

Volum coordonat de
Elena Bonchiș,

GENERAȚIA **Z**

O perspectivă psihologică
și educațională

POLIROM
2021

Colecția *Psihologia copilului & Parenting* este coordonată de Georgeta Pânișoară.

© 2021 by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Pe copertă: © MPetrovskaya/Depositphotos.com (detaliu)

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,

sector 4, 040031, O.P. 53

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

Generația Z: o perspectivă psihologică și educațională / coord.: Elena Bonchiș. –
Iași: Polirom, 2021

Conține bibliografie

ISBN: 978-973-46-8384-0

I. Bonchiș, Elena (coord.)

159.9

Printed in ROMANIA

Cuprins

<i>Prezentarea autorilor</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i> (Elena Bonchiș)	15
Capitolul 1. De la tradiționaliști la generația Z sau <i>hic et nunc</i> (Elena Bonchiș)	17
1.1. Considerații introductive	17
1.2. Criterii de clasificare și descriere a generațiilor. Modelul teoriei generațiilor (W. Strauss, N. Howe).....	20
1.3. Generația <i>builders</i> , a constructorilor sau a tradiționaliștilor (1900-1946)	25
1.4. Generația <i>Baby Boomers</i> (1946-1964).....	32
1.5. Este generația X generația pierdută? (1964-1980).....	42
1.6. Generația Y sau generația <i>me</i> (1980-1995)	51
1.7. Generația Z sau <i>hic et nunc</i> (1995-2015).....	62
Capitolul 2. De la tradiționaliști la generația Z în spațiul românesc (Elena Bonchiș).....	83
2.1. Considerații introductive	83
2.2. Dinamica populației în spațiul românesc.....	85
2.3. Diferențele socioculturale și contextual-istorice dintre generații în spațiul românesc.....	86
Capitolul 3 Cum gândesc cei din generația Z sau <i>hic et nunc</i> (Elena Bonchiș)	101
3.1. Gândirea – delimitare noțională	101
3.2. Structura gândirii. Tipuri de gândire	102
3.3. Stiluri de gândire	104
3.4. Cunoaștere vizuală, gândire vizuală, inteligență vizual-spațială	109

3.5. Gândire laterală <i>versus</i> gândire verticală. Tehnici de dezvoltare a gândirii laterale.....	116
3.6. Gândirea critică: dispoziție, abilitate, proces. Strategii de dezvoltare.....	123
3.7. Despre sindromul gândirii accelerate (SGA): definire, manifestări, cauze, prevenire.....	132
Capitolul 4. Caracteristici ale memoriei la reprezentanții generației Z. Viața online (<i>Marius Drugaș</i>).....	139
4.1. Ce este memoria?	139
4.1.1. Memorie senzorială, memorie de scurtă durată, memorie de lungă durată.....	140
4.1.2. Reactualizare și uitare	142
4.2. Imigranți digitali și nativi digitali.....	143
4.3. De unde preia informația generația Z?	145
4.3.1. Accesul la informație.....	146
4.3.2. Depozitarea online a informației.....	147
4.4. Internetul – extensie a memoriei de lungă durată, Google – memorie de lucru	148
4.4.1. Cât de eficient este cititul online pentru sistemele mnezice?	151
4.4.2. Supraîncărcarea memoriei de lucru.....	153
4.4.3. Efecte asupra funcționării memoriei verbale și vizuale.....	154
4.5. Jocurile video, memoria senzorială și memoria de scurtă durată.....	155
4.6. Recomandări pentru activitățile școlare.....	157
4.7. Recomandări pentru viața familială	160
Capitolul 5. Generația Z și inteligența emoțională (<i>Cecilia Sas</i>).....	163
5.1. Introducere	163
5.2. Inteligența emoțională. Câteva repere teoretice	165
5.3. Inteligență emoțională sau competență emoțională?.....	170
5.4. Ce competențe emoționale trebuie să formăm?	173
5.5. Generația Z și stabilitatea emoțională	175
5.6. Cum să dezvoltăm inteligența emoțională?.....	178
5.7. Empatia și dezvoltarea acesteia	181
Capitolul 6. Stima de sine și generația Z (<i>Monica Liana Secuî</i>).....	187
6.1. Prezentare generală.....	187
6.2. Stabilitatea și fluctuația stimei de sine. Variații asociate vârstei, genului și cohortei.....	188

6.3. Factori și mecanisme explicative ale schimbărilor apărute în cazul cohortelor.....	197
Capitolul 7. Învățarea la generația Z (<i>Daniela Roman</i>)	203
7.1. Invitație la o abordare reflexivă a învățării și a stilurilor de învățare	203
7.2. Repere ale contextului educațional actual	204
7.3. Provocările învățării impuse de o lume tot mai tehnologizată. Ce spun studiile?	208
7.4. Așteptările generației Z privind utilizarea tehnologiei în predare	212
7.5. Profilul învățării la generația Z. Un posibil model explicativ.....	215
7.5.1. Ce este învățarea?.....	215
7.5.2. Învățare <i>versus</i> dezvoltare în era digitală.....	218
7.5.3. Aspecte specifice ale învățării la generația Z.....	219
Capitolul 8. Specificul relației profesor – elevii din generația Z (<i>Carmen Alina Popa</i>)	227
8.1. Introducere	227
8.2. Relația profesor-elev ca relație de intercunoaștere. Personalizarea relației profesor-elev.....	229
8.3. Obstacole ale unei relații eficiente profesor – elevii din generația Z	232
8.3.1. Obstacole legate de comportamentul cadrului didactic	233
8.3.2. Blocaje în relația profesor – elevii din generația Z cauzate de caracteristicile elevilor	240
8.3.3. Blocaje care țin de cultura organizației.....	242
8.4. Sugestii pentru îmbunătățirea relației profesor – elevii din generația Z	245
Capitolul 9. A fi părinte în era digitală. Schimbări, dificultăți și unele recomandări în privința relației părinți – copii sau adolescenți din generația Z (<i>Laura Nicoleta Bochiș</i>).....	253
9.1. Introducere	253
9.2. Stilul parental în era digitală.....	255
9.3. Tehnici de mediere în utilizarea tehnologiilor digitale ...	259
9.4. Părintele în era digitală. Recomandări în abordarea relației părinte – copii sau adolescenți din generația Z	261

Capitolul 10. Atitudinea generației Z în raport cu religia (<i>Vasile Marin Dindelegan</i>).....	269
10.1. Spiritualitate <i>versus</i> religiozitate. Influențe asupra comportamentului copiilor și tinerilor din generația Z.....	269
10.2. Efectele pragmatice ale unor atitudini favorabile față de religie	274
Capitolul 11. Vulnerabilități ale generației Z (<i>Camelia Maria Dindelegan</i>).....	281
11.1. Atitudinea generației Z față de consumul de droguri ...	281
11.2. Comportamentul generației Z față de consumul de alcool.	294
11.3. Depresia și generația Z.....	306
11.4. Perspectiva psihologică a generației Z față de fenomenul suicidar.....	318
Capitolul 12. ADHD și generația Z. Întrebări și răspunsuri care generează alte întrebări (<i>Ioana Drugaș</i>).....	331
12.1. Tulburarea cu deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) – definire și caracterizare.....	331
12.2. Cauzalitate și intervenție.....	333
12.3. Expunerea online a generației Z. Similitudini cu alterarea proceselor neuronale în ADHD	338
12.4. Alterarea proceselor neuronale în ADHD.....	341
12.5. Reprezentările sociale ale implicării școlare	344
12.6. Patternul simptomatologic al reprezentanților generației Z diagnosticați cu ADHD în județul Bihor.....	348
<i>Bibliografie</i>	353

5.6. Cum să dezvoltăm inteligența emoțională?

Cercetările confirmă necesitatea și posibilitatea dezvoltării inteligenței emoționale, îndeosebi dacă ne referim la prevenirea epuizării și la asigurarea reușitei școlare. Dacă „exploziile emoționale” sunt permise la vârstele mici (antepreșcolari și preșcolari), pe măsura dezvoltării cronologice și psihosociale este necesar un control al conduitelor interne, al manifestărilor emoționale îndeosebi, el putând fi învățat și dezvoltat.

Adolescența și preadolescența sunt etape critice ale dezvoltării umane, etape pline de provocări, de centrare pe sine, de construire a independenței personale, de „eliberare” de sub tutela și autoritatea părinților, grupul de colegi și/sau prieteni devenind reperul și modelul de referință.

Educarea inteligenței emoționale devine o provocare atunci când ne raportăm la reprezentanții generației Z. Pot fi inventariați cel puțin patru pași de urmat:

- autocunoașterea, conștientizarea propriilor trăiri;
- dezvoltarea empatiei, a capacității de a înțelege emoțiile și conduitele celorlalți;
- autocontrolul emoțional;
- dezvoltarea conduitelor sociorelaționale.

Este aproape unanim acceptat faptul că doar abilitățile cognitive, competențele logico-matematice, coeficientul intelectual nu sunt suficiente pentru asigurarea succesului școlar. Este nevoie și de capacitatea de a gestiona emoții, de a le înțelege pe ale altora – cu alte cuvinte, este necesar să armonizăm mintea cu inima. Importanța inteligenței emoționale în asigurarea reușitei școlare este evidențiată și în cercetările din ce în ce mai numeroase cu privire la starea de bine a elevilor în context școlar (Bălțătescu, 2009, 2014; Cummins, 1998).

Gestionarea emoțiilor este o competență absolut necesară în contextul social-economic și politic actual. Emoțiile generate

la nivel social pot determina putere politică, răspunsurile emoționale ale indivizilor, insecuritatea și analfabetismul emoțional, fricile, suferințele induse prin mecanisme emoționale pot conduce la apariția unor partide extremiste, secte, putând genera „infirmități relaționale” și democratice (Houssonloge, 2012).

Școala este locul ideal pentru a dezvolta inteligența emoțională. Ea este spațiul în care elevii se confruntă cu un grup, cu colegii, cu regulile, putând fi un mediu generator de eventuale conflicte. Fără un ghidaj și susținere, elevii nu vor putea controla efecte ale unor situații precum frica generată de evaluări, ridiculizări ale colegilor, timiditatea în fața grupului, lipsa de încredere în sine sau, dimpotrivă, impulsivitatea, egocentrismul, intoleranța sau agresivitatea.

Inteligența emoțională poate fi considerată o competență transversală, care poate fi dezvoltată atât la elevi, cât și la profesori. Pentru a reuși în plan școlar este nevoie să legăm cogniția și emoția, să le considerăm complementare în susținerea învățării. Inteligența se prezintă în forme multiple (Gardner, 2007).

Reprezentanții generației Z trăiesc într-un context social-economic în care totul este deja realizat, sunt cetățeni ai lumii, resping formele clasice de autoritate, solicită explicații și sunt în căutarea unei identități sociale. Cu toată tinerețea lor, reprezentanții generației Z au capacitatea de a-și influența prietenii prin exprimarea tranșantă și fără rezerve a ideilor pe rețelele sociale, prin distribuirea unor mesaje etc. Cu toate acestea, generația Z este preocupată să se individualizeze, să se delimiteze, să se simtă sau/și să se declare unică. Studiul realizat de OC&C (2019) precizează că aproape un sfert dintre tinerii cu vârste de până la 22 de ani consideră că este foarte important să ai propriul punct de vedere pe care să-l și exprimi, un stil vestimentar unic, creativitate, orientarea spre produse rare sau exotice, dorința de a trăi experiențe unice, inedite. Studiul evidențiază și o caracteristică surprinzătoare a acestei generații, și anume atașamentul față de anumite valori sociale. Astfel, 19% dintre tinerii supuși studiului afirmă că apreciază și/sau se implică în combaterea

inegalităților sociale, tot 19% sunt în favoarea diversității la școală sau la locul de muncă, iar 27% se simt responsabili față de respectarea drepturilor animalelor (OC&C, 2019, pp. 16-20).

Tinerii acestei generații

au crescut într-o lume mai sigură, mai prosperă, mai pașnică și asta i-a făcut mai liberi și mai îndrăzneți, mai ireverențioși, mai dispuși la risc și schimbare, mai nestatornici și mai degrabă căutători ai gratificării rapide. Au crescut fără frică și așa se manifestă în relațiile de muncă din fiecare zi. Toate aceste caracteristici le-au adus o faimă mai degrabă negativă. Generația părinților lor, chemată să-i conducă spre performanță, s-a trezit conducând persoane pe care nu le înțelege și ale căror resorturi de motivație sunt paradoxale și adeseori foarte diferite de cele cu care era obișnuită (Conferința „Generația Z și Cultura de Organizație a Viitorului”, 2019).

O. Revol (psihiatru la Serviciul de neuropsihologie a copilului și adolescentului, Lyon) îi caracterizează ca fiind lucizi și maturi, sensibili la ideea de dreptate, mai puțin individualiști decât reprezentanții generației Y, solidari, dar mai selectivi în legarea prieteniiilor. Autorul propune câteva modalități de stimulare a adolescenților:

- cunoașteți-le codurile de comunicare;
- pentru că ei trăiesc în prezentul imediat, propuneți-le soluții rapide, cu rezultate previzibile;
- pentru că preferă mai degrabă să înțeleagă decât să învețe, nu constrângeți, ci convingeți;
- pentru că ei caută stabilitate și siguranță, generați și mențineți limite coerente;
- pentru că ei caută dreptate și justiție socială, fiți dreți și autentici;
- pentru că sunt hiperconectați, permiteți-le să vă contacteze prin mijloacele pe care ei le utilizează (Revol, 2017, p. 36).

Generația Z este promițătoare, caută o coabitare pașnică cu adulții, este mai conștientă de exigențele firești ale acestora spre deosebire de generația Y, care este mai degrabă

conflictuală, opozițională. „Este o generație care este pe cale de a schimba modalitățile de a munci, a călători, de a învăța și cumpăra, o generație care ne va influența și contura viitorul. Este crucial să-i înțelegem pentru că lumea noastră se deplasează încet, încet spre a lor...” (Serres, 2012, *apud* Revol, 2017, p. 37).

5.7. Empatia și dezvoltarea acesteia

Manifestarea empatiei ca proces complex se realizează și se dezvoltă la niveluri diferite (perceptiv, intelectual, afectiv). În manifestarea sa, empatia poate evolua pe axa inconștient-conștient, fiind puternic implicată în relațiile interpersonale, în adoptarea unor roluri sociale, în cunoașterea psihologică, precum și în orice act de comunicare interumană (senzitivitate interpersonală).

Goleman apreciază că această capacitate intră în joc în multiple sfere ale vieții, „de la vânzări la management, de la iubire la afecțiunea părintească, de la compasiune la acțiunea politică” (2001, p. 124).

S. Marcus, într-una din cele mai cuprinzătoare, mai complexe și mai frumoase lucrări din literatura psihologică românească destinate empatiei, o definește ca fiind „un fenomen psihic de retrăire a stărilor, gândurilor și acțiunilor celuilalt, dobândit prin transpunerea psihologică a eului într-un model obiectiv de comportament uman, permițând înțelegerea modului în care celălalt interpretează lumea” (Marcus, David, Predescu, 1987, p. 38).

Capacitatea empatică presupune competențe sociale care să permită adaptarea la diferitele interacțiuni interpersonale. Pentru a fi empatic, individul trebuie să fie capabil să-și identifice, să-și conștientizeze propriile trăiri afective, dar și pe cele ale celorlalți. „Citirea” expresiilor emoționale ale părinților, colegilor, prietenilor este, în acest context, un aspect fundamental. Mecanismele care stau la baza empatiei

se dezvoltă începând cu cea mai fragedă vârstă și presupun achiziția unor procese și funcții cognitive și afective.

Starea de empatie sau calitatea de a fi empatic constă în a percepe, cu precizie, cadrul de referință intern al celuilalt, componentele emoționale și semnificațiile aferente acestora, ca și cum am fi acea persoană, dar fără a pierde din vedere ideea de „ca și cum”. Aceasta înseamnă, de exemplu, să poți resimți durerea sau bucuria celuilalt și să înțelegi cauzele care le-au determinat, dar fără a pierde din vedere că este „ca și cum” ai fi în locul celuilalt. Dacă această calitate se pierde, starea devine de identificare.

De altfel, anumite dificultăți adaptative sau/și comportamentale ale copiilor pot fi explicate și prin incapacități de natură empatică afectând interacțiunile cu ceilalți.

Care sunt avantajele abilității de a intra în pielea altcuiva? Rezultatele unor cercetări arată o remarcabilă corelație între capacitatea de a fi empatic, de înțelegere a celorlalți și performanțele școlare. De exemplu, cercetători precum Bonner și Aspy au identificat legături semnificative între rezultatele elevilor în ceea ce privește înțelegerea empatică și mediile generale ale acestora, iar o recenzie a unei cercetări în legătură cu dezvoltarea empatiei indică faptul că ea intensifică atât abilitățile cognitive majore, cât și gândirea creativă (după Gallo, 1989).

Într-un studiu din 2004 realizat de C. Dahmen, A. Malpas și colaboratorii lor de la Universitatea din Liège se demonstrează că agresivitatea și manifestările opoziționale ale copiilor pot fi explicate prin existența unui deficit empatic. Se apreciază că lipsa capacităților empatică poate fi o cauză posibilă a unui comportament agresiv și că terapia tulburărilor de comportament poate fi axată pe dezvoltarea la acești copii a capacităților empatică.

În numeroase alte studii s-a evidențiat existența dificultăților de stabilire a relațiilor interpersonale în cazul copiilor agresivi sau cu tendințe agresive. Ei devin în mare măsură ținta unei respingeri din partea colegilor. Dificultățile pe care le întâmpină în planul competențelor sociale îi fac incapabili

să-și constituie o rețea de prieteni și/sau să fie acceptați de ceilalți. Eisenberg și Strayer (1987) au evidențiat că în cazul copiilor cu risc de adaptare socială se manifestă incapacități și dificultăți majore de reglare emoțională și, în consecință, o mai mare tendință spre manifestări agresive, violente.

Prin urmare, este posibil ca anumite relații sociale marcate de conflict și agresivitate să fie întreținute/susținute printr-un deficit la nivelul răspunsurilor empaticе ale protagoniștilor. Capacitatea de a percepe expresiile faciale ale emoțiilor, aptitudinea de a reacționa în conformitate cu acestea sunt fundamentale în relațiile interpersonale, în schimburile emoționale. Capacitatea de a recunoaște expresiile emoționale este un facilitator al interacțiunilor sociale, permițând evaluarea efectului pe care ar putea să-l aibă asupra altora comportamentul nostru și, în consecință, modificarea, ajustarea acestuia la ceea ce simte/trăiește celălalt (Singh *et al.*, 1998). Copiii cu tulburări de comportament dezvoltă relații sociale impregnate de agresivitate și conflict fie cu părinții, fie cu prietenii sau profesorii, ceea ce riscă să conducă la excluderea din grupurile de apartenență.

Prin urmare, terapia în cazul copiilor cu diferite tulburări de comportament, al copiilor hiperactivi, opozanți etc. ar trebui să fie orientată spre dezvoltarea capacităților empaticе, a controlului emoțional, a interpretării și evaluării semnalelor sociale.

Există o serie de tehnici inspirate din practicile terapiei cognitiv-comportamentale care permit antrenarea cu succes a competențelor empaticе la copii: exersarea abilităților de percepție interpersonală, a răspunsurilor empaticе, exerciții de focalizare inițială pe propriile trăiri, apoi de identificare a similitudinilor dintre sine și ceilalți, conștientizarea trăirilor altuia, preluarea unor roluri/jocul de rol, expunerea la stimuli emoționali activatori, atribuirea unor trăsături pozitive, studii de caz – persoane celebre cu mari capacități empaticе etc.

Utilizarea unor astfel de tehnici permite învățarea răspunsurilor empaticе adaptate, antrenarea comportamentului empatic, remedierea precoce a deficitelor empaticе fiind de natură să