

LBRIS

We know
books

Cyberpsihologia

Cum gândim, simțim și acționăm
în era digitală

Noelia Flores Robaina

Traducere din limba spaniolă
de Diana Cosma

LITERA

București

Cuprins

Introducere	7
Cyberpsihologia ca nouă disciplină emergentă	17
Ce vom învăța din această carte?	19
 Domenii ale cyberpsihologiei	 21
Educația în era digitală: ucenici și maeștri 4.0	21
<i>Cum învățăm în era digitală: tipuri de învățare</i>	24
<i>„Nu lăsa pe mâine ce poți face azi“:</i>	
<i>pericolul procrastinării în educația digitală</i>	28
<i>„Când de multe te apuci, pe toate le încurci“:</i>	
<i>mitul multitasking-ului în educația digitală</i>	29
<i>Când jocul digital este mai mult decât o distracție:</i>	
<i>gamificare și învățare</i>	33
Relațiile interpersonale în spațiul cibernetic	35
<i>„Nu există avere mai mare decât un prieten bun“:</i>	
<i>legăturile de prietenie în era digitală</i>	37
<i>Ne purtăm diferit în interacțiunile virtuale?</i>	38
<i>Câte relații semnificative putem avea în spațiul cibernetic?</i>	45

<i>Interferează tehnologiile digitale cu relațiile noastre personale „față în față“?</i>	49
<i>Love is in the Net: dragoste și intimitate în era digitală</i>	51
<i>Care sunt beneficiile și riscurile când găsim dragostea în spațiul cibernetic?</i>	55
<i>Sexting: când ecranul înlocuiește pielea</i>	60
Activitățile din timpul liber și divertismentul virtual	64
<i>Rețelele sociale ca spații virtuale de divertisment</i>	66
<i>Alte forme de divertisment în rețea: jocurile video și platformele de transmisie în direct</i>	76
Sănătatea și calitatea vieții în era digitală	85
<i>Revoluția sănătății mobile</i>	88
<i>Ne pot ajuta aplicațiile mHealth să ne îmbunătățim sănătatea?</i>	91
<i>Folosirea sănătoasă și terapeutică a jocurilor video</i>	94
<i>Cyberhondria: când căutarea online de informații despre sănătate devine obsesie</i>	100
Fața întunecată a cyberpsihologiei	105
Folosirea problematică a tehnologiilor digitale	106
<i>Factori de risc și de protecție</i>	111
<i>Ce consecințe are această problemă?</i>	117
Folosirea inadecvată a tehnologiilor digitale	119
<i>„Divide și cucerește”: a fi troll în era digitală</i>	121
<i>De ce se comportă oamenii nociv în mediile virtuale?</i>	124
Decalog pentru promovarea unei vieți digitale sănătoase	131
Epilog	135
Bibliografie	137

Domenii ale cyberpsihologiei

*Mașinăria nu îl izolează pe om de marile probleme ale naturii,
ci îl cufundă mai adânc în ele.*

Antoine de Saint-Exupéry (1900–1944), aviator și scriitor francez

Educația în era digitală: ucenici și maestri 4.0

Revoluția digitală a ajuns în clasă! Tehnologia digitală nu schimbă doar viața persoanelor, ci transformă și metodele de a preda și învăța. Școala și educația din secolul XXI se află în plină metamorfoză de la stilul analog la cel digital. Acest lucru impune o reflectare atentă asupra modelului actual de educație, pentru că totul pare să indice că „digitalul în educație nu va dispărea“.

Acest fapt a dobândit o relevanță și mai mare de când, în martie 2020, ca o consecință a crizei sanitare impuse de pandemia de COVID-19, toate școlile și universitățile din lume s-au văzut nevoite să își închidă spațiile fizice și sălile de

clasă. Aceasta a presupus ca de pe o zi pe alta să se schimbe radical scenariul practicilor educaționale, trecând astfel de la o formă de educație cu prezență fizică în instituțiile educaționale la o alta complet virtualizată și primită de acasă prin intermediul calculatoarelor, tabletelor și altor dispozitive digitale cu conexiune la rețea. S-ar putea spune că niciodată până în acel moment tehnologia sau, mai concret, rețeaua nu mai fusese atât de indispensabilă pentru supraviețuirea sistemului educațional. Tehnologiile digitale au devenit marile salvatoare ale anului academic atunci când lumea a fost victima unei teribile pandemii.

Faptul că mulți elevi și-au putut încheia și „salva” anul a fost, fără îndoială, foarte pozitiv. Totuși, s-a făcut simțit astfel și alt lucru, pentru că, după cum se spune, „nu tot ce zboară se mănâncă”, și s-a evidențiat că educația telematică și la distanță nu este atât de accesibilă și echitabilă pentru toată lumea. Diferența digitală, prin urmare, a dat naștere diferenței educaționale, cu riscul enorm de a încălca unul dintre principiile de bază fundamentale și universale, anume accesul și dreptul la educație.

Aceste circumstanțe au alertat autoritățile publice și guvernele din majoritatea țărilor și le-au încurajat să răspundă marii provocări de a reduce pe cât posibil inegalitatea digitală, în scopul de a garanta o educație în condiții egale, incluzivă și accesibilă pentru toți. Astfel, în Uniunea Europeană s-a dezvoltat Planul de Acțiune pentru Educația Digitală 2021–2027, care urmărește să adapteze sistemele de educație și formare la era digitală și să stimuleze o educație digitală de înaltă calitate, incluzivă și accesibilă în toate statele membre.

Nu s-au schimbat numai timpurile în educație, ci și destinații și protagoniștii acțiunii educaționale. În acest moment, toți cursanții care aparțin tuturor nivelurilor de educație, de la cea preșcolară până la studiile superioare universitare, sunt membri ai așa-numitei „generații Z” (cunoscuți și ca „centennials”, „postmillennial” sau „iGen”), fiind tinerii născuți între 1994 și 2010 și care constituie prima generație care a crescut exclusiv în era digitală, adică cei care au fost educați și socializați cu internet complet dezvoltat și răspândit în întreaga lume. Acești tineri acceptă tehnologia ca parte a realității în care trăiesc și fac acest lucru cu toată naturalitatea.

Cu toate acestea, conform celor semnalate de numeroși academicieni și cercetători, nu toți nativii digitali au acces la tehnologii sau le utilizează cu pricepere în scopuri educative. S-a demonstrat că dincolo de manipularea dispozitivelor în scopuri ludice și pentru activitățile de timp liber, nu sunt puțini tinerii care întâmpină dificultăți în utilizarea și transferarea cunoștințelor digitale la alte contexte mai formale. În consecință, este bine să fim prudenți când utilizăm fără discriminare denumirea de „nativi digitali”, pentru că putem face greșeala să atribuim anumite competențe celor care nu le au.

De altfel, nu încapă îndoială că revoluția digitală implică o schimbare a modelelor actuale de predare și învățare. Acest lucru obligă instituțiile educaționale să își reformuleze metodologiile, cu obiectivul de a preda acele competențe care îi pregătesc cel mai bine pe tineri pentru o viață în continuă evoluție tehnologică, având în vedere că, așa cum ar spune marele filosof, pedagog și psiholog din Statele Unite John

Dewey (1859–1952), „dacă le predăm elevilor de astăzi la fel cum predam ieri, le furăm ziua de mâine“.

Pentru cyberpsihologie, a ști cum afectează tehnologiile digitale predarea și chiar comportamentul cursanților și cum pot ele să influențeze rezultatele respectivei învățări, precum și a ști care sunt principalele lor avantaje și riscuri, devine o temă de mare interes.

Cum învățăm în era digitală: tipuri de învățare

Deși folosirea TIC ca unealtă educațională pentru a contribui la procesul de predare-învățare nu este ceva nou, utilizându-se deja în școli și universități de peste două decenii, în ultimii ani asistăm la o schimbare radicală în ceea ce privește folosirea tehnologiilor în clasă. Astfel, am trecut de la o educație bazată pe web 1.0 (în care studentul era un simplu receptor de conținuturi) la o educație 2.0 și 3.0 (în care studenții și profesorii au o interacțiune activă și dinamică, utilizând campusuri virtuale, pagini wiki, forumuri, bloguri etc.), în care factorul uman și interacțiunea socială sunt preponderente. Se poate spune – parafrazându-i pe cercătorii Juan José García-Peñalvo și Antonio Miguel Seoane Pardo – că mediile sociale au schimbat natura unidirecțională și statică a webului și l-au transformat într-un mediu bidirecțional și interactiv, în care participarea utilizatorilor reprezintă un factor-cheie.

Apariția internetului și mai ales a dispozitivelor mobile (laptopuri, tablete, *smartphones* etc.) a înmulțit oportunitățile de a învăța prin alte canale, în mod personalizat, în orice moment și din orice loc, într-o manieră flexibilă și adaptată

la nevoile noastre, cu singura condiție de a dispune de o conexiune la rețea care să permită accesul la cunoaștere.

Un exemplu este *eLearning* (din engleză, *electronic Learning*). De obicei, acest termen este utilizat cu sensul de „învățământ virtual, formare online, teleeducație sau învățământ la distanță prin internet”. Deși există multe persoane care au asimilat acest model sub denumirea de „educație la distanță”, acestea nu sunt sinonime. De la apariția webului, evoluția *eLearning* se asociază și evoluează odată cu el. De aceea, o vom considera ca fiind folosirea TIC pentru învățare și formare. Se bazează pe trei aspecte-cheie: 1) acțiunea formativă se realizează prin intermediul conexiunii la internet; 2) se predă prin intermediul TIC; 3) acest tip de învățare promovează activitățile centrate pe elev.

Acestui tip de învățare i s-au atribuit o serie de avantaje, dintre care ar merita evidențiate, printre altele: flexibilitatea și ubicuitatea, având în vedere că permite accesul la învățătură în orice moment și din orice loc, faptul că fiecare elev este protagonistul propriei învățări sau favorizarea unui mediu de învățare flexibil și bazat pe colaborare.

Totuși, pentru a garanta succesul acestei metodologii, ar fi necesar ca, pe lângă sprijinul și infrastructurile furnizate de centrele de învățământ, elevii și cadrele didactice să fie receptive și să aibă atitudini pozitive și proactive față de această metodologie și să dispună de cunoștințe și de un anumit nivel de competențe tehnologice.

În ultimii ani, a început să se piardă noțiunea de învățământ strict virtual, acesta integrându-se mai transparent în procesele educaționale, luând astfel naștere *blended Learning*

sau *bLearning*, cunoscut mai frecvent ca „învățare hibridă sau mixtă”, în care se combină cea online sau virtuală (asincronă) și cea cu prezență fizică (sincronă). Acest tip de învățământ este considerat ca fiind o abordare mai atractivă, deoarece oferă ocazia de a beneficia de avantajele *eLearning* împreună cu predarea tradițională față în față.

Acceptarea acestui tip de învățare crește pe măsură ce organizațiile și instituțiile educaționale caută soluții de formare mai flexibile și rentabile. De fapt, în prezent, modalitatea de predare hibridă este considerată cel mai popular și eficient tip de instruire, dar și cel mai adaptabil datorită capacității sale de furnizare a unei educații flexibile, oportune și continue. Unele studii au demonstrat că atitudinile studenților față de acest model de învățământ sunt în general pozitive. Mai concret, elevii vor accepta învățarea hibridă dacă observă că îi ajută să își îmbunătățească eficacitatea și eficiența când învață. Prezența fizică și interacțiunea față în față cu profesorii și colegii dobândesc o importanță vitală în acest tip de învățare.

Totuși, pentru ca acest tip de învățare să aibă succes și să își îndeplinească promisiunea, nu va fi suficient ca instituțiile educaționale să ofere toată susținerea și infrastructurile necesare, ci va fi obligatoriu ca elevii să aibă abilități de autoreglare și competențe tehnologice, deoarece vor trebui să gestioneze și să realizeze sarcini de studiu în mod independent, în propriul ritm și fără prezență fizică, dar și ca profesorii să aibă competențe în tehnologie și să o utilizeze în mod eficient pentru a predă. Vom vedea că tocmai acest aspect constituie una dintre principalele provocări ale acestei forme de predare. În cadrul

acestui tip de învățare regăsim popularul model pedagogic „clasa inversată” sau *Flipped Classroom*, ale cărui avantaje și implicații în îmbunătățirea rezultatelor învățării elevilor au fost demonstrate din plin în numeroase cercetări.

În ultimul rând, există *Mobile Learning* sau *mLearning*, care constă în folosirea dispozitivelor mobile (*smartphone*, tabletă, laptop etc.) pentru învățare și care se realizează atât în clasă, cât și în afara ei. Prezența sa a devenit o realitate în sălile de clasă, iar în ultimul deceniu s-a bucurat de o creștere notabilă în diferitele etape educaționale, deși pare să ajungă mai mult în contextele universitare. Într-un studiu recent efectuat de cercetători spanioli și publicat în revista științifică *Computers & Education*, cadrele didactice sunt încurajate să încorporeze și să utilizeze aceste dispozitive în practica lor cotidiană ca unelte de sprijin pentru a promova îmbunătățiri în rezultatele învățării studenților. Integrarea acestor dispozitive în activitatea academică de zi cu zi deschide drumul către noi posibilități care pot avea impact pozitiv în predare. Printre avantajele care se atribuie acestui tip de învățare, merită să evidențiem: 1) ubicuitatea, care este una dintre caracteristicile principale, pentru că permite ca un student să poată avea acces la cunoștințe și să învețe în orice moment și loc; 2) multifuncționalitatea, care permite realizarea de sarcini multiple în contexte multiple, precum și interacțiunea cu alte persoane sau crearea și împărtășirea de conținuturi; 3) motivația, pentru că învățarea prin intermediul acestor dispozitive favorizează motivația studenților; 4) personalizarea.

Prin urmare, nu încapă îndoială că tehnologia este un sprijin foarte potrivit pentru predare și, astfel, trebuie să fie utilizată

în contextele educaționale. Totuși, nu întotdeauna mai multă tehnologie înseamnă mai bine, așa că este necesară căutarea unui echilibru adecvat când se integrează componenta digitală în sala de clasă, având în vedere că există și anumite riscuri care pot dăuna învățării, după cum vom explica în continuare.

„Nu lăsa pe mâine ce poți face azi“:

pericolul procrastinării în educația digitală

Poate că ai avut cândva experiența de a amâna realizarea unei sarcini sau activități importante și, în locul acesteia, te-ai apucat să faci alte lucruri mai plăcute (de exemplu, să te uiți la televizor, să navighezi pe internet, să îți verifici rețelele sociale etc.), ajungând astfel în temuta zi când expiră termenul și te trezești „la limită“ și fără timp. Dacă ți s-a întâmplat așa ceva vreodată, ai fost o victimă a „procrastinării“, care constă în acțiunea sau obiceiul de a întârzia în mod voluntar activitățile sau situațiile ce trebuie abordate, înlocuindu-le cu altele mai plăcute sau irelevante, din frica sau lenea de a le înfrunta. Diferiți autori afirmă că procrastinarea are un tipar cognitiv, motoriu și emoțional asociat cu intenția de a face o sarcină și cu o lipsă de diligență în inițierea, executarea și finalizarea acesteia.

Într-un studiu recent efectuat la o universitate din China și publicat tot în revista *Computers & Education*, s-a analizat relația dintre comportamentul de procrastinare academică, folosirea excesivă a *smartphone*-ului și autoeficacitatea studenților. În interviurile realizate, studenții au recunoscut că utilizau abuziv telefonul și că, mai mult, obișnuiau să îl folosească în clasă pentru alte activități, care nu aveau nicio

legătură cu sarcinile academice, cum ar fi vorbitul pe chat cu prietenii sau verificarea rețelelor sociale. Rezultatele au evidențiat că utilizarea în mod abuziv a mobilului se află în relație directă cu comportamentele de procrastinare, acești studenți fiind și cei care își predau temele academice cu cea mai mare întârziere. Un rezultat interesant al acestui studiu avea legătură cu stima de sine, pentru că tocmai studenții care se simțeau mai puțin competenți din punct de vedere academic au fost cei care au prezentat cele mai multe comportamente de procrastinare, chiar dacă nu făceau abuz de telefonul mobil.

În altă examinare a studiilor despre învățământul hibrid, s-a descoperit că elevii aveau dificultăți de organizare a timpului dedicat studiului online și foloseau cea mai mare parte din acest timp pentru realizarea altor activități, de procrastinare. Aceste descoperiri dezvăluie carențe în abilitățile de autoreglare care le-ar permite elevilor să își orienteze și să-și controleze timpul și ritmul de învățare în mod autonom, ceea ce evidențiază necesitatea unei educații pentru gestionarea timpului.

*„Când de multe te apuci, pe toate le încurci“:
mitul multitasking-ului în educația digitală*

Dacă ești tipul de persoană care se află într-un loc (de exemplu, la un curs, la o conferință sau într-o ședință de serviciu) și face mai multe lucruri în același timp (de exemplu, ascuți persoana care vorbește, conversezi pe mesagerie, faci actualizări pe rețelele sociale, faci cumpărături online etc.), iar când ieși din acel loc nu îți amintești nimic din ce s-a discutat, probabil că ai fost victima *multitasking*-ului.

Acest concept, care provine din științele computaționale, se folosea pentru a face referire la calculatoarele care erau capabile să realizeze două sarcini diferite în același timp. În context uman, îl folosim pentru a ne referi la capacitatea de a realiza două sau mai multe activități diferite în același timp, adică în mod simultan. Deși este adevărat că suntem capabili să executăm două sarcini odată (de exemplu, să vorbim în timp ce mergem sau să ne îmbrăcăm în timp ce ascultăm știrile), problema reală intervine când sarcinile respective cer să procesăm informații care consumă resurse cognitive (de atenție, de memorie), cu alte cuvinte, când cele două sarcini trebuie să concureze între ele pentru aceleași resurse mintale. Ei bine, în aceste cazuri, creierul nostru este incapabil să proceseze simultan fluxuri de informație independente provenind din sarcini diferite care ne cer atenția.

Conform lui David E. Mayer, psiholog și director al Laboratorului pentru studiul creierului, cogniției și acțiunii, de la Universitatea din Michigan, „în majoritatea situațiilor, creierul pur și simplu nu poate realiza două sarcini complexe în același timp. Acest lucru se poate întâmpla numai când cele două sarcini nu concurează între ele pentru aceleași resurse mintale“. Prin urmare, sarcinile a căror realizare nu cere niciun efort conștient, precum și cele pe care le-am automatizat, se pot realiza simultan cu alte sarcini mai complexe. Mai putem face două lucruri în același timp și când lucrurile respective trec prin canale separate. De exemplu, să ne îmbrăcăm (sarcină manuală) în timp ce ascultăm știrile (sarcină verbală) sau să spălăm vasele (sarcină manuală) în timp ce ne uităm la televizor (sarcină vizuală).

Atenția este un proces cognitiv dificil de definit și delimitat din cauza implicării sale în cea mai mare parte a funcțiilor cognitive. *Multitasking*-ul s-a asociat cu o componentă atențională denumită „atenție distributivă”. Acest tip de atenție are legătură cu capacitatea de a te ocupa de două lucruri în același timp. Realizarea acestui tip de sarcini poate fi înțeleasă ca o formă rapidă și continuă de atenție alternativă sau ca realizarea a două sarcini, dintre care cel puțin una cere o procesare automată și inconștientă. Astfel, cu cât este mai divergentă sarcina, cu atât este mai ușor de realizat pentru creier. În acest caz, este în regulă, iar creierul nostru va putea funcționa în deplină normalitate dacă, în timp ce studiem, ne mângâiem animalul de companie.

Totuși, problema apare când încercăm să facem două sarcini similare ca resurse cognitive și care nu sunt automatizate (să învăț lecția în timp ce urmăresc la televizor ultimul episod din serialul preferat). În acest caz, nu va fi posibil să le acordăm aceeași atenție, iar una dintre ele va trebui să fie subordonată celeilalte. Iar una dintre limitările creierului nostru constă în incapacitatea de a se concentra la două lucruri în același timp. Atenția noastră este o resursă mentală limitată.

În consecință, faptul că tinerii născuți în era digitală au fost făcuți să creadă că pot realiza simultan mai multe sarcini nu este decât un mit care îi poate induce în eroare, dându-le iluzia „controlului”. Neuroștiințele ne-au demonstrat că *multitasking*-ul ca atare nu există. În acest caz, cel mai probabil este că tânărul care își face temele pentru școală în timp ce se uită la serialul preferat la televizor va avea nevoie de mai mult timp decât de obicei pentru a-și putea termina tema, va