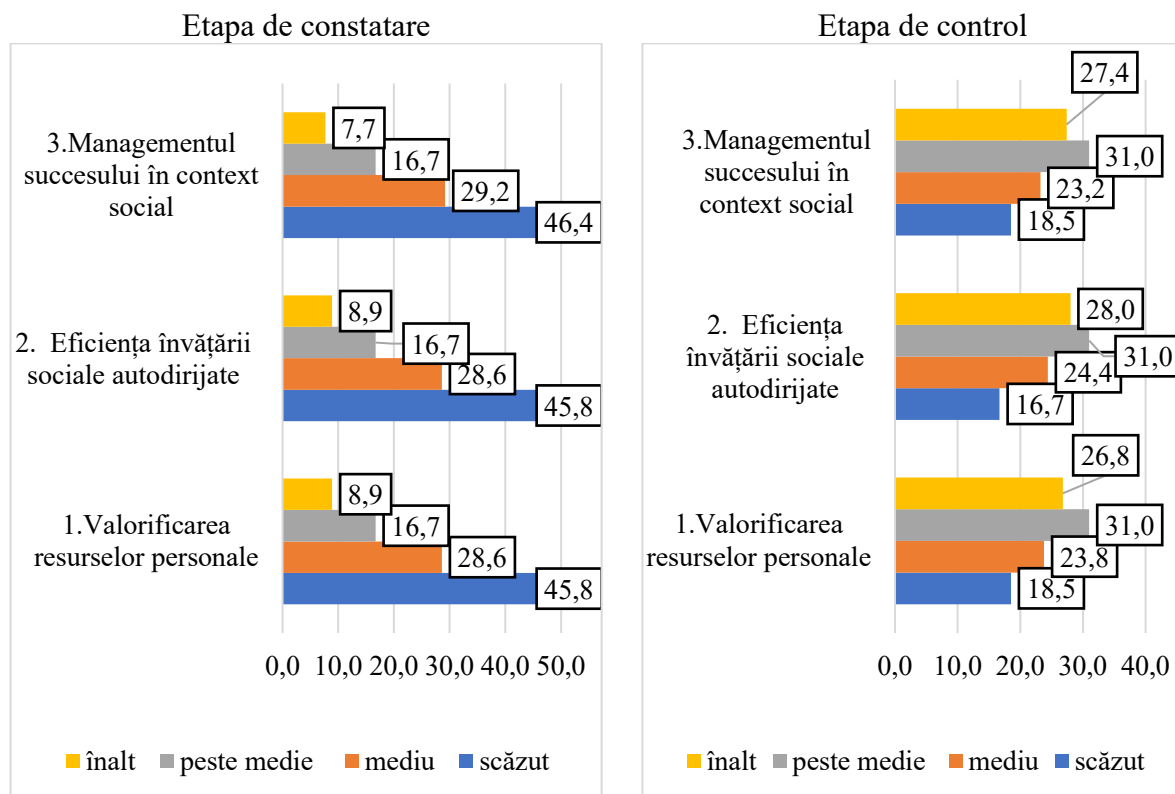


Figura 3.9. Nivelurile valorilor autoeficacității sociale a adolescenților (GE, etapele constatare-control)

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.

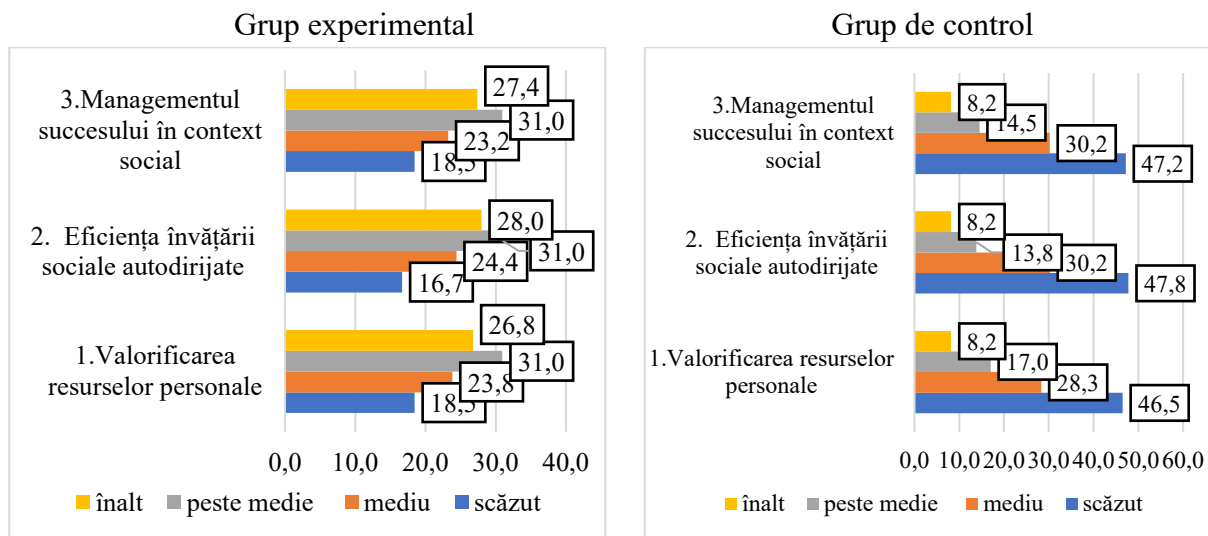


Figura 3.10. Nivelurile valorilor autoeficacității sociale a adolescenților (etapa de control, GE-GC)

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*.

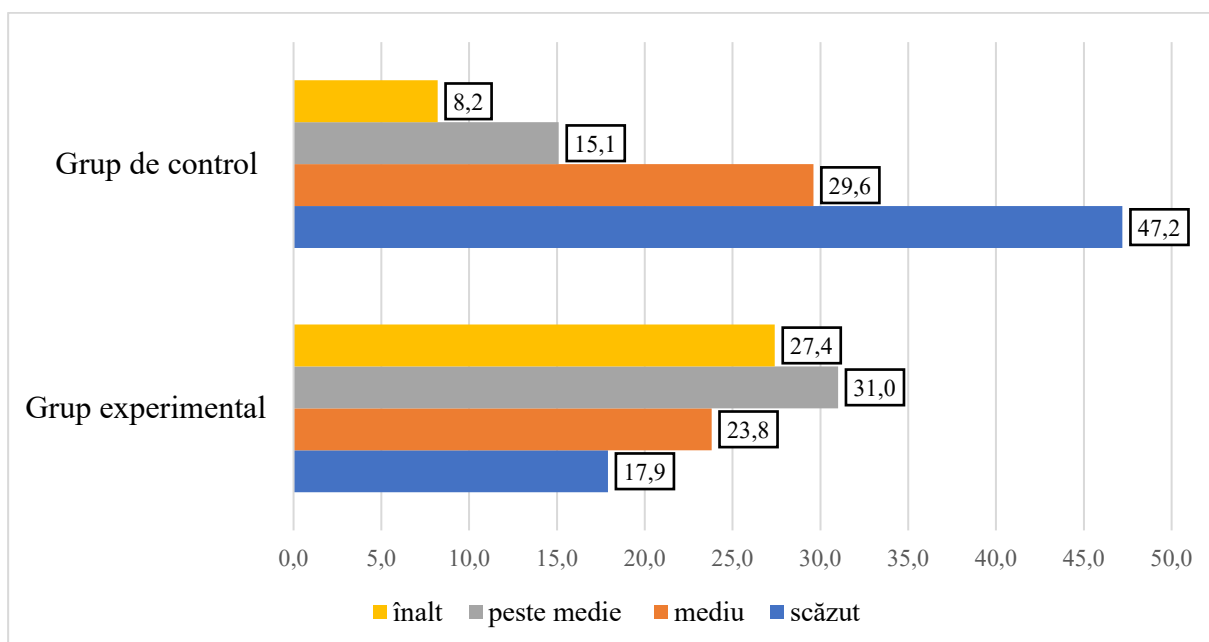


Figura 3.11. Nivelurile de autoeficacitate socială a adolescenților (etapa de control, GE-GC)

Analizate în planul comparat al mediilor prezentate, se observă o diferență considerabilă la subiecții grupului experimental, care demonstrează o medie a valorilor autoeficacității sociale de 27,4% la *nivel înalt*, în comparație cu 8,2 % înregistrată de subiecții grupului de control. 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. S-a constatat, că resursele de adaptare, cum ar fi autoeficacitatea, i-au ajutat să supraviețuiască factorilor de stres minori și au favorizat bunăstarea psihologică și sprijinul social.

Explicația științifică a contextului sporirii autoeficacității sociale și a scăderii dependenței de spațiul cybernetic prin afirmarea competențelor sociale care certifică rezistența la dependența de internet. Este important să se sintetizeze evaluarea proceselor psihologice precum motivația, managementul emoțiilor, strategiile de selecție a sarcinilor și ingeniozitatea

în rezolvarea problemelor. Persuasiunea socială de succes ar trebui include manipularea tuturor variabilelor din procesul de reciprocitate: extinderea repertoriului comportamental prin formarea abilităților și controlul mediului pentru a facilita performanța de succes, precum și persuasiunea convingătoare a 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 cybernetic (valorile crescute pentru nivelul mediu și înalt la etapa de control) (Fig. 3. 12).

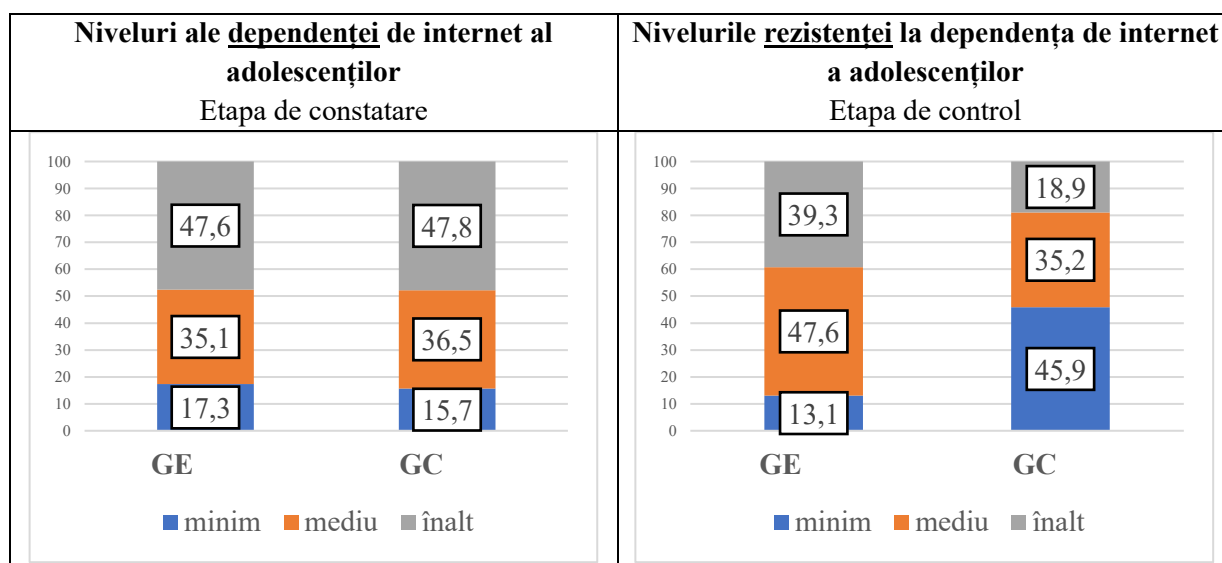


Figura 3.12. Valori medii comparate privind evoluția rezistenței la dependența de internet a adolescenților (grupurile experimental și de control la etapele constatare - control)

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

Tabelul 3.4. Rezultatele aplicării testului de stabilire a nivelului de rezistență la dependența de internet

Variabile	Etape/Grupuri											
	Constatare						Control					
	GE			GC			GE			GC		
	mm	md	în	mm	md	în	mm	md	în	mm	md	în
Frecvența utilizării spațiului cibernetic	26	58	84	23	57	79	22	81	65	77	56	26
Probleme de adaptare socială	28	60	80	23	59	77	20	80	68	75	58	26
Comunicare interpersonală inefficientă	27	62	79	27	57	75	26	77	65	71	57	31
Sedentarism și sănătate problematică	31	59	78	27	59	73	19	83	66	72	54	33

Evitarea responsabilităților sociale	26	63	79	25	58	76	21	81	66	72	56	31
Timp excesiv petrecut online	29	58	81	25	56	78	25	84	59	74	53	32
Stil de viață neglijent	26	66	76	25	54	80	21	79	68	75	52	32
Izolarea socială	32	55	81	25	60	74	22	76	70	72	59	28
Stima de sine scăzută	36	50	82	25	62	72	22	79	67	69	59	31

Cercetătorii au adus contribuții demne de remarcat la înțelegerea autoeficacității și a relației acesteia cu motivația și realizarea. Dar, deși părinții și profesorii ar putea fi impresionați de forța rezultatelor cercetării cu privire la convingerile de auto-eficacitate ale adolescenților, ei sunt predispuși să fie mai interesați de implicațiile utile, strategiile sensibile pentru a ajuta la menținerea autoeficacității adaptative a adolescenților. Dependența de internet, privită ca un tip tehnologic și comportamental de dependență, se caracterizează prin utilizarea continuă și excesivă a internetului, în ciuda limitărilor impuse, precum și daune psihologice, fizice și sociale; anxietate, agresiune și nervozitate excesivă în situații de acces limitat la internet.

Conștientizând faptul, că adolescența este o etapă în care dezvoltarea fizică, emoțională și a personalității este experimentată intens. Adolescenții care nu au atins maturitatea psihologică sunt mai afectați de efectele nocive ale comportamentelor sociale care creează dependență. Cu alte cuvinte, adolescenții constituie un grup cu risc ridicat pentru dependența de internet atunci când sunt lipsiți de apărare din punct de vedere al dezvoltării împotriva dependenței prin asigurarea securității psihologice în mediul familial și școlar.

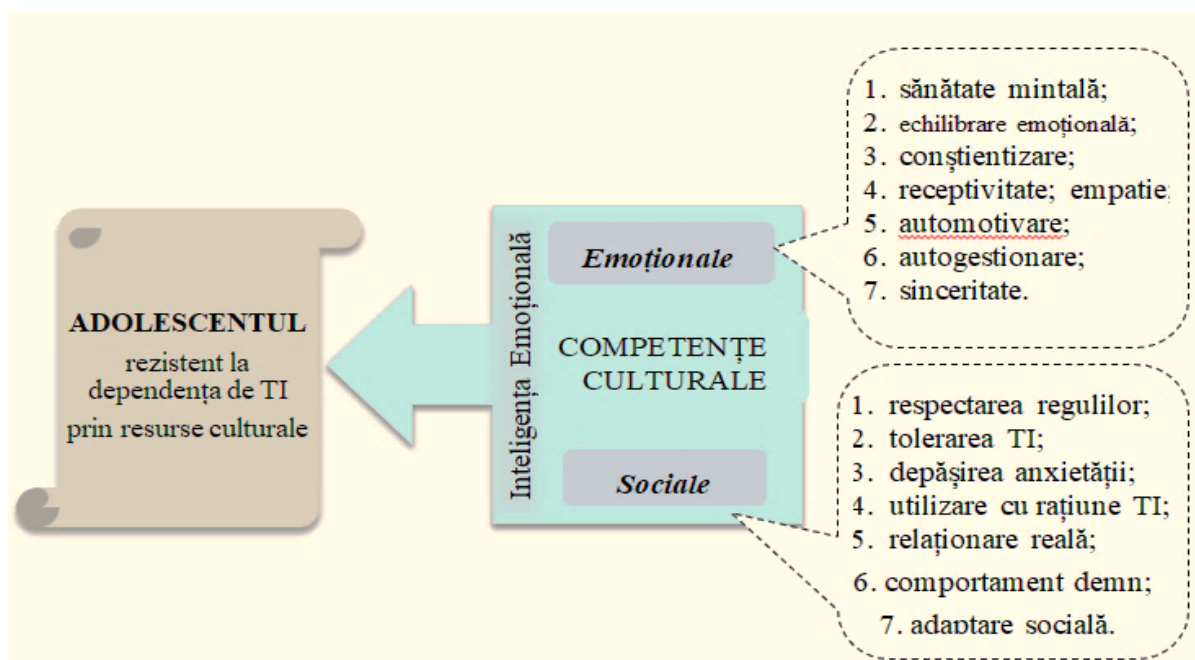


Figura 3.13. Profilul adolescentului rezistent la dependența de tehnologii informaționale

Profilul adolescenților rezistenți la dependența de spațiul virtual

Pe baza rezultatelor prezentate am putut contura profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual, obținut prin informare, formare și dezvoltarea competențelor sociale și emoționale. Aceste competențe includ abilitatea de a interacționa cu cei din jur, conștientizarea propriilor emoții, empatia, inteligența emoțională, socializarea, automotivarea și maturitatea emoțională (vezi Fig. 3.13). Problema formării abilităților sociale la adolescenți este o problemă care ține de responsabilitățile adulților, deoarece cercetarea privind dezvoltarea acestor abilități este esențială în raport cu nevoile sociale actuale într-o lume informatizată. Într-adevăr, această dimensiune umană a culturii digitale este un criteriu al integrării personale și al integrării sociale. Simțul colaborării și cooperării, de exemplu, este o abilitate socială care poate fi potențial mobilizată în mediul educațional (pentru a promova munca în echipă și inteligența colectivă), dar și în viața de zi cu zi (activități de grup cu familia sau prietenii).

Caracteristicile fundamentale ale adolescenților rezistenți la dependența de calculator prin dezvoltarea competențe sociale sunt: abilitatea de a înțelege propriile emoții și a celor din jur, de a reacționa echilibrat, comportament decent, controlat, manierat în caz de stress, gândire corectă, adecvată, o sănătate mintală, dezvoltarea conștiinței de sine de a comunica în viața reală, relații interpersonale adecvate, formule de adresare politicoase, afirmarea propriei personalități, încrederea în sine, empatie, cunoașterea și respectarea regulilor, a valorilor vieții, lucrul productiv și la timp online, sau la calculator, pe net, empatie pentru cei din jur, întâlniri cu prieteni nu doar online, ci și în curte, afecțiune pentru cei dragi, familie, utilizarea eficientă a tehnologiilor informaționale, tolerează situațiile care provoacă dependența de net, răspunde cu amabilitate la propunerea de a deconecta calculatorul [67].

Autorii unor cercetări similare cercetării noastre afirmă că există o gamă largă de modele recomandate pentru abordarea dependenței de internet, care afectează negativ adolescenții din punct de vedere psihologic, social, fizic și academic. Davis (2021) a recomandat un program de 10 sesiuni pregătit pentru tratamentul dependenței de internet în conformitate cu terapia cognitiv-comportamentală. Aceste sesiuni tratează atât utilizarea internetului, cât și gândirea impulsivă, încercând să trateze dependența de Internet, folosind o abordare cognitivă, oferind în același timp tehnici comportamentale pentru a reduce timpul petrecut pe Internet, exerciții de relaxare și dobândirea de noi abilități sociale la adolescenți. Dependența de internet se poate trata cu tehnici precum: stabilirea scopurilor, evitarea diferitelor funcții ale internetului, grupuri de sprijin și prin terapia de familie. În plus, consilierea psihologică cu grupuri bazată pe terapia realității este cunoscută a fi eficientă în tratarea dependenței de internet la adolescenți (Kim, 2008; OdacıÇelik, 2011). Modelele de reducere a dependenței de internet recomandate adolescenților sunt limitate,

iar în literatura de specialitate se găsesc puține programe pedagogice de educație digitală, întrucât tinerii din adolescență reprezintă un grup de risc pentru comportamentul care provoacă dependență, dezvoltarea de programe pe această temă este importantă. Vârsta la care poate fi observată dependența de internet este foarte mică, iar aceste programe sunt importante pentru prevenirea efectelor sale negative asupra adolescenților. Tendințele de dependență de internet la adolescenți se remediază folosind programe de formare pentru a asigura o motivație academică și socială sporită și o utilizare eficientă a timpului vital [92].

În scopul prevenirii dependenței de internet, autorii recomandă schimbarea gândurilor impulsive folosind terapie, pe lângă tehnici comportamentale, cum ar fi creșterea motivației, gestionarea eficientă a timpului de viață în adolescență, dezvoltarea relațiilor sociale și creșterea eficacității sociale în afara internetului.

Una dintre problemele cu care ne confruntăm în comunicarea cu adolescenții se referă la tendințele de dependență de internet generată de scăderea motivației pentru sporirea performanței academice. Atunci când mintea este ocupată cu funcțiile Internet, îi determină pe elevi lipsă de motivație față de responsabilitățile academice. Strategia de formare alicată a inclus abordarea unor subiecte privind creșterea motivației academice a adolescenților și metodologii specifice de a-i împiedica să se concentreze pe folosirea excesivă a Internetului. Dina această perspectivă cooperarea strânsă a profesorilor cu părinții are o importanță incomensurabilă pentru prevenirea instaurării la adolescenți a dependenței de internet prin sporirea gradului de conștientizare a problemelor aferente acestui comportament de dependență [103].

Dezvoltarea rezistenței la dependența de internet este importantă din mai multe motive:

- (a) sănătatea mentală: excesul de utilizare a internetului poate conduce la anxietate, depresie și alte probleme de sănătate mentală, rezistența crescută ajută la menținerea unei stări de bine emoționale;
- (b) relații interumane: dependența de internet poate afecta interacțiunile sociale, conducând la izolare, îmbunătățirea abilităților de gestionare a timpului petrecut online sprijinind relațiile personale și familiale;
- (c) productivitate: utilizarea excesivă a internetului poate distrage atenția de la sarcinile importante, iar dezvoltarea rezistenței ajută la creșterea eficienței în muncă sau studiu.
- (d) sănătatea fizică: timpul prelungit petrecut online este adesea asociat cu sedentarismul, care poate duce la probleme de sănătate fizică, iar o mai bună gestionare a timpului online poate încuraja activitatea fizică;
- (e) autoreglare: înțelegerea și gestionarea dependenței de internet ajută la dezvoltarea abilităților de autoreglare și autocontrol, esențiale în multe aspecte ale vieții;

(f) cunoașterea riscurilor: conștientizarea efectelor negative ale dependenței de internet contribuie la o utilizare mai responsabilă și mai informată a tehnologiei [13].

Prin urmare, dezvoltarea rezistenței la dependența de internet este esențială pentru a menține un echilibru sănătos în viață, atât pe plan personal, cât și profesional.

Tabelul 3.5. Niveluri înregistrate și caracteristici ale rezistenței adolescenților la dependența de spațiul virtual

Nivelurile rezistenței la dependența de spațiul virtual al adolescenților		
Minim rezistent majoritatea „a”	Mediu rezistent majoritatea „b”	Înalt rezistent majoritatea „c”
<ul style="list-style-type: none"> • probleme de autoreglare emoțională, • raporturi interpersonale neeficiente, • impedimente în explorarea resurselor personale, • evaluarea subiectivă a performanței academice și sociale, • feedback negativ, • anxietate evidentă, lipsă de curaj, dependențe și neîncredere, • rezistență la stres în timpul îndeplinirii sarcinilor. 	<ul style="list-style-type: none"> • atitudini de consum moderat al internetului, • acceptarea sporadică a unor inconveniențe, • bunătațe condiționată de interese, • exigențe minime față de sine și maxime față de ceilalți, • intoleranță implicită în comunicarea interpersonală, • dificultăți în comunicare, • convingeri morale neconsolidate etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • interes și echilibru emoțional, • stabilitate psihologică în variate circumstanțe educaționale, • reacționare adecvată în condiții tensionante de stres, • interes pentru acțiuni în spiritul dreptății și al adevărului social, • feedback pozitiv, • toleranță comunicativă, • asertivitate activă, • conduită prosocială, • spirit de receptivitate și moralitate, • empatie, • asertivitate comunicativă, • reziliență la stres etc.

Tulburările de dependență de internet se explică exclusiv prin dificultățile de control asupra consumului, precum și prin consecințe negative asupra domeniilor importante ale vieții sociale și academice. Un număr tot mai mare de cercetări au demonstrat că utilizarea internetului sau jocurile video pot crea, de asemenea, un potențial înalt de dependență.

Rezistența adolescenților la dependența de spațiul virtual constituie un subiect complex, influențat de mai mulți factori și se poate manifesta la adolescenți prin: *excesul de informații*: adolescenții pot simți că sunt copleșiți de cantitatea de informații disponibile online, ceea ce poate conduce la o formă de blocaj; *stres și anxietate*: presiunea socială, compararea constantă cu alții pe rețelele sociale și temerile legate de acceptare pot face ca adolescenții să se simtă mai rezistenți la utilizarea internetului; *dezvoltarea identității*: adolescenții simt nevoia de a se distanța de mediul online pentru a explora cine sunt cu adevărat, fără influențele externe; *riscurile online*: conștientizarea riscurilor, cum ar fi hărțuirea sau expunerea la conținut dăunător,

poate genera o atitudine rezervată față de internet; *preferințe personale*: unii adolescenți pot pur și simplu să prefere interacțiunile față în față sau activitățile offline; *experiențe negative anterioare*: dacă au avut experiențe neplăcute online, cum ar fi întâlniri cu trolli sau hărțuire, pot deveni mai reticenți în a se conecta; *dorința de autenticitate*: într-o lume plină de filtre și prezentări idealizate, unii adolescenți pot căuta conexiuni mai autentice, ceea ce îi poate face să prefere interacțiuni în lumea reală; *influența grupului de prieteni*: opiniile și comportamentele prietenilor pot influența modul în care un adolescent percepe internetul; dacă grupul are o atitudine negativă, adolescentul poate adopta aceeași atitudine; *conștiința ecologică*: există o tendință în rândul unor tineri de a deveni mai conștienți de impactul tehnologiei asupra mediului și, prin urmare, pot alege să limiteze utilizarea internetului pentru a reduce consumul de energie asociat; *explorarea alternativei*: adolescenții pot fi atrași de activități creative sau sportive și pot considera că timpul petrecut online le limitează ocaziile de a se dezvolta în alte domenii. Acești factori arată că rezistența la internet nu este doar o simplă aversiune, ci poate fi influențată de o varietate de experiențe și preferințe personale.

Adolescenții cu nivel înalt al rezistenței la dependența de spațiul cibernetic manifestă următoarele comportamente sociale: utilizarea rațională și moderată a internetului pentru necesitățile dezvoltării intelectuale, cu excepția unor cazuri de relaxare și explorare a jocurilor online cu prietenii în timpul liber; sunt antrenați permanent în activități sociale și școlare care sporesc gradul de adaptare socială; demonstrează competențe sociale bine formate care asigură feed-backul 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 stimularea creșterii stimei de sine.

Adolescenții cu nivel mediu al rezistenței la dependența de spațiul cibernetic prezintă comportamente sociale care evocă rezistență ne semnificativă 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 menținerea relațiilor sociale eficiente în comunicarea interpersonală; tendință spre sedentarism manifestat în probleme de sănătate fizică, creșterea manifestării atitudinilor distructive în comunicare și declanșarea unor conflicte sociale; stil de viață pe alocuri dezechilibrat; disfuncții în prioritizările axiologice și stimă de sine insuficientă.

Adolescenții cu nivel minim al rezistenței la dependența de spațiul cibernetic prezintă comportamente de neliniște psihologică și evidentă dependență de spațiul cibernetic 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 explorației rețelelor sociale; victimizare cibernetică a energiei intelectuale pentru colectarea unor informații; epuizare emoțională, extenuare psihică; frică de autoafirmare în comunicarea reală față în față și sentiment pronunțat de insucces social.

Problematika dependenței de spațiul virtual, descrisă în contextul abordării caracteristicilor specifice adolescenților cu nivel minim al rezistenței la dependența de internet, rămâne bineînțeles o problemă deschisă unor cercetări pluridimensionale aprofundate.

Un mediu virtual securizat reprezintă un proces continuu de învățare care conduce către îmbunătățirea puterii de înțelegere a copilului/ adolescentului dar și la cultivarea dorinței acestuia de a învăța fără anumite constrângeri. România, este una dintre țările care se confruntă cu un deficit mare de specialiști în securitatea cibernetică, căutându-se astfel soluții atât pe termen scurt cât și pe termen lung, pentru remediarea acestei probleme, informatica fiind singura disciplină care vine în întâmpinarea nevoilor tinerilor.

Utilizarea excesivă a noilor tehnologii informaționale și comunicaționale pot genera schimbări în plan personal și cultural la adolescenți, iar în lipsa unei supravegheri stricte din partea adulților, se pot confrunța cu probleme din ce în ce mai grave.

Dependența de spațiul virtual reprezintă o provocare majoră a societății contemporane, având un impact semnificativ asupra vieții emoționale, sociale și psihologice a indivizilor. Deși mediul online oferă acces rapid la informații, comunicare și divertisment, utilizarea excesivă poate duce la izolare socială, scăderea stimei de sine, probleme de concentrare și anxietate. În special la copii și adolescenți, dependența de spațiul virtual poate afecta dezvoltarea emoțională și relațiile interpersonale. Este esențială educația pentru o utilizare echilibrată și conștientă a tehnologiei, promovând activități care dezvoltă abilități sociale reale, precum și autocontrolul în fața tentațiilor digitale. În concluzie, menținerea unui echilibru sănătos între lumea virtuală și cea reală este cheia pentru a preveni efectele negative ale dependenței de tehnologie asupra bunăstării noastre.

Concluzii la capitolul 3.

Studiul factorilor stimulativi ai dezvoltării autoeficacității sociale la adolescenți ne-a condus la ideea că, aceștia se pot bucura de calculator dacă învață să fie folosit corect și rațional. Analizând cercetările efectuate s-a constatat că o mare parte din intervievați sunt dependenți de tehnologii, aceștia având un efect important asupra formării identității personale în spațiul virtual. În spațiul cibernetic, asistăm la o dematerializare a corpului, în care indivizii se contopesc cu virtualul.

Autoeficacitatea socială a adolescenților se exprimă în cadrul relațiilor interpersonale și pot fi definite drept raporturi sociale, caracterizate prin existența unor reguli unice de schimb informațional. Un mediu interpersonal pozitiv, suportiv, bazat pe acceptare reciprocă, stimă, sinceritate, feedback pozitiv reprezintă o condiție esențială a dezvoltării personale. Pentru aceasta este necesar, pe de o parte, să se promoveze un nou tip de relații interpersonale, bazate o organizare socială care să promoveze rezistența la dependența de spațiul virtual.

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 produse asupra convingerilor de autoeficacitate la adolescenți. Răspunzând la întrebarea ce ar putea face adulții pentru a-i îndruma pe copii să folosească rețelele de socializare în mod constructiv, formulăm câteva reguli importante: accesul adolescenților la internet este necesar a fi disciplinat; adolescenții trebuie învățați să se protejeze pe net, să nu divulge date cu caracter personal; să cunoască daunele, riscurile, efectele ce apar la activitatea îndelungată a TI; să comunice părinților, profesorilor mesaje cu caracter abuziv, amenințător în diverse contexte, să anunțe neregularitățile. Este esențial să existe comunicarea asertivă, empatică, precum și o relație sinceră, de încredere „părinte-copil” ce va anticipa orice tip de dependență.

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 reperetele 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.

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 rețerele 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

În limba română:

1. ABRIC, J.-C. *Reprezentările sociale: aspecte teoretice*. In: A. Neculau (coord.). *Reprezentările sociale. Psihologia câmpului social*. Iași: Polirom, 1997, p. 107-126. ISBN 973-683-016-0
2. ALBRRECHT, K. *Inteligența socială: o nouă știință a succesului*. Ed. Curtea Veche, 2007, 336 p. ISBN. 978-973-669-314-4
3. ALBU, E. *Psihologia vârstelor*. Târgu-Mureș: Universitatea „Petru Maior”, 2007. ISBN. 9789975743402
4. ANDREI C. *Antropologia digitală și societățile virtuale*. Rez. tezei de doctorat. 42 p.
5. ANDRIȚCHI V. *Fundamente teoretice și metodologice ale managementului resurselor umane în învățământul preuniversitar*. Teza de doctor habilitat în pedagogie. Chișinău, 2012
6. ANDRIȚCHI, V. Valorile - sistem de referință al cadrelor didactice în activitatea și dezvoltarea profesională. In: *Revista științifică Univers Pedagogic Nr. 2(58) / 2018*. p.3-11. ISSN 1811-5470.
7. ANDRIȚCHI, V. Asigurarea calității formării profesionale continue a cadrelor didactice: valori, principii, acțiuni. In: *Școala modernă: provocări și oportunități*, Chișinău, Republica Moldova: Institutul de Științe ale Educației, 2015, pp. 174-179. ISBN 978-9975-48-100-7.
8. ANIȚEI, M., CHRAIF, M., BURTĂVERDE, V., MIHĂILĂ, T. *Tratat de psihologia personalității*. București: Editura Trei, 2016. 472 p. ISBN: 978-606-719-538-5.
9. ANTOCI, D. Manifestările comportamentale ale adolescenților prin prisma behaviorismului. In: *29 ani de la fondarea Universității de Stat din Comrat*. Conferința științifico-practică internațională, 11 februarie 2020. Kompat: KFY, 2020 (Tipogr. „A&V Poligraf”), T. 3, pp.22-28. ISBN 978-9975-83-093-5.
10. ANTOCI, D. *Teoria și metodologia formării orientărilor valorice la adolescenți și tineri*. Teză de doctor habilitat în științe ale educației. Chișinău, 2022
11. ANTOCI, D., BOROZAN, M. *Axiologia educației*. Manual universitar. Costești, România, Editura: Ars Libri, 2023. 364 p. ISBN 978-606-36-2430-8
12. ANTOCI, D., BOROZAN, M., BICULESCU, Fl.-T. *Metodologia educației axiologice*. Ghid metodic. Costești: Ars Libri, 2023. 289 p. ISBN 978-606-36-2377-6

13. **BARBU, EL.-G.** Dependența de spațiul virtual factor de risc în calea dezvoltării autoeficienței sociale la adolescenți. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 2023, nr. 5(165), pp. 59-63. ISSN 1857-2103.
14. **BARBU, EL.-G.** Pedagogia culturii emoționale - știință a educației orientată spre formarea competențelor sociale. In: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*, 2022, nr. 3(29), pp. 134-141. ISSN 1857-0623.
15. **BARBU, EL.-G.** Modelul conceptual al autoeficacității sociale a adolescenților din perspectiva rezistenței la dependența de spațiul virtual. In: *Didactica Pro*, Nr. 6 (148), 2024. ISSN 1810-6455
16. **BARBU, EL.-G., BOROZAN, M.** Conotații actuale ale culturii emoționale a cadrelor didactice în condițiile dependenței de internet a elevilor. In: *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.
17. **BARBU, EL.-G.** Educația incluzivă în educația timpurie. In: *Cultura cercetării pedagogice: provocări și tendințe contemporane*. Chișinău, Moldova: INCE, 2021, Ediția 1, Vol.5, pp. 110-117. ISBN 978-9975-76-350-9.
18. **BARBU, EL.-G.** Specificul influențelor negative și pozitive a dependenței de spațiul cybernetic la vârsta adolescenței. In: *Problematika feministă reflectată în societatea contemporană. Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Editia XIV, Volumul 2*. Iasi: Performantica, 2023. p. 138-146. ISBN 987-630-328-000-4
19. **BARBU, EL.-G.** Educația incluzivă în grădiniță. In: *Psihopedagogie și management educațional. Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice*: Chișinău, UST, 2020, Vol. 5, pp. 12-14. ISBN 978-9975-76-302-8
20. **BARBU, EL.-G.** *De la tradiție la era digitală*. Ghid metodic. Buzău 2024. 50 p. ISBN 978-973-0-40677-1
21. **BARBU, EL.-G.** *Părintele copilului în era digitală*. Ghid de bune practici. Buzău 2022. 60 p. ISBN 978-973-0-37827-6
22. **BETIVU, 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.
23. **BETIVU, A.** *Stilul existențial: Paradigmă și transfigurări axiologice: Monografie*. Bălți: S.n., 2022. 202 p. ISBN 978-9975-161-03-9

24. BOERU, I. et al. *Internetul și mediile de socializare virtuale în viața liceenilor*. București, 2017. 83 p. Disponibil: https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2018/02/Internetul-si-mediile-de-socializare-virtuale-in-viata-liceenilor_Raport-final.pdf
25. BOROZAN, M, IORDACHESCU, V. Dimensiuni actuale ale educației axiologice. In: *Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice Psihopedagogie și management educațional*. Vol. 5, 27-28 februarie 2021, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Tipografia Universității de Stat din Tiraspol, 2021, pp. 35-38. ISBN 978-9975-76-322-6.
26. BOROZAN, M, ȚURCAN-BALȚAT, L. Abordări gnoseologice ale cunoașterii teoretice în pedagogie. In: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*, 2022, nr. 1(27), pp. 95-102. ISSN 1857-0623.
27. BOROZAN, M., BEȚIVU, A. *Filosofia educației*. Note de curs. Bălți: Tipografia din Bălți, 2021. 158p. ISBN 978997532515-8.
28. BOROZAN, M., BUZENCO, V. Imperative actuale privind cultura socială a studenților. În: *Filantropia – arta binelui*. București: Editura Universitară, 2020. pp. 62-71. ISBN 978-606-28-1112-9
29. BOROZAN, M., OALĂ V. Interferences of empathy with social self-efficacy in the current context of the emotional culture approach. In: *Problematica feministă reflectată în societatea contemporană*. Iași: Performantica, 2023. pp. 97-108. ISBN978-630-328-000-4
30. BOROZAN, M., ȘOVA T. Abordări contemporane ale coaching-ului în pedagogia culturii emoționale. In: *Structura și dinamica personalității umane în epoca globalizării: perspective psiho-socio-pedagogice*, 2017, pp. 136-139. ISBN 978-9975-50-205-4.
31. BOROZAN, M., ȚURCAN-BALȚAT, L. Pedagogical communication in the digital era. In: *Didactica Danubiensis*, vol. 3, no.1, 2023, Galați, România. pp. 192–199. ISSN: 2821-4374
32. BOROZAN, M., ZAGAIEVSCHI, C. Tendințe și orientări în dezvoltarea inteligenței emoționale prin comunicare la adolescenții din spațiul rural. In: *Economie Lucrări științifice. ol.31, 27 septembrie 2012*. Chișinău: 2012, pp. 558-564. ISBN 978-9975-64-235-4.
33. BRICEAG, S. *Psihologia vârstelor*. Curs universitar. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2017. 291 p. ISBN 978-9975-50-196-5.
34. BUCUN, N, ILICCIEV, M. Relația dintre accentuări de caracter și inteligența socială la studenți. In: *Univers Pedagogic*. 2016, nr. 1(49), pp. 73-79. ISSN 1811-5470.

35. BUCUN, N.; PANIȘ, A. Personalitatea integrală – un deziderat al educației moderne. In: *Revista Univers Pedagogic*, 2010, Nr. 4, pp. 4-14. ISSN 1811-5470.
36. BULAT, V., ANDRIȚCHI, V. Digital skills of the evaluator. In: *Education for Peace and Sustainable Development*, Ed. Ediția 6. Chișinău, Republica Moldova: 2023, Ediția 6-a, pp. 85-86. ISBN 978-9975-62-593-7.
37. BUZENCO, V. *Conceptualizarea pedagogică a dezvoltării inteligenței sociale a cadrelor didactice*. Teza de doctorat, Chișinău, 2023
38. CALANCEA, A. *Psihologia personalității*. Chișinău: Î.S. F.E.-P. „Tipografia Centrală”, 2006. 271p. ISBN 9975-78-416-X.
39. *Calculatorul în Secolul XXI*. Râmnicu Vâlcea: Editura Silviana, 2016. 414 p. ISBN: 978-606-92336-7-2
40. CHELCEA, S. *Stereotipuri, reprezentări și identitate socială*. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2000. ISBN 973-9450-67-9.
41. CHELE, E. *Utilizarea îndelungată a calculatorului la copii și adolescenți: factor de risc sau condiție premorbidă*. Teză de dr. Iași, 2010.
42. CHIRCEV, A. *Psihologia atitudinilor sociale: cu privire specială la români*. București: Editura Institutului de Psihologie al Universității din Cluj din Sibiu, 1941. [citată 28.03.2023]. Disponibil: https://www.academia.edu/11037411/Chircev-1941_atitudini
43. CHIRIAC, L., CHIRIAC, Eu, LUPAȘCO, N., PAVEL, M. Paradigme moderne în dezvoltarea și învățarea Inteligenței Artificiale. In: *Conference on Applied and Industrial Mathematics: CAIM 2022*. Chișinău: Casa Editorial-Poligrafică „Bons Offices”, 2022, Ediția a 29, pp. 116-124. ISBN 978-9975-76-401-8.
44. CIUPERCĂ, C. DOBRESCU, A. *Adolescența azi. Aspecte psihosociale*. Cluj-Napoca: Prsa Universitară Clujeană, 2016. 163 p. ISBN 978-973-595-967-8.
45. 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
46. COJOCARU-BOROZAN, M., ZAGAIEVSCHI, C., STRATAN, N. *Pedagogia culturii emoționale*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2014. 200 p.
47. CREANGĂ (DAVIDESCU), E. Factorii de influență a nivelului de autoeficacitate personală. In: *Vector European*. 2019, nr. 2, pp. 138-145. ISSN 2345-1106.

48. 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
49. CRISTEA, S. *Dicționar de termeni pedagogici*. București: EDP, 1998. ISBN 973-30-5130-6
50. CRISTEA, S. Educația pentru schimbare și dezvoltare. In: *Revista Didactica Pro ... nr.4 (104)*, 2017. 53- 56. ISSN 1810-6455
51. DIACONU M., STAICULESCU, C. *Psihopedagogia adolescenților, tinerilor și adulților*. România: Editura ASE, 2012. 235 p. ISBN 978-606-505-511-7
52. DUMULESCU, D.; MATEI, C. *Adolescența explicată*. Coord. UNICEF: Eugenia Apolzan. Buzău: Alpha MDN, 2017. ISBN 978-973-139-385-8. [citat 25.10.2019]. Disponibil: <http://www.unicef.ro/wp-content/uploads/Adolescenta-Explicata.pdf>
53. ELLIS, A. *Terapia rațional-emoțională și comportamentală. Ghidul terapeutului*. București: Editura ALL, 2018. ISBN 978-606-587-382-7.
54. 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.
55. GASNAȘ, A., GLOBALA, A., PAVEL, M., PAVEL, D. Instrumentele TIC și eficiența lor în procesul didactic. In: *Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice: Didactica științelor exacte*. Chișinău: Tipografia Universității de Stat din Tiraspol, 2022, Vol. 1, pp. 152-160. ISBN 978-9975-76-382-0.
56. GOLD J. *Părinte în era digitală*. București: Trei, 2016. 408 p. ISBN 9786067198096
57. GOLU, M. *Dinamica personalității*. București. Ed. Geneza, 1993. 238 p. ISBN 9739099165
58. IANIOGLO, M. Bazele metodologice ale formării competenței de comunicare asertivă. In: *Revista de studii interdisciplinare „C. Stere”*, 2018, nr. 1-2(17-18), pp. 132-146. ISSN 2457-5550.
59. IANIOGLO, M. Cultura comunicării - parte integrantă a normelor sociale. In: *Функционирование славянских и других языков и литератур в контексте языковой ситуации РМ*. Comrat: Tipografia „A & V Poligraf”, 2020, pp. 63-68. ISBN 978-9975-83-101-7.
60. IANIOGLO, M. Principiile formării competenței de comunicare asertivă. In: *Perspectivile și Problemele Integrării în Spațiul European al Cercetării și*

- Educației*, 7 iunie 2018, Cahul. Cahul, Republica Moldova: Universitatea de Stat „Bogdan Petriceicu Hasdeu” din Cahul, 2018, Vol.2, pp. 71-75. ISBN 978-9975-88-042-8.
61. IANIOGLO, M. Specificitatea competenței de comunicare asertivă. In: *Știință, educație, cultură*. Comrat, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Comrat, 2022, Vol.2, pp. 41-45. ISBN 978-9975-83-176-5;
 62. ILUȚ, P. *Valori, atitudini și comportamente sociale: teme actuale de psihosociologie*. Iași: Polirom, 2014. 256p. ISBN: 973-681-763-6
 63. LOSÎI, E. Dependentele de gadget-uri la copii și adolescenți. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului* *Materialele conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”. Seria 20, Vol.1*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2018, pp. 56-62. ISBN 978-9975-46-374-4.
 64. LOSÎI, E. Dezadaptarea psihosocială a preadolescenților dependenți de jocurile computerizate. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*. 2007, nr. 9, pp. 18-23. ISSN 1857-0224.
 65. LOSÎI, E. Particularitățile de personalitate ale adicțiilor. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului. Seria 19, Vol.1*. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat “Ion Creangă”, 2017, pp. 73-80. ISBN 978-9975-46-333-1.
 66. MIHĂILESCU, N., ANDRIȚCHI, V. Modalități și tehnici de organizare eficientă a timpului. In: *Tehnologii didactice moderne: In memoriam dr. hab., prof. univ. St. Cemortan*. Chișinău: Tip. „Cavaioli”, 2016, pp. 372-376. ISBN 978-9975-48-102-1.
 67. 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*. Chisinau: Universitatea de Stat din Moldova, 2014, pp. 298-300.
 68. MOGONEA, F. *Adolescența, tinerețea și vârsta adultă. Caracteristici, tulburări, modalități de intervenție psihopedagogică*. Editura Universitaria, 2015. 202 p. ISBN: 978-606-14-1382-9
 69. MUNTEANU, A. *Psihologia copilului și a adolescentului*. Timișoara: Editura Augusta, 2003. 289 p. ISBN 973-9353-21-5
 70. PALADI, A. *Psihologia adolescentului și adultului*. Suport de curs. Chișinău: CEP USM, 2018. 101p. ISBN 978-9975-71-981-0.
 71. PALADI, O. *Conștiința de sine și sistemul de valori ale adolescentului*. Chișinău: Tipogr. „Print-Caro”, 204. 223 p. ISBN 978-9975-48-061-1.
 72. PALADI, Ox. *Orientările valorice și adaptarea psihosocială a adolescenților*. Teza de doctor habilitat în psihologie, Chișinău.

73. PALADI, Ox. Profilul personalității adolescentului din perspectiva orientărilor valorice. In: *Revista de Psihologie*, 2021, vol. 67, nr. 4, pp. 333-344. ISSN 0034-8759.
74. PANAIT, G. *Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru licee*. CJRAE Calarasi, 2021. 37 p. ISBN 978-606-37-1286-9
75. PÂNIȘOARĂ, G. *Psihologia învățării: cum învață copiii și adulții?*. Iași: Polirom, 2019. ISBN 978-973-46-7725-2.
76. PÂNIȘOARĂ, G., SĂLĂVĂSTRU, D., MITROFAN, L. *Copilăria și adolescent. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Polirom, 2016. 308 p. ISBN 978-973-46-6016-2.
77. PAPALIA, D., WENDKOS, Olds S., DUSKIN, Fieldman R. *Dezvoltarea umană*. București: Trei. 2016. 644 p. ISBN 9789737074140
78. PÂSLARU, VI., CALLO, T., SILISTRARU, N. *Perspectiva axiologică asupra educației în schimbare*. Ch.: Print Caro, 2011. 180p. ISBN 978-9975-56-030-6
79. PAVEL, M. Instrumente TIC facilitatoare în adaptabilitatea copiilor la mediul școlar. In: *Prerogativele învățământului preuniversitar și universitar în contextul societății bazate pe cunoaștere*. Chișinău: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2014, Volumul II, pp. 118-123. ISBN 978-9975-76-134-5.
80. PAVEL, M. Prelucrarea statistică a informației psihopedagogice. In: *Probleme actuale ale didacticii științelor reale: consacrată aniversării a 80-a a profesorului universitar Ilie Lupu*. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2018, Ediția a II-a Vol.1, pp. 199-202. ISBN 978-9975-76-238-0.
81. PAVEL, M. Utilizarea tehnologiilor moderne de comunicație de către preșcolari. In: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*, 2017, nr. 1(10), pp. 76-84. ISSN 1857-0623.
82. PAVEL, M., PAVEL, D. Metodologia cercetării în domeniul tehnologiilor informaționale în educație. In: *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*, 2023, nr. 2(32), pp. 81-92. ISSN 1857-0623.
83. PAVEL, M., PAVEL, D. Valorificarea conținuturilor din aria curriculară științe în formarea inițială a informaticienilor. In: *Învățământ superior: tradiții, valori, perspective: Științe Exacte și ale Naturii și Didactica Științelor Exacte și ale Naturii*. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2020, Vol. 1, pp. 306-309. ISBN 978-9975-76-361-5.
84. PLATON, I. Strategii de eficientizare a formării profesionale a psihologilor în contextul dezvoltării inteligenței sociale la adolescenți. In: *Cultura cercetării pedagogice: provocări*

- și tendințe contemporane. Ediția 1, Vol.2, 5-6 iunie 2021.* Chișinău: Tipografia Universității de Stat din Tiraspol, 2021, pp. 260-273. ISBN 978-9975-76-345-5.
85. POPA, C. *Noi comportamente adictive. Internetul patologic, dependența de TV și SMS-uri.* Editura Universitară, 2013. 179 p. ISBN 606-591-747-7
 86. POPA, C., CIOBANU, A. Simptome psihopatologice ale dependenței de telefonul mobil. In: *Revista Română de Interacțiune Om-Calculator.* 2013, 6 (2), pp. 127-140. ISSN 1843-4460
 87. PRUTEANU, L. M. *Locul afectivității în structura personalității adolescentului.* Rezumatul tezei de doctor. București, 2008.
 88. RACU, I., BUZA, R. Particularitățile sferei emoționale la adolescenții dependenți de computer. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială.* 2014, nr. 36, pp. 77-85. ISSN 1857-0224.
 89. 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.
 90. RACU, Ig., PLATON, I. Dezvoltarea inteligenței sociale în adolescența timpurie. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială.* 2020, nr. 3(60), pp. 3-27. ISSN 1857-0224.
 91. REVENCO, M. DELIV, I. COȘCIUG, I. Dependența de Internet. In: *Analele Științifice ale USMF „N. Testemițanu”.* 2009, nr. 3(10), pp. 417-423. ISSN 1857-1719.
 92. ROBU, V., TCACIUC, E. Relația dintre dependența de internet, sentimentul de singurătate și suportul social perceput în rândul adolescenților. In: *Romanian Journal of Applied Psychology.* 2010, vol.12, No.2, 62-72. Ed. Universității de Vest Timișoara & Centrul Euroregional de Psihologie Aplicată, 2010.
 93. 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
 94. ȘCHIOPU, U.; VERZA, E. *Psihologia vârstelor.* București: E.D.P., 1997. ISBN 973-30-5798-3
 95. SILISTRARU, N. *Etnopedagogie și educație.* Chișinău: CEP UST, 2021. 407 p. ISBN 978-9975-76-295-3
 96. ȘLEAHTIȚCHI, M. Reprezentarea socială: între permanență și transformare. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială.* 2010, nr. 18, pp. 79-95. ISSN 1857-0224.

97. ȘOVA, T. *Pedagogie. Suport de curs*. Bălți: S. n., 2016 (Tipografia din Bălți). 180 p. ISBN 978-9975-132-72-5.
98. STĂNILĂ, E.A. *Psihologia educației pe tot parcursul vieții*. Editia a III-a. București: For You, 2017. 304p. ISBN 978-606-639-158-0
99. 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.
100. ȘTEFĂNESCU, L. *Comunicarea în spațiul virtual*. Autoreferat la teza de doctor. Universitatea din București. 2011
101. 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.
102. TAFUNI, O. Dependența de internet – un factor de risc al contemporanietății. In: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2016, nr. 3-4, pp. 87-95. ISSN 1857-2502.
103. TIHON, A. Dependența de calculator. In: *Buletin de Perinatologie*. 2014, nr. 4(64), p. 63. ISSN 1810-5289
104. ȚURCAN-BALȚAT, L. *Formarea cadrelor didactice prin valorile toleranței*. Ch.: Tip. UPS „I. Creangă”, 2015. 324 p. ISBN 978-9975-46-242-6
105. ȚURCAN-BALȚAT, L. Acceptarea – valoare a integrării sociale. In: *Educația incluzivă: dimensiuni, provocări, soluții*. Bălți: Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, 2024, Ediția 7, pp. 394-398. ISBN (pdf) 978-9975-50-321-1
106. TURCAN-BALTAT, L., BÎRSAN, E. Digital competences: challenges or opportunities for the development of social intelligence in teenagers. In: *Didactica Danubiensis*, vol. 3, no.1, 2023, Galați, România. pp. 154–166. ISSN: 2821-4374
107. ȚURCAN-BALȚAT, L., BOROZAN, M. Terminological clarifications regarding the axiology of teachers' professional training for research activity. In: *Problematica feministă reflectată în societatea contemporană*. Iași: Performantica, 2023. pp. 117-125. ISBN978-630-328-000-4
108. 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
109. VOICU, B. Valorile și sociologia valorilor. Iași, 2008. 40p. [citat 20.05.2018]. Disponibil: <http://www.iccv.ro/valori/texte/valori-cvb,%20v4.pdf>

110. ZAGAIEVSCHI, C. *Fundamente teoretice și metodologice ale dezvoltării inteligenței emoționale prin comunicare la adolescent*. Teză de doctor în pedagogie. Chișinău, 2013. 237 p.

În limba engleză

111. AKIN, M. A Research on the Impacts of the Young People's Internet Addiction Levels and their Social Media Preferences. In: *International Review of Management and Marketing*. 2017, 7(2), 256 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/367539>
112. AMANDEEP, D. *On the Nature of Internet Addiction. What is it and how is it measured?* Helsinki, 2015. ISBN 978-951-51-1119-7.
113. ARMUM, P., CHELLAPPAN, K. Social and Emotional Self-efficacy of Adolescents: Measured and Analysed Interdependencies within and across Academic Achievement Level. In: *International Journal of Adolescence and Youth*. 2016, 21:3, pp. 279-288 [citat 12.02.2023]. Disponibil: DOI: 10.1080/02673843.2015.1067894
114. BAKIOĞLU, F. Internet Addiction and Social Self-Efficacy: The Mediator Role of Loneliness. *Anales de Psicología*. 2020, 36(3), pp. 435–442 [citat 22.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.6018/analesps.394031>
115. BANDURA, A. (ed). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 2009. 351 p. ISBN 978-0-521-47467-2.
116. 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
117. BANDURA, A. Guide for Constructing Self-efficacy Scales. In: URDAN, T., PAJARES, F. (eds). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Information Age Publishing, 2005. pp. 307-337. Disponibil: <https://www.sciencedirect.com/reference/181510>
118. BANDURA, A. Self-efficacy. In: Ramachandran, V.S. (ed). *Encyclopedia of human behavior*. 1994, vol. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press, 1994.
119. BANDURA, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company, 1997, 610 p.
120. BEARD, K. W. Working with Adolescents Addicted to the Internet. In: YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. pp.173-190. ISBN 9780470892244

121. BENNETT, S. *Social Intelligence of Undergraduates Enrolled in Traditional vs. Distance Higher Education Learning Programs*. PhD dissertation. Walden University. 2015. 195 p.
122. BERBER, Ç. Educational Intervention for Reducing Internet Addiction Tendencies. In: *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2016, 3(3), pp. 385-386 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
123. CARINA, L. *Self-efficacy at Work Social, Emotional, and Cognitive Dimensions*. Mälardalen University Press Dissertations, 2016. 97 p.
124. CHOU, C., CONDRON, L., BELLAND, J. C. A Review of the Research on Internet Addiction. In: *Educational Psychology Review*. 2005, 17(4), pp.363–388 [citat 21.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
125. CHRISMORE, SH., BETZELBERGER, E., BIER, L., CAMACHO, T. Twelve-Step Recovery in Inpatient Treatment for Internet Addiction. In: YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. pp. 205-222. ISBN 047055116X
126. CHUNG, J. *Internet Addiction among Undergraduate Students in South Korea: Association with Comt (val158met) Genotype and Psychological Factors*. PhD thesis. Chapel Hill, 2019. 199 p.
127. DE ABREU, C. N. Understanding the Cognitive Impact of Internet Addiction on Adolescents. In: YOUNG, K., De ABREU, C. N. (eds). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York: Springer Publishing Company, 2017. pp. 101-122.
128. DeLa CRUZ, C. J. B. C., GIRLIE, E. A. Social Support, Self-Efficacy, and Spirituality of Adolescents: A Structural Equation Model of Their Personal Resilience during a Pandemic. In: *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*. 2022, 1(4), pp. 180–198 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.592>
129. DÍAZ-AGUADO, M. J., MARTÍN-BABARRO, J., FALCÓN, L. Problematic Internet use, maladaptive future time perspective and school context. In: *Psicothema*. 2018, 30(2), pp. 195–200 [citat 20.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.282>
130. EIDENBENZ, F. Systemic Dynamics with Adolescents Addicted to the Internet. In: YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. pp. 245-266. ISBN 0470892269
131. EROZKAN, A. The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy. In: *Educational Sciences: Theory & Practice*. 2013. 13(2),

- pp. 739-745 [citat 19.02.2023]. Disponibil: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1017303.pdf>
132. ESENA, B. K., AKTAS, E., TUNCER, I. An Analysis of University Students' Internet use in Relation to Loneliness and Self-efficacy. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013, 84, pp. 1504 – 1508. Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/275542235_An_Analysis_of_University_Students'_Internet_Use_in_Relation_to_Loneliness_and_Social_Self-efficacy
 133. FITRIA, L. et al. Exploring internet addiction on adolescents. In: *Journal of Physics: Conference Series*. 2018, 1114, 012076 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012076>
 134. GÁBOR, T. *Internet Addiction and its Consequences among Healthcare Workers*. PhD thesis. Pécs, 2021.
 135. GAO, M. et al. Internet addiction among teenagers in a Chinese population: Prevalence, risk factors, and its relationship with obsessive-compulsive symptoms. In: *Journal of Psychiatric Research*. 2022, 153, pp. 134–140 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.003>
 136. GARCIA, G. et al. Cyberbullying and Internet Addiction in Gifted and Nongifted Teenagers. In: *Gifted Child Quarterly*. 2020, 64(3), pp. 192–203 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1177/0016986220919338>
 137. GAZO, A. M., MAHASNEH, A. M., ABOOD, M. H., MUHEDIAT, F. A. Social Self-Efficacy and its Relationship to Loneliness and Internet Addiction among Hashemite University Students. In: *International Journal of Higher Education*. 2020, 9(2), 144 [citat 11.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n2p144>
 138. GREENFIELD, D. The Addictive Properties of Internet Usage. In: YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. pp.135-154
 139. GREENFIELD, D. N. *Overcoming Internet Addiction for Dummies*. John Wiley & Sons, Inc., 2021. 355 p. ISBN 978-1-119-71187-2 (pbk)
 140. GRIFFITHS, M. Does Internet and Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. In: *CyberPsychology & Behavior*. 2000, 3(2), pp. 211–218 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 141. HANCOCK, M. Screen Smart Schools: Initiatives, Policies, and Methods for Maintaining Student Cyberhealth. In: YOUNG, K., NABUCO De ABREU, C. N. (eds). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New

- York: Springer Publishing Company, 2017. pp. 283-296. Disponibil: <https://search.worldcat.org/title/Internet-addiction-in-children-and-adolescents--risk-factors-assessment-and-treatment/oclc/967206121>
142. 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 [citat 19.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127395>
 143. HERMANN, K. S. *The Influence of Social Self-efficacy, Self-esteem, and Personality Differences on Loneliness and Depression*. PhD thesis. Ohio: Ohio State University, 2005. 129 p.
 144. HSIEH, Y.-P., WEI, H.-S., HWA, H.-L., SHEN, A. C.-T., FENG, J.-Y., HUANG, C.-Y. The Effects of Peer Victimization on Children's Internet Addiction and Psychological Distress: The Moderating Roles of Emotional and Social Intelligence. In: *Journal of Child and Family Studies*. 2018, 28(9), pp. 2487–2498.
 145. HUR, M. H. Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers. In: *CyberPsychology & Behavior*. 2006, 9(5), pp. 514–525 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.514>
 146. JAEH, N. S., MADIHIE, A. Self- efficacy and resilience among late adolescent. In: *Journal of Counseling and Educational Technology*. 2019, 2(1), pp. 27-32 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.32698/0411>
 147. JERUSALEM, M., MITTAG, W. Self-efficacy in stressful life transitions. BANDURA, A. (ed) *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 2009. pp. 177-201. ISBN 9780521586962
 148. JOHNSON, G. A Theoretical Framework for Organizing the Effect of the Internet on Cognitive Development. In: *ED-MEDIA Proceedings*. 2006, pp. 3041-3048 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED493998.pdf>
 149. KAYA, A., TÜRK, N., BATMAZ, H., & GRIFFITHS, M. D. Online Gaming Addiction and Basic Psychological Needs Among Adolescents: The Mediating Roles of Meaning in Life and Responsibility. In: *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00994-9>
 150. KIATSAKARED, P., CHEN, K.-Y. The Effect of Flow Experience on Online Game Addiction during the COVID-19 Pandemic: The Moderating Effect of Activity Passion.

- In: *Sustainability*. 2022, 14(19), 12364 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/su141912364>
151. KIM, D., NAM, J. K., KEUM, C. Adolescent Internet gaming addiction and personality characteristics by game genre. In: *PLOS ONE*. 2022, 17(2), e0263645 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263645>
 152. KIMBERLY, S., YOUNG, X., YING, L. Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In: YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. pp. 3-18. DOI:10.13140/2.1.3881.0566
 153. KIZILOK, G. E., ÖZOK, H. Teachers' views on stress and internet addiction due to cultural differences. In: *Participatory Educational Research*. 2021, 8(3), pp. 441–467 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.17275/per.21.75.8.3>
 154. KURNIASANTI, K. S., ASSANDI, P., ISMAIL, R. I., NASRUN, M. W. S., WIGUNA, T. Internet addiction: a new addiction? In: *Medical Journal of Indonesia*. 2019, 28(1), pp. 82–91 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
 155. KUSS, D. J., GRIFFITHS, M. D., & BINDER, J. F. Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. In: *Computers in Human Behavior*. 2013, 29(3), pp. 959–966. DOI:[10.1016/j.chb.2012.12.024](https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024)
 156. KUSS, D. J., SHORTER, G. W., VAN ROOIJ, A. J., GRIFFITHS, M. D., & SCHOENMAKERS, T. Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model. A preliminary study. In: *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2013, 11(5) [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://core.ac.uk/download/pdf/30644326.pdf>
 157. KWON, J.-H. Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction. In: YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. pp. 223-244. DOI:[10.1002/9781118013991.ch13](https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch13)
 158. LI, J, YU, C., ZHEN, S., ZHANG, W. Parent-Adolescent Communication, School Engagement, and Internet Addiction among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Rejection Sensitivity. In: *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021, 18, 3542 [citat 20.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073542>
 159. LI, S., LEI, H., TIAN, L. A meta-analysis of the relationship between parenting style and Internet addiction among mainland Chinese teenagers. In: *Social Behavior and*

- Personality: An International Journal*. 2018, 46(9), pp. 1475–1487 [citată 12.02.2023].
Disponibil: <https://doi.org/10.2224/sbp.7631>
160. LI, S., REN, P., CHIU, M. M., WANG, C., LEI, H. The Relationship between Self-Control and Internet Addiction Among Students: A Meta-Analysis. In: *Frontiers in Psychology*. 2021, vol. 12 [citată 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735755>
161. LINDENBERG, K., KINDT, S., SZÁSZ-JANOCHA, C. *Internet Addiction in Adolescents. The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment*. Springer International Publishing, 2020. 218 p. ISBN 978-3-030-43783-1
162. LIVINGSTONE, S., HADDON, L., GÖRZIG, A., ÓLAFSSON, K. *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. EU Kids Online, UK, London, 2011. 171 p.
163. Lo, C. K. M., Yu, L., Cho, Y. W., Chan, K. L. A Qualitative Study of Practitioners' Views on Family Involvement in Treatment Process of Adolescent Internet Addiction. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 18(1), 86. [citată 18.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/ijerph18010086>
164. *Log on Back to Life*. IO2 / A1 Comprehensive Analysis. Bucharest: Romanian Safer Internet Centre, 2017 [citată 2.02.2023]. Disponibil: http://www.isjiasi.ro/documente/proiecte/log%20on%20back%20to%20life/IO2_A1_LOG%20ON_Analysis_Romania.pdf
165. MADSON, R.C., PERRONE, P.B., GOLDSTEIN, S.E., LEE, C.-Y.S. Self-Efficacy, Perceived Stress, and Individual Adjustment among College-Attending Emerging Adults. In: *Youth*. 2022, 2, pp. 668–680 [citată 11.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/youth2040047>
166. MALINAUSKAS, R. K., SAULIUS, T. Social Self-Efficacy and Prosocial Behaviour among Students of High and Youth Schools. In: *European Journal of Contemporary Education*. 2019, 8(3), pp. 542-549 [citată 19.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.13187/ejced.2019.3.542>
167. MARLATT, G.A., BAER, J.S., QUIGLEY, L. A. Self-efficacy and addictive behavior. In: BANDURA, A. (ed) *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 2009. pp. 289-316.
168. MURIS, P. A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. In: *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2001, 23(3), pp. 145–149 [citată 17.02.2023] Disponibil: <https://doi.org/10.1023/a:1010961119608>

169. NEVERKOVICH, S. D. et al. Students' Internet Addiction: Study and Prevention. In: *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2018, 14(4), pp. 1483-1495 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.29333/ejmste/83723>
170. NOWICKI, A. Self-efficacy, sense of belonging and social support as predictors of resilience in adolescents. In: *Research Online*, 2008. [citat 15.02.2023]. Disponibil: https://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=2154&context=theses_hons
171. OLENIK-SHEMESH, D., HEIMAN, T. Cyberbullying Victimization in Adolescents as Related to Body Esteem, Social Support, and Social Self-Efficacy. In: *The Journal of Genetic Psychology*. 2016, 178(1), pp. 28–43 [citat 19.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1195331>
172. OZTURK, F. O., EKINCI, M., OZTURK, O., CANAN, F. The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioral Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. In: *ISRN Psychiatry*. 2013, pp. 1–6 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1155/2013/961734>
173. PAJARES, F. Self-efficacy During Childhood and Adolescence. Implications for Teachers and Parents. In: BANDURA, A. (ed). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 1999. pp. 339-367. ISBN 978-0-521-58696-2.
174. PAJARES, F. *Current Directions in Self-efficacy Research* [online]. [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://www.dynaread.com/current-directions-in-self-efficacy-research>
175. PEZOA-JARES, R. E. Internet Addiction: A Review. In: *Journal of Addiction Research & Therapy*. 2012 [citat 21.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.s6-004>
176. POMFRET, R. *Attached to technology? The roles of attachment, alexithymia & psychological flexibility in Internet Addiction*. Unpublished Doctoral thesis, University of London, 2019. 199 p.
177. PUSPALATHAA, A., CHELLAPPAN, K. Social and Emotional Self-efficacy of Adolescents: Measured and Analysed Interdependencies within and across Academic Achievement Level. In: *International Journal of Adolescence and Youth*. 2016, 21(3), pp. 279-288 [citat 11.02.2023]. Disponibil: DOI: 10.1080/02673843.2015.1067894
178. REBISZ, S., SIKORA, I. Internet Addiction in Adolescents. In: *Practice and Theory in Systems of Education*. 2016, 11(3), pp. 194–204 [citat 19.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1515/ptse-2016-0019>
179. RICH, M., TSAPPIS, M., KAVANAUGH, J. Problematic Interactive Media Use among Children and Adolescents: Addiction, Compulsion, or Syndrome? In: YOUNG, K., NABUCO De ABREU, C. N. (eds). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk*

- Factors, Assessment, and Treatment*. New York: Springer Publishing Company, 2017. pp. 3-28. Disponibil: www.https.Toward_the_Prevention_of_Adolescent_Internet_Addiction
180. ROBANDI, B., KURNIATI, E., PUSPITA SARI, R. Pedagogy in the Era of Industrial Revolution 4.0. In: *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 2019, volume 239 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.2991/upiupsi-18.2019.7>
 181. SCHWARZER, R., LUSZCZYNSKA, A. Self-efficacy, adolescents' risk-taking behaviors, and health. Information Age Publishing, 2005. pp. 139-159 [citat 17.02.2023] Disponibil: https://userpage.fu-berlin.de/~health/self/se-adolescents_2005.pdf
 182. SCOLOVENO, R. Resilience and Self-Efficacy: An Integrated Review of the Literature. In: *IJSRM*. 2018, 9(1), pp. 176–192 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://www.mghpcs.org/MunnCenter/Documents/weekly/June-4/Resilience-and-Self-Efficacy-Science-and-Research-Methodology.pdf>
 183. SHUBNIKOVA, E. G., KHUZIAKHMETOV, A. N., KHANOLAINEN, D. P. Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment. In: *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2017, 13(8), pp. 5261-5271 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.01001a>
 184. STEFANESCU, C., CHIRITAI, V., CHIRITA, R., CHELE, G. Network Identity, the Internet Addiction and Romanian Teenagers. In: *Proceedings of the 4th WSEAS/IASME International Conference on Engineering Education. July 24-26, 2007*. Agios Nikolaos, Crete Island, Greece, 2007. pp. 206-210. Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/228822525_Network_identity_the_internet_addiction_and_Romanian_teenagers
 185. TEKKANAT, E., TOPALOGLU, M. The Assessment of High Schoolers' Internet Addiction. In: *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015, 205, pp. 664–670 [citat 19.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.104>
 186. THROUVALA, M. A., GRIFFITHS, M. D., RENNOLDSON, M., KUSS, D. J. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. In: *Current Neuropharmacology*. 2019, 17(6), pp. 507–525 [citat 18.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.2174/1570159x16666180813153806>
 187. THROUVALA, M.A., GRIFFITHS, M.D., RENNOLDSON, M., KUSS, D.J. Policy Recommendations for Preventing Problematic Internet Use in Schools: A Qualitative

- Study of Parental Perspectives. In: *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021, 18, 4522 [citat 20.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094522>
188. TSANG, S. K. M., HUI, E. K. P., LAW, B. C. M. Self-Efficacy as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. In: *The Scientific World Journal*. 2012, pp.1–7 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1100/2012/452327>
189. TSERKOVNIKOVA, N. et al. Psychological Aspects of Internet Addiction of Teenagers. In: *International Journal of Environmental & Science Education*. 2016, vol. 11, no. 16, pp. 8846-8857. ISSN 8846-8857
190. TSITSIKA, A. et al. Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. In: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014, 17(8), pp. 528–53. [citat 24.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
191. URDAN, T., PAJARES, F. (eds). *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Information Age Publishing, 2005. ISSN 978-1-59311-366-7
192. VERCILLO, K. *Internet Addiction*. Greenwood, 2020. 231 p. ISBN: 978-1-4408-6606-7.
193. VONDRÁČKOVÁ, P., GABRHELÍK, R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. In: *Journal of Behavioral Addictions*. 2016, 5(4), pp. 568–579 [citat 18.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>
194. WEINTRAUB, Ph., DUNN, T. M., YAGER, J. TAINTO, Z. *Internet Addiction (chapter)*. Lippincott Williams and Wilkins, 2011 [citat 15.02.2023]. Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/306356191_Internet_Addiction
195. WEIS, S. *Theory and Measurement of Social Intelligence as a Cognitive Performance Construct*. PhD thesis. Universität Koblenz-Landau, 2008. 411 p. Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/27458405_Theory_and_Measurement_of_Social_Intelligence_as_a_Cognitive_Performance_Construct
196. WOEHLE, L. *Internet Addiction and the Relationship to Self and Interpersonal Functioning within the Alternative Model for Personality Disorders (ampd): Implications for Psychosocial Development*. PhD thesis. Seattle: Antioch University, 2020. 135 p.
197. WON OAK OH, RN. Factors Influencing Internet Addiction Tendency among Middle School Students in Gyeong-buk Area. In: *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2003, vol. 33, no. 8, pp. 1135-1144. Disponibil: <https://www.yumpu.com/en/document/view/36856025/factors-influencing-internet-addiction-tendency-among-middle->

198. YANG, S.-Y. Effects of Self-efficacy and Self-control on Internet Addiction in Middle School Students: A Social Cognitive Theory-Driven Focus on the Mediating Influence of Social Support. In: *Child Health Nursing Research*. 2020, 26(3), pp. 357–365 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.3.357>
199. YÖLDÖZ , M. Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. In: *Journal of Educational Sciences and Psychology*. 2017, vol. VII (LXIX), no. 1, pp. 66 – 78. Disponibil: <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/aV5Ie.pdf>
200. YOUNG, K. S. Assessment Issues with Internet-Addicted Children and Adolescents. In: YOUNG, K., NABUCO De ABREU, C. N. (eds). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York: Springer Publishing Company, 2017. pp. 143-160.
201. YOUNG, K. S., BRAND, M. Merging Theoretical Models and Therapy Approaches in the Context of Internet Gaming Disorder: A Personal Perspective. In: *Frontiers in Psychology*. 2017, 8 [citat 15.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01853>
202. YOUNG, K. S., NABUCO DE ABREU C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, 2011. 314 p. ISBN 978-0-470-89224-4
203. YOUNG, K., NABUCO De ABREU, C. N. (eds). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York: Springer Publishing Company, 2017. 325 p. DOI: 10.1891/9780826133731.0001
204. YUN, MI SHIN, Smartphone Addiction in Children and Adolescents. In: YOUNG, K., NABUCO De ABREU, C. N. (eds). *Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. New York: Springer Publishing Company, 2017. pp. 29-46
205. ZEGARRA ZAMALLOA, C. O., CUBA FUENTES, M. S. Frequency of Internet addiction and development of social skills in adolescents in an urban area of Lima. En: *Medwave*. 2017, 17(01), e6857–e6857 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.5867/medwave.2017.01.6857>
206. ZIMMERMAN, B.J. Self-efficacy and educational development. In: BANDURA, A. (ed) *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 2009. pp. 202-231.
207. ZULKOSKY, K. Self-Efficacy: A Concept Analysis. In: *Nursing Forum*. 2009, 44(2), pp. 93–102 [citat 12.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00132.x>

În limba franceză

208. COULIBALY, M. *Impact des TIC sur le sentiment d'auto-efficacité des enseignants du secondaire au Niger et leur processus d'adoption d'une innovation*. Thèse de doctorat, Université de Montréal, 2009. 269 p.
209. GENDRON, M., ROYER, É., BERTRAND, R., POTVIN, P. Les troubles du comportement, la compétence sociale et la pratique d'activités physiques chez les adolescents. Dans: *Articles Hors Thème*. 2006, 31(1), pp. 211–233 [citat 16.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.7202/012365ar>
210. HEUTTE, J. *La part du collectif dans la motivation et son impact sur le bien-être comme médiateur de la réussite des étudiants : Complémentarités et contributions entre l'autodétermination, l'auto-efficacité et l'autotélisme*. Thèse de doctorat, Université Paris-Nanterre, 2011. 293 p.
211. JOËT, G., BRESSOU, P. Persuasions sociales et auto-efficacité. Dans: *Actualité de la Recherche en Education et en Formation*, 2007 [citat 16.02.2023]. Disponibil: http://130.79.201.158/actes_pdf/AREF2007_Gwenaelle_JOET_071.pdf
212. MANACH, M. *Etude de la construction de compétences sociales par une analyse de l'activité en situation de formation: transformation du rapport à soi et aux autres*. Education. Brest: Université de Bretagne Occidentale, 2019. 316 p. Disponibil: https://www.researchgate.net/publication/337076051_Etude_de_la_construction_de_compétences_sociales_par_une_analyse_de_l'activité_en_situation_de_formation_transformation_du_rapport_a_soi_et_aux_autres
213. MICHAUD, J. *Stress, soutien social, sentiment d'auto-efficacité et stratégies adaptatives à l'adolescence*. Thèse et mémoire. Université du Québec à Trois-Rivières, 2001. 136 p.

În limba spaniolă

214. ARAOZ, E. G. E., ROQUE, M. M., RAMOS, N. A. G., UCHASARA, H. J. M. Adicción a internet y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. En: *Apuntes Universitarios*. 2021, 11(1), pp. 140–157 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.17162/au.v11i1.560>
215. BERNAL, S. et al. Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. En: *Revista Electronica de Psicología Iztacala*. 2018, 20(3), pp. 42–68 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77936>
216. CASAS MORENO, Y., & BLANCO BLANCO, Á. Una revisión de la investigación educativa sobre autoeficacia y teoría cognitivo social en Hispanoamérica. En:

- Bordon/Revista de Pedagogía. 2016, 68(4), pp. 27-47 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://doi.org/10.13042/bordon.2016.44637>
217. DE OVIEDO, U., CARRASCO ORTIZ, E., ÁNGEL, M., GANDARA, D., VICTORIA, M. Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescents. En: *Psicothema*. 2002, vol. 14, no 2, pp. 323-332 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714221.pdf>
218. FARGUES, M. et al. Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. En: *Psicothema*. 2009, vol. 21, no 3, pp. 480-485 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711821023.pdf>
219. JIMÉNEZ, D. et al. Análisis relacional entre adicción a Internet y redes sociales con la ansiedad y el estrés. En: *Conference: IX Congreso Iberoamericano de Psicología*. Lisboa (Portugal), 2014. DOI:10.13140/2.1.3032.5761
220. NAVARRO-MANCILLA, A., RUEDA-JAIMES, G. Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura Adicción a Internet: revisión crítica de la literature. En: *Rev. Colomb. Psiquiat.* 2007, vol. XXXVI, No. 4, pp. 691-700 [citat 16.02.2023]. Disponibil: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v36n4/v36n4a08.pdf>
221. SÁNCHEZ –CARBONELL, X. La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? En: *Adicciones*. 2008 [citat 16.02.2023]. ISSN: 0214-4840. Disponibil: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057007.pdf>
222. SILLAMY, N. *Dictionnaire de la psychologie*. Larousse, 1995.112 p.
223. VALENCIA-ORTIZ, R., CABERO-ALMENARA, J., GARAY RUIZ, U., FERNÁNDEZ ROBLES, B. Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. En: *Tecnología, Ciencia y Educación*. 2021, 18, 99-125 [citat 17.02.2023]. Disponibil: <https://idus.us.es/handle/11441/104915>
224. YUDES, C., PEÑA, L., EXTREMERA PACHECO, N. Ciberagresión, adicción a internet e inteligencia emocional en adolescentes: un análisis de diferencias de género. En: *Voces de la Educación*. 2019, hal-02511693 [citat 16.02.2023]. Disponibil: <https://hal.science/hal-02511693/>

Glosar de termeni

Adaptare socială - potrivirea unei persoane cu mediul, acord între conduita personală și modelele de conduită caracteristice ambianței.

Autoeducația - munca individuală în scopul automodelării unor capacități intelectuale, a unor sentimente, atitudini și trăsături de personalitate.

Autoeficacitate socială - capacitatea de a interacționa eficient și pozitiv în diverse situații sociale. Este o componentă a conceptului mai larg de autoeficacitate, introdus inițial de Al. Bandura, care se referă la convingerea unei persoane că poate face față cu succes sarcinilor și provocărilor din diverse domenii ale vieții.

Competențe sociale- modul de relaționare cu cei din jur; dimensiune fundamentală a succesului, deoarece, inițiind și practicând afaceri, individul vine mereu în contact cu noi situații și persoane (Iluț P., 2001, p. 116); voința de a angaja o interacțiune cu altcineva și încrederea în sine pe care o presupune aceasta ca și o aptitudine empatică de stabilire a relațiilor sociale.

Comportament prosocial – tip de comportament orientat spre susținerea, conservarea și promovarea valorilor sociale, fără așteptarea unor recompense externe (Zamfir C., Vlăsceanu L, 1998, p. 121).

Cultura virtuală - totalitatea comportamentelor, normelor, obiceiurilor și valorilor care guvernează interacțiunile și relațiile dintre oameni în mediul online sau digital. Aceasta include modul în care indivizii comunică, colaborează, își exprimă ideile și își gestionează identitățile în spațiul cibernetic. Cultura virtuală este influențată de tehnologia digitală, de platformele de socializare online, de normele de confidențialitate și de securitate, precum și de modul în care indivizii navighează și interacționează în aceste medii.

Cunoașterea socială - include atât cunoașterea normelor sociale cât și cunoașterea modului în care indivizii tind să acționeze în varia situații sociale. De asemenea cunoașterea socială afectează modul în care oamenii acționează în situații sociale și reprezintă unul dintre factorii prezenți în tensiunea socială. În consecință, întrucât cercetarea inteligenței sociale investighează construcțiile și caracteristicile tensiunilor sistemului, aceasta se pliază la baza tripodului social propus de Ross și Nisbett (1991).

Ciberbullying – este actul de a agresa, intimida sau hărțui în mod repetat și intenționat o persoană prin intermediul tehnologiilor digitale, cum ar fi internetul, rețelele sociale, e-mailurile și mesajele text. Acest comportament poate include insulte, amenințări, răspândirea de zvonuri false, publicarea de informații private sau imagini jenante, și alte acțiuni menite să

provoacă disconfort sau suferință victimei. Cyberbullying-ul poate avea efecte negative serioase asupra sănătății emoționale și psihologice a victimei, inclusiv stres, anxietate, depresie și, în cazuri extreme, chiar suicid.

Dependența de spațiul cibernetic - determină utilizare compulsivă și excesivă a internetului și a altor tehnologii digitale, care interferează cu activitățile zilnice ale unei persoane și are un impact negativ asupra vieții sale personale, profesionale și sociale. Această dependență poate manifesta prin dificultăți în a-și controla timpul petrecut online, neglijarea responsabilităților, retragerea din activitățile offline și experimentarea unor simptome de sevraj atunci când accesul la tehnologie este limitat.

Facilitare socială – superioritatea situației colective față de situația individuală în îndeplinirea unei sarcini (Larousse, 1996, p. 108).

Încrederea în sine - component aplicabilă, în special a actele noastre. A fi încrezător, înseamnă a considera ca ești capabil să acționezi într-o manieră adecvată în situații importante.

Interacțiunea socială - definită ca un proces de dependent activă, reciprocă și fundamental între indivizi, membri ai unui grup social prin care actele se răsfrâng asupra comportamentului celuilalt [102].

Învățarea socială - reprezintă o însușire a cunoștințelor și a deprinderilor prin observarea directă sau indirectă a comportamentelor unor modele și a consecințelor pe care le au aceste comportamente asupra modelelor.

Rețele sociale – platforme online care permit utilizatorilor să creeze profiluri personale sau de afaceri, să partajeze informații, să comunice și să interacționeze cu alți utilizatori. Aceste platforme facilitează formarea de comunități virtuale bazate pe interese comune, prietenii, sau conexiuni profesionale. Exemple populare de rețele sociale includ Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn și TikTok. Rețelele sociale sunt folosite pentru o gamă largă de activități, de la socializare și divertisment, la marketing și networking profesional. Rețelele sociale au devenit un element esențial al comunicării moderne, influențând modul în care oamenii interacționează, își partajează informațiile și își formează opinia publică.

Spațiul virtual – este mediul digital creat de tehnologiile informatice și de comunicații, în care utilizatorii pot interacționa și comunica prin intermediul dispozitivelor electronice conectate la internet. Acest mediu include website-uri, rețele sociale, jocuri online, realitate virtuală (VR), realitate augmentată (AR) și alte platforme digitale. Spațiul virtual oferă un context imaterial în care oamenii pot crea și partaja informații, experiențe și resurse, transcendând limitările fizice ale spațiului geografic. Spațiul virtual este caracterizat prin interconectivitate globală, accesibilitate și capacitatea de a permite interacțiuni și colaborări între utilizatori din diferite colțuri ale lumii.

Scala de autoeficacitate social a adolescenților
(adaptat după Ralf Schwarzer și Matthias Jerusalem)

Scop: determinarea autoeficacității, care reprezintă încrederea persoanei în propriile capacități și în posibilitatea atingerii succesului personal.

Instrucțiune: Citiți cu atenție afirmațiile de mai jos și evaluați măsura în care sunteți de acord cu fiecare dintre

ele. Analizați fiecare afirmație pe următoarea scală:

- 1 – complet neadevărat, în ceea ce mă privește;
- 2 – în cea mai mare parte neadevărat, în ceea ce mă privește;
- 3 – în cea mai mare parte adevărat, în ceea ce mă privește;
- 4 – perfect adevărat, în ceea ce mă privește.

Notați răspunsurile Dvs., punând un „x” în dreptul răspunsului care vă reprezintă cel mai bine.

Conținutul afirmației 1 2 3 4

Valorificarea resurselor personale

1. Mă preocupă tot ce ține de sănătate
2. Dacă mă străduiesc suficient de mult, reușesc să rezolv problemele dificile întotdeauna.
3. Chiar dacă ceva sau cineva mi se opune, reușesc să identific modalitățile și mijloacele necesare pentru a obține ceea ce vreau
4. Îmi ating scopurile cu ușurință
5. Mulțumită resurselor mele, știu cum să fac față situațiilor neașteptate/imprevizibile
6. Nu încalc principiile mele de viață
7. Am încredere că aș putea face față cu succes evenimentelor neprevăzute

2. Eficiența învățării sociale autodirijate

1. Mă simt capabil/ă să gestionez situațiile astfel ca să reușesc să obțin succese
2. Sunt gata să mă confrunt cu orice dificultate, deoarece mă bizui pe propriile competențe
3. Pot inventa ceva chiar și în situații aparent fără ieșire/speranță
4. Mă interesează și îmi place să inventez strategii noi de cunoaștere
5. Atunci când mă confrunt cu o problemă, de regulă identific mai multe soluții
6. De obicei, sunt în stare să țin situația sub control.

3. Managementul succesului în context social

1. Sunt convins/ă că orice decizie pe care o voi lua chiar dacă îmi aduce beneficii, nu va intra în contradicțiile cu interesele celorlalți
2. În relațiile interpersonale îmi place să mă afirm pozitiv
3. Dacă depun efortul necesar, pot rezolva majoritatea problemelor
4. Mă simt foarte bine atunci când pot rezolva probleme ale colegilor
5. În situații grele mă ajută competențele mele sociale
6. Este important să fiu mereu vertical pentru că nu încalc normele sociale
7. Cu ușurință mă adaptez în orice mediu

Chestionar cu 9 întrebări pentru identificarea dependenței de calculator

(după doctorul Kimberly Y. (1996))

1. Ai sentimentul că ești preocupat de internet ?
2. Ai impresia că trebuie să petreci tot mai mult timp pe internet pentru a obține o stare de bine?
3. Pierzi controlul timpului petrecut pe internet ?
4. Ai senzația de iritabilitate când te oprești din utilizarea internetului?
5. Folosești internetul pentru a scăpa de probleme, pentru a-ți “ridica moralul”?
6. Ai mințit familia și prietenii pentru a putea prelungi timpul dedicat internetului?
7. Ai riscat pierderea relațiilor sociale, a serviciului, oportunitățile pentru o carieră profesională sau educativă?
8. Ai devenit mai neliniștit odată ce ai întrerupt activitatea on-line și te gândești la cea viitoare?
9. Rămâi conectat mai mult timp decât era prevăzut?

O persoană este considerată dependentă dacă răspunde cu **DA** la cel puțin 5 criterii enumerate mai sus.

Test de stabilire a nivelului de dependență de internet

Instrucțiune: Încercuiți răspunsul ce vi se potrivește cel mai bine. [apud, Roland Doron]

1. Cât de des te loghezi?
 - a. Rareori.
 - b. De 2 sau 3 ori pe zi.
 - c. Sunt mereu online!
2. Te plictisești. Ce faci?
 - a. Mă întâlnesc cu prietenii.
 - b. Vorbesc la telefon.
 - c. Postez pe Facebook.
3. Te trezești dis-de-dimineață. Îți verifici imediat contul de e-mail sau de Facebook?
 - a. Nu, e prea devreme!
 - b. Da, poate am primit vreun mesaj important.
 - c. O să verific pe drum, de pe telefonul mobil.
4. Faci sport?
 - a. Evident! Mă relaxează.
 - b. Dacă am chef...
 - c. Nu.
5. Ce-ți place cel mai mult să faci pe internet?
 - a. Să stau pe chat cu prietenii.
 - b. Să citesc postări.
 - c. Să mă uit la alte profiluri.
6. Genul de jocuri precum FarmVille sunt...
 - a. copilărești;
 - b. o ocazie de a te relaxa;
 - c. foarte tari!
7. Ești în vacanță la munte. Renunți la internet câteva zile?
 - a. Normal!
 - b. Doar dacă trebuie.
 - c. Nu, nici vorbă!
8. Câți prieteni virtuali ai?
 - a. Sub 100.
 - b. Între 100 și 200.
 - c. Peste 500.
9. Statusul tău e...
 - a. străvechi, scriu doar mesaje private;
 - b. haotic;
 - c. mereu actualizat.

1. Răspunsul: Majoritate „a” nu ai luat microbul

Nu ești dependent, folosești internetul doar pentru a păstra legătura cu prietenii și pentru a stabili întâlniri. Adevărata distracție pentru tine e în offline și așa și trebuie să rămână! Mediul virtual nu se poate compara cu o ieșire sau o petrecere alături de prieteni.

2. Majoritate „b” – Mereu pe fază

Pe pagina ta de Facebook există întotdeauna o nouă poză sau o nouă melodie. Petreci destul de mult timp pe internet și nimic nu-ți scapă. Ai grijă ca acest obicei să nu te acapareze și să te facă să renunți la viața adevărată! Mai bine sună-ți prietenii și ieșiți împreună în oraș!

3. Majoritate „c” – Internetul e viața ta

Oriunde ai fi, îți verifici mereu contul de Facebook și știi pe de rost albumele de fotografii ale prietenilor tăi. Chiar și atunci când ieși la un suc, preferi să arunci un ochi pe internet. Este timpul să iei o pauză! Setează-ți modul offline și începe să trăiești cu adevărat!

Chestionar privind utilizarea calculatorului

1. Obişnuiţi să utilizaţi calculatorul?
 - a). Da
 - b). Nu
2. Cât timp petreceţi zilnic în faţa calculatorului?
 - a). 0 - 4 ore
 - b). 4 -8 ore
 - c). 8 - 12 ore
3. În ce scop utilizaţi calculatorul?
 - a). internet
 - b). jocuri
 - c). teme
 - d). altele
4. Ce tip de calculator utilizaţi?
 - a). sistem desktop
 - b). laptop
5. Ce producător de calculator preferaţi?
 - a). HP
 - b). Lenovo
 - c). Apple
 - d). altele

Chestionar pentru elevi privind utilizarea TIC

Dragi elevi vă rog să completați ancheta cu maximă obiectivitate contribuind astfel la îmbunătățirea calității procesului de învățământ liceal

Colegiul/Liceul: _____

Anul de studii:

1. După părerea Dvs. în ce situații *este necesar* să fie utilizate tehnologiile informaționale în procesul de învățare?

- a) ca sursă de informație
- b) pentru scrierea referatelor, tezelor de an, de licență etc.
- c) pentru scrierea conspectelor, luarea notițelor
- d) pentru traducerea informației dintr-o limbă în alta
- e) pentru a afla sensurile termenilor necunoscuți
- f) pentru a face prezentări, filme, documente audio în predarea temei
- g) pentru a prelucra datele cercetărilor efectuate
- h) pentru a evalua cunoștințele
- i) nu am formate competențe de utilizare a computerului
- j) alte _____

2. În ce situații *se utilizează* tehnologiile informaționale și comunicaționale în învățare?

- a) ca sursă de informație
- b) pentru scrierea referatelor, tezelor de an, de licență etc.
- c) pentru scrierea conspectelor, luarea notițelor
- d) pentru traducerea informației dintr-o limbă în alta
- e) pentru a afla sensurile termenilor necunoscuți
- f) pentru a face prezentări, filme, documente audio în predarea temei
- g) pentru a prelucra datele cercetărilor efectuate
- h) pentru a evalua cunoștințele
- i) alte _____

3. Cât de des sunt utilizate TIC în predare?

- a) întotdeauna
- b) o dată în săptămână
- c) la fiecare pereche
- d) în cadrul orelor publice
- e) când studenții pregătesc prezentări
- f) când se demonstrează un film, poze etc.
- g) alte _____

4. În ce măsură aveți acces la tehnologiile informaționale și comunicaționale universitare în procesul de învățare?

- a) am calculatorul propriu
- b) utilizez calculatorul prietenilor
- c) utilizez tehnica din laborator, sala de lectură
- d) merg la internet-cafenea
- e) nu am acces la calculator

Chestionar SNS (Social Network Sites)

1. Posezi vre-un cont în rețelele de socializare?
 2. Care consideri că sunt avantajele SNS (Social Network Sites) pentru tine?
 3. Care consideri că sunt dezavantajele SNS (Social Network Sites) pentru tine?
 4. De ce utilizezi SNS (Social Network Sites) pentru tine?
 5. Cine te-a încurajat să utilizezi SNS (Social Network Sites)?
 6. Câți prieteni ai în contul din rețea?
 7. Câți îți sunt prieteni cu adevărat?
 8. Cu câți dintre ei menții relații?
 9. De câte ori pe zi intri pe rețeau de socializare?
 10. Dacă ai fi avut posibilitate de a alege sa petreaci timpul liber cu prietenii în realitate sau sa stai pe rețeau de socializare cum ai proceda?
 11. Ce dorești să devii în viitor?
.....
 12. Cât timp petreaci pe Internet/zi?
 13. În afară de rețelele de socializare la îți mai este util calculatorul?
 14. Cât timp că este recomandat să stai în fața calculatorului în decursul unei zile?
 15. Consideri că ești dependent de calculator?
- Când ai utilizat ultima dată calculatorul?

PROIECT al activității educative aplicat în cadrul orelor de *dirigenție*Tema: *Viața în lumea reală! Scenariul lecției*

Tabelul 3.4. Scenariul lecției „Viața în lumea reală”

Etape lecției	Timp	Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	Procedee de lucru
C.A.	2	Notează prezența elevilor și verifică cele necesare. Stabilește climat psiho-pedagogic pozitiv. Roagă copiii să se grupeze în 3 echipe. Împarte foi A4.	Copiii pregătesc cele necesare, stilou, caiet. Se grupează în 3 grupe.	Pregătesc cele necesare, ascultă;
Evocarea	3	Întreabă: Care este elementul comun între <i>un alcoolic, gras (obez) și îndrăgostit?</i> Ce rezultă din toate acestea expuse? Ce simptome vă face să credeți că e dep.?	1- îi place alcoolul; 2- să mănânce; 3-iubește pe cineva. Cu toți sunt dependenți de ceva...	se gândesc expun părerea
Realizarea sensului	15	Ascultați o întâmplare denumită: <i>„ O găină fericită ”</i> Într-o zi un hoț a intrat într-un coteț și a furat o găină. Când a fugit, a scăpat din mâine lampa, iar cotețul a luat foc. Găina se uită în urmă și, văzând flăcările de foc, se gândea: El mi-a salvat viața. Când hoțul îi dădea grăunțe, grâu și pâine, găina se gândea: el are grijă de mine. Când hoțul hoinărea dintr-un oraș în altul, ascultând găina în sânul său, găina se gândea: „ <i>El mă iubește</i> „.	Îi place, nu poate fără..., simte o atrage, etc. Ascultă istoria(pilda)	învățarea prin cooperare
Reflecția	20	<i>Găina</i> este o imagine greșită a realității. Este important starea emoțională, dar e bine să conștientizăm și să percepem lumea reală. Se vor forma trei grupe. Primul grup notați și argumentați 5 avantaje ale netului. Doilea grup notați și argumentați 5 dezavantaje ale netului. Treilea sugestii pentru a utiliza corect netul. Elaborați o broșură, pliant, fișe ce ajută la prevenirea dep. de TI.	Meditează asupra efectelor. Primul grup expune și argumentează. Al doilea gr. 5 argumente.. Al trei gr. expun sugestii.. Elaborează pliante sau broșuri, fișe.	expunerea explicativă Argumentează daunele

Extindere	5	Vor fi selectate cele mai reușite pliante, proiecte. Care este concluzia? Ce veți întreprinde atunci când cineva are problemă de acest gen?	Alegerea de a trăi într-o lume reală, nu iluzionistă.	Deducere
-----------	---	---	---	----------

Competențe specifice pentru lecția propusă conform Tabelul 3.4. sunt: Formarea competențelor de înțelegere a impactului benefic ai utilizării corecte a calculatorului, internetului și tehnologiilor digitale;

SC: Dezvoltarea competenței de protejare a copilului în cazul abuzului virtual.

Dezvoltarea competențelor de recunoaștere a lumii reale de cele false.

Obiectivele lecției propuse:

- Să interacționeze în grup, să susțină o comunicare deschisă, afectivă, asertivă;
- Să identifice amenințarea și pericolul internetului;
- Să-i motivăm pe copii, adolescenți și tineri să dezvolte o competențe culturale sănătoasă utilizând internetul echilibrat;
- Să recunoască falsitate de adevăr;
- Să analizeze consecințele unor factori dăunători;

Strategii didactice: Cooperarea în grup; conversația asertivă; expunerea explicativă; învățarea prin descoperire; învățarea prin cooperare; învățarea prin receptare.

**INFORMAȚII
PERSONALE**

BARBU ELENA GABRIELA

📍 Bld. Unirii Nr.176 Bl.H1 Ap.8 Buzău (România)

☎ +40740075329

✉ gabriela2005_mustata@yahoo.com

Sexul: feminin | Data nasterii: 13/07/1979

Naționalitatea: român

**EXPERIENȚA
PROFESIONALĂ**

Perioada	decembrie 2012 - prezent
Numele și adresa angajatorului	Asociația „Spirit Civic și Patriotism ” Buzău, Str. Democrației Nr.100
Sectorul de activitate	ONG
Funcția sau postul ocupat	Președinte
Principalele responsabilități	Responsabilități manageriale specifice Dezvoltare și relatii comunitare Managementul voluntarilor
Activități	Proiect derulat în parteneriat cu Inspectoratul Județean de Jandarmi Buzău „Tineri voluntari montani și educația pentru viață” (iunie 2014) Campanii umanitare sponsorizate de Loteria Romana (2016-2018) Proiecte sociale de integrare a copiilor din medii dezavantajate „Daca îți pasă, implică-te! (iunie 2018 -prezent) Proiect de Educație Durabilă „Verde, Start!” (2016-2018) Proiect finanțat prin prisma apelurilor de finanțare nerambursabilă la nivelul Primăriei Municipiului Buzău – „Șahul călător prin grădinițe” (2018- 2019) Proiect de Ecologizare Națională „Ziua de curățenie Națională -Let S Do It, Romania
Perioada	septembrie 2024 – prezent
Numele și adresa angajatorului	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Buzău Cabinet de Asistență Psihopedagogică G.P.P. Cei Șapte Pitici Buzău
Tipul activității/sectorul de activitate	Educație/ Profesor Consilier Școlar
Funcția sau postul ocupat	Profesor Consilier Școlar
Principalele responsabilități	Responsabilități specifice de predare, consiliere și orientare vocațională Consiliere psihopedagogică
Perioada	septembrie 2023 – august 2024
	Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Buzău

Numele și adresa angajatorului	Cabinet de Asistență Psihopedagogică Școala Gimnazială Ion Roșca Cochirleanca
Tipul activității/sectorul de activitate	Educație/ Profesor Consilier Școlar
Funcția sau postul ocupat	Profesor Consilier Școlar
Perioada	septembrie 2022 – august 2023
Numele și adresa angajatorului	Liceul Tehnologic Henry Coandă Buzău
Tipul activității/sectorul de activitate	Educație/ Profesor
Funcția sau postul ocupat	Profesor
Principalele responsabilități	Responsabilități specifice de predare
Perioada	septembrie 2021– august 2022
Numele și adresa angajatorului	Liceul cu Program Sportiv Iolanda Balaș Buzău
Tipul activității/sectorul de activitate	Educație/ Profesor
Funcția sau postul ocupat	Profesor
Principalele responsabilități	Responsabilități specifice de predare
Perioada	septembrie 2016 - prezent
Numele și adresa angajatorului	G.P.P. „Cei șapte pitici ” Buzău Buzau Str. Aleea Bujorului Nr.1
Sectorul de activitate	Educație
Funcția sau postul ocupat	Director
Principalele responsabilități	Responsabilități manageriale specifice Dezvoltare și relații comunitare Președintele Consiliului de Administrație Formator Metodist Membru Consiliul Consultativ al ISJ Buzău Membru al Corpului Național de Experți în Management Educațional, 2012
Perioada	2006 - august 2016
Numele și adresa angajatorului	G.P.P. „Bobocea din Micro III ” Buzău Buzău Str. Pietroasele Nr.1
Sectorul de activitate	Educație
Funcția sau postul ocupat	Educatore / Profesor învățământ preșcolar Director (2014-2015)
Principalele responsabilități	La nivel de unitate Educație și formare preșcolari Corelarea ofertei educaționale cu nevoile comunității Contact cu instituții partenere Responsabil Comisie Metodică (2015-2016) Evaluarea calității aplicării curriculum-ului național și a curriculum-lui local

	Responsabil CEAC (2015-2016)
	Elaborare PDI-Plan managerial și Plan operațional al școlii
	Formator
	Formare cadre didactice și părinți din unitate
	Mentor debutanți (coordonator practică pedagogică)
	Director (2014-2015)
	Responsabilități manageriale specifice
	Dezvoltare și relații comunitare
	Președintele Consiliului de Administrație
	Exercitarea conducerii executive a unității de învățământ în conformitate cu atribuțiile conferite de lege, cu hotărârile Consiliului de Administrație
	La nivel ISJ Buzău/ME
	Membru Consiliul Consultativ (2014-2015)
	Formare / evaluare
	Metodist (2013-2015)
	Îndrumarea și controlul în cadrul inspecțiilor de specialitate și tematice
	Evaluarea calității ofertei educaționale și a nivelului atingerii standardelor de formanță de către cadre didactice și preșcolari
	Evaluarea calității aplicării curriculum-ului național și a curriculum-lui local, a calității activităților extracurriculare.
Perioada	1 septembrie 1999 - 31 august 2006
Numele și adresa angajatorului	Grădinița Nr.276 Sector 2 București Bucuresti Str. Corabia Nr.57
Sectorul de activitate	Educație
Funcția sau postul ocupat	Educatoare / Instructeur
Principalele responsabilități	Educație și formare preșcolari Corelarea ofertei educaționale cu nevoile comunității Contact cu instituții partenere Responsabil Comisie Metodică Membru Coniliul de Administrație
EDUCAȚIE FORMARE	ȘI 2024 Curs formare „Educația pentru Valori,, -Universitatea de Vară Internațională Aix-en -Provence Marseille 2024 Curs formare „Managementul cazurilor de violență,, - IȘJ Buzău , CCD Buzău, IPJ Buzău Curs formare „European educational systems as a resource in education -Exchange of best Practices through Pomanian – Polish collaboration ,, -Polonia 2024 2023 Curs Erasmus+ „Make technology your friend,,-Erasmus+ KA1 Project „Inovație în educație

în era digitală,, - Portugalia 2023
Curs formare Erasmus+ - „English for Digital Education ,, Buzău
2023

2022

Facilitator în cadrul Proiectului ,, Combaterea dezinformării și
racolării pe internet,, 2022

„Mentorat de succes pentru cariera didactică,, -curs formare ,
Buzău 2022

„Educație timpurie incluzivă și de calitate -ETIC,, - expert
învățământ, formator programe
formare, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava, 2022

2021

Instructor sportiv – Instructor de Șah – certificat de competențe,
2021

„ Project Management în Erasmus Ka1- educație școlară,, ,
septembrie 2021

2020

Managementul stresului în context educațional – curs de formare
Oportunități egale în educație prin valorizarea instruirii
diferențiate – curs de formare

2019

Competențe antreprenoriale –certificat competențe

Management educațional pentru instituțiile de învățământ
preuniversitar – perspective

Inovative – curs de formare

Mediator social – curs de formare

2018

Consilier pentru Dezvoltare Personală- certificat competențe
Leadership și management educațional – curs de formare

2017

Curs Formare Internațional „Învățarea Experiențială și tehnici
moderne în educație

timpurie” în cadrul proiectului internațional „Provocări în
educația sec.XXI”

2016

Curs formare – Expert achiziții publice- certificat competențe

Curs formare – Limba franceză- certificat competențe

Curs formare - Director unitate de învățământ - certificat
competențe

Program formare continuă - „Jocul didactic de la formal la
nonformal în învățământul

preuniversitar” – Asociația „Dascălimea română”

Program formare continuă - „Valorizarea instituției de învățământ prin optimizarea și eficientizarea comunicării și relaționării – Asociația „Dascălimea română”
Certificat participare atelier didactic „Criterii de succes în evaluare”

2015

Program formare continuă- „Eticheta și protocolul în unitatea școlară”-

Asociația „Dascălimea română”

Curs TAP-SWIPE-PINCH-Utilizarea tabletelor în activitate- Școala Internațională de Vară

AGIRO

Curs formare–Expert Învățământ- Edu Zece Plus Onești - certificat competențe

Curs formare – Mentor - Edu Zece Plus Onești - certificat competențe

Workshop-ul didactic internațional „Integrare curriculară prin proiectele de

Colaborare internațională eTwinning- Congres AGIRO

2014

Program de formare continuă – Calitate în sistemul de învățământ preșcolar-

Institutul de științe Psihologice ale Educației și ale Formării- ISPEF Roma, Italia

2013

Program formare continuă – Expert accesare fonduri structurale și de coeziune

europene – SC Extreme Training SRL București - certificat competențe

2012

Curs formare – ECDL - certificat competențe

Cursuri de formare continua PRET – MECTS

Curs de formare continua ForEdu- Proiect POSDRU/87/1.3/S/62624 – Universitatea „Valahia” Târgoviște

2010

Curs formare – Evaluator competențe profesionale - certificat de competențe

Curs formare – Metodist - Edu Zece Plus Onești - certificat de competențe

2008

Curs formare – Manager proiect - Edu Zece Plus Onești - certificat de competențe

Perioada

2017-2019

Numele și tipul instituției de învățământ prin care s-a realizat formarea profesională	Universitatea Liberă Internațională din Moldova Facultatea de Psihologie
Tipul calificării/ diploma obținută	Masterat „Psihologie Clinică și Consiliere Psihologică”
Perioada	2007-2009
Numele și tipul instituției de învățământ prin care s-a realizat formarea profesională	Universitatea Spiru Haret București Facultatea de Psihologie - Sociologie
Diploma obținută	Masterat „Management organizațional și al resurselor umane”
Perioada	1 octombrie 2005 – iunie 2007
Numele și tipul instituției	Universitatea din București Facultatea de Psihologie și Științele Educației
Diploma obținută	Licență „Pedagogie”
Perioada	1 octombrie 2001 – iunie 2003
Numele și tipul instituției de învățământ prin care s-a realizat formarea profesională	Universitatea din București Colegiul Universitar Institutori – Buzău
Diploma obținută	Diploma de absolvire „ Institutori - Învățământ primar”
Perioada	septembrie 1994 – iunie 1999
Numele și tipul instituției de învățământ prin care s-a realizat formarea profesională	Școala Normală „Spiru C. Haret” Buzău
Diploma obținută	Diplomă de bacalaureat - atestat profesional învățător-educatoare
Competențe de comunicare	Bune abilități de comunicare dobândite în urma experienței mele ca educatoare și directoare, cu copii , părinții, partenerii educaționali, personalul didactic și nedidactic din unitate, cu reprezentanții comunității locale; Capacitate de comunicare, relaționare și de adaptare la situații diferite, urmare a desfășurării activității în colective eterogene din punct de vedere intelectual și educațional
Competențe informatice	Utilizez calculatorul de peste 15 ani. Cunosc toate programele Microsoft Office (Word, Excel, Power Point), navigare internet, precum și alte programe necesare în explorarea spațiului virtual
Competență digitală	Permis ECDL 2005
Competențe dobândite la locul de muncă	Competențe psiho sociale, de comunicare, de evaluare, tehnice și tehnologice, de managementul clasei, al carierei. Sociabilitate, seriozitate, creativitate, corectitudine, inițiativă, flexibilitate, toleranță

**INFORMATII
SUPLIMENTARE**

PROIECTE coordonate

„Armonie și echitate în diversitate” – Proiect Erasmus+ KA2, G.P.P. Cei șapte pitici Buzău, Turcia și Grecia 2024/2025
 „Educație inovativă în învățământul preuniversitar prin mijloace de învățare digitală” – Formator curs cadre didactice
 „Inovație în educație în era digitală,, - Proiect Erasmus+ KA1, G.P.P. Cei șapte pitici Buzău, 2022/2023
 „Inovații pedagogice în educația online,, Buzău 2022, proiect județean- prezentare material „Profilul adolescentului rezistent la dependența de spațiul virtual,, secțiunea „Soluții și resurse educaționale,,
 „Toți diferiți, toți digitali- elevul de astăzi și lumea sa electronica,,- lectorat thematic, Buzău 2022
 Proiect internațional „Provocări în educația sec.XXI” – mai 2017
 Erasmus+ - Mobilite EFP – 26.09-14.10.2016
 Coordonator Proiect LEARNING ABOUT FOREST - 2016
 Coordonator/organizator „Campania Globală pentru Educație” –Salvați Copiii 2016
 Coordonator Proiect Educațional Internațional „Educație fără frontiere” 2016
 Coordonator acțiuni „Campania Globală pentru Educație” – Salvati Copiii 2015
 Coordonator proiect de parteneriat educațional cu finanțare extrabugetară cuprins în Strategia Națională de Acțiune Comunitară- „Tineri voluntari montani – educație pentru dezvoltare și viață”
 Coordonator proiect „Intoleranța este de netolerat”

Limba maternă română

Limbi străine cunoscute	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Franceză	B1	B1	A2	A2	A2

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat
 Adeverinta Competente Lingvistice-Foaie matricola