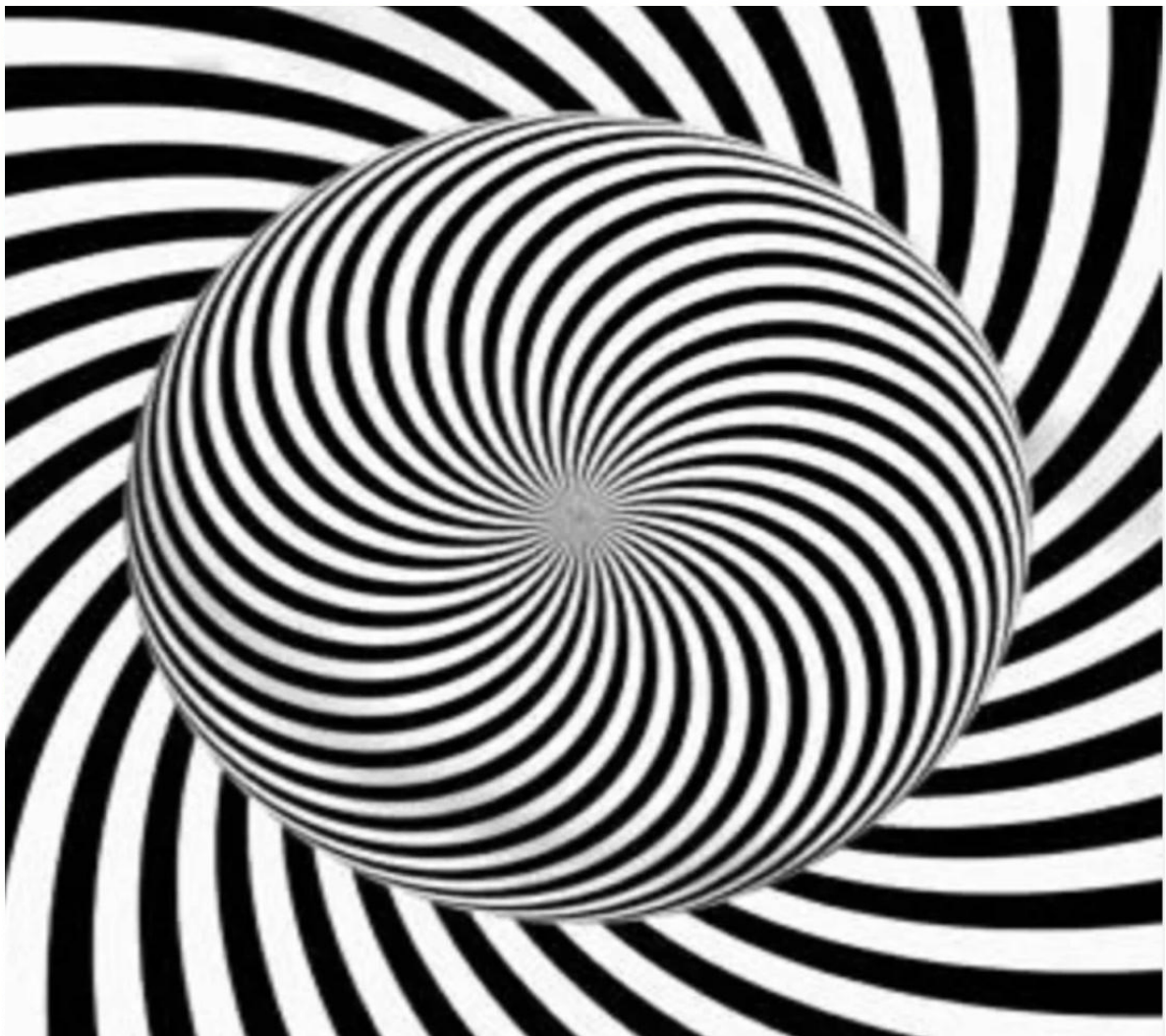


**DIDACTIC**

prof. Adriana Maria Oros-Mănarcă  
-coordonator-

**LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL  
„SADFISHING-UL, PERICOLUL TĂCUT ÎN GOANA ELEVILOR DUPĂ  
ATENȚIE PE SOCIAL MEDIA”**

(noiembrie 2024)



**EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA**

**ISBN 978-630-323-172-3**

prof. Adriana Maria Oros-Mănarcă  
-coordonator-

**LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL  
„SADFISHING-UL, PERICOLUL TĂCUT ÎN GOANA ELEVILOR DUPĂ  
ATENȚIE PE SOCIAL MEDIA”**

**(noiembrie 2024)**

EDITURA MERITOCRAT CLUJ-NAPOCA

TEXT© Lucrările Simpozionului Național „Sadfishing-ul, pericolul tăcut în goana elevilor după atenție pe social media” (noiembrie 2024) -prof. Adriana Maria Oros-Mănarcă (coordonator)

Toate drepturile rezervate autorilor

Consilier editorial: conf. dr. Tiberiu Irimia  
Lector de carte: prof. drd. Gina Voina  
Tehnoredactare: prof. Adriana Maria Oros-Mănarcă  
Coperta I-IV: prof. Adriana Maria Oros-Mănarcă  
Grafică generală: prof. Adriana Maria Oros-Mănarcă

***Editura Meritocrat Cluj-Napoca***  
***Tel. 0760 607 889, 0741 494 338***  
***e-mail: meritocratcj@gmail.com***

© 2024 *Editura Meritocrat Cluj-Napoca*

Toate drepturile grafice asupra acestei ediții aparțin editurii Meritocrat, orice reproducere sau modificare, indiferent de formă și suport, neautorizată urmând să suporte consecințele legii.

Responsabilitatea calității corecturii textelor din această carte aparține autorilor
--

## **TENDINȚA „SADFISHING” DIN GENERAȚIA Z PE REȚELELE SOCIALE POATE FI SEMNUL UNOR PROBLEME PSIHLOGICE GRAVE**

Prof. psihopedagogie specială AURICA AVRAM,  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița, Bistrița-Năsăud  
prof. psihopedagogie specială ADRIANA-MARIA OROS-MÂNARCĂ  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Cea mai recentă tendință în rețelele sociale, „pescuitul trist”, aprinde o mulțime de conversații, pe măsură ce utilizatorii devin din ce în ce mai atrași de „căutătorii de atenție”.

Obiceiul „pescuitului trist” este definit ca „tendința utilizatorilor rețelelor sociale de a publica exagerări ale personalității lor pentru a genera simpatie”, potrivit unui articol de cercetare din 2021 publicat în Journal of American College.

Cercetarea a constatat că mulți „pescari triști” manifestă un atașament anxios. A concluzionat că acest lucru „s-ar putea să nu fie declanșat de o lipsă percepută acută de sprijin social, ci mai degrabă, poate fi mai strâns legat de trăsătura persistentă a atașamentului anxios”.

Don Grant, dr., consilier național pentru managementul dispozitivelor sănătoase al Newport Healthcare din Los Angeles, California, a declarat pentru Fox News Digital că fenomenul nu este nimic nou. Psihologul media premiat, vorbitor și cercetător publicat a spus că tendința a intrat în atenția națională cu o campanie cu Kendall Jenner în 2019, când a postat despre lupta ei cu acneea ca parte a parteneriatului cu Proactiv. „Această persoană pune ceva, știi, care este cam vag sau sună, sincer, de rău augur sau trist”, a spus el despre „pescuitul trist” de astăzi.

Cu toate acestea, pescuitul trist este folosit din ce în ce mai mult pentru a acuza oamenii că-și caută atenția, pentru a critica oamenii sau pentru a subjuga conținutul online al unei persoane – indiferent dacă de fapt pescuiesc sau nu. Când Justin Bieber a făcut o postare în care detaliază luptele sale pentru sănătatea mintală, de exemplu, a primit o varietate de răspunsuri, inclusiv acuzații de pescuit trist. Cu toate acestea, este aproape imposibil să știi dacă cineva pescuiește cu adevărat trist sau nu. Și toți, de la oameni obișnuiți până la politicieni și animatori, au fost acuzați că pescuiesc pentru atenție sau au încercat să exagereze importanța unei anumite probleme.

Conceptul de „pescuit trist” online este relativ nou, ceea ce înseamnă că în prezent nu există nicio cercetare care să examineze aceste comportamente. Cu toate acestea, pot fi făcute paralele cu pescuitul trist și comportamentul general de căutare a atenției, în care o persoană acționează pentru a câștiga atenția, simpatia sau validarea celorlalți. Comportamentul de căutare a atenției este asociat cu stima de sine scăzută, singurătate, narcisism sau machiavelianism (dorința de a manipula alți oameni).

Cu toate acestea, este dificil de înțeles motivațiile utilizatorilor rețelelor sociale doar citind postările lor sau activitatea online. Este posibil ca așa-numitele postări de pescuit trist să evedențieze cu adevărat o problemă importantă sau sensibilă, cum ar fi depresia sau anxietatea. Alții ar putea pur și simplu să împărtășească informații cu puțină atenție pentru răspunsul pe care l-ar putea genera. Unele așa-numite postări de pescuit trist ar putea chiar să existe doar pentru a exploata sau a provoca cititorii.

### **Căutarea atenției și pescuitul trist**

Deși toată lumea poate fi vinovată de sadfishing, celebritățile sunt mai frecvent acuzate de sadfishing de către utilizatorii online, mai ales dacă au împărtășit detalii personale despre luptele cu care s-au confruntat. Aceste acuzații pot deveni adesea ostile, multe celebrități devenind astfel victimele abuzului online. Dar ce impact are asupra observatorilor chiar și doar observarea abuzului online?

Cercetări recente au determinat participanții să citească o serie de tweet-uri de celebrități, dintre care unele au fost negative din punct de vedere emoțional. Li s-a cerut apoi să judece dacă aceste celebrități ar fi de vină pentru orice abuz pe care l-au primit. Studiul a constatat că modul în care o

persoană a perceput gravitatea abuzului online depindea de cât de puternic a manifestat narcisism, machiavelianism sau psihopatie - așa-numita „triada întunecată”. Rezultatele au arătat că persoanele care au prezentat caracteristici mai mari ale triadei întunecate au oferit mai puțină simpatie celebriților.

Este probabil ca, dacă o persoană prezintă aceste trăsături de personalitate a triadei întunecate, va fi mai probabil să judece postările ca fiind mai puțin autentice sau un exemplu de pescuit trist. De asemenea, este probabil ca aceste trăsături să influențeze dacă o persoană este sau nu un pescar trist. Oamenii care au scoruri mari la narcisism și machiavelianism sunt mai mult ca să manifeste un comportament de căutare a atenției - ceea ce poate însemna că sunt mai predispuși să se întristeze.

Dar, la fel ca comportamentul de căutare a atenției din lumea reală, pescuitul trist ar putea reflecta o problemă mai profundă, cum ar fi o tulburare de personalitate. De exemplu, tulburarea de personalitate histrionică este caracterizată prin niveluri ridicate de căutare a atenției și începe la începutul vârstei adulte. Acești oameni au o nevoie excesivă de aprobare, sunt dramatici, exagerați și tânjesc după apreciere.

Pescarii tristi pot fi greu de recunoscut, cu excepția cazului în care admit aceste comportamente în mod deschis. Deși prezentarea publică a informațiilor sensibile sau cu caracter personal poate duce la acuzații de pescuit trist, este posibil ca aceste acuzații să fie incorecte. A acuza greșit pe cineva de pescuit cu tristețe atunci când a solicitat cu adevărat sprijin – mai degrabă decât pentru atenție – poate avea un impact puternic asupra sănătății acelei persoane.

O persoană acuzată în mod greșit de pescuit trist poate fi expusă riscului de a experimenta scăderea stimei de sine, anxietate și rușine. De asemenea, ar putea fi descurajați să caute sprijin de la familie, prieteni, parteneri sau lucrători de sprijin.

Dar oamenii care în mod deliberat „pescuiesc trist” ar trebui să știe că acțiunile lor pot afecta potențial bunăstarea celorlalți. Postarea de conținut profund emoțional, cum ar fi probleme serioase de sănătate, poate provoca, de asemenea, cititorii să experimenteze anxietate, stres fizic sau mental. Deși rețelele sociale pot oferi un loc de susținere pentru ca oamenii să vorbească despre sănătatea lor mintală sau despre alte probleme de sănătate, este important să știți că postările necinstite ar putea face mai mult rău decât bine.

Utilizatorii rețelelor sociale ar trebui să se gândească cu atenție la informațiile pe care le distribuie și cu cine. Cei care au cu adevărat nevoie de sprijin ar putea găsi mai bine să se adreseze persoanelor apropiate lor în mod privat, deoarece ar putea să le ofere sprijin sau chiar să-și împărtășească propriile experiențe.

În ciuda noului său nume, sadfishing este pur și simplu o nouă etichetă pentru căutarea atenției. Această căutare deliberată a atenției poate avea un impact negativ atât asupra persoanei care scrie postarea, cât și asupra celor care o citesc.

### **Bibliografie:**

- Gibbons B, Boyd M. Kendall Jenner-inspired ‘sadfishing’ trend puts children at risk of grooming. Mirror. Available at: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/kendall-jenner-inspired-sadfishing-trend-20376882>(open in a new window). Published October 1, 2019.
- Weale S. Young people who seek support online being accused of ‘sadfishing’. The Guardian. <https://www.theguardian.com/society/2019/oct/01/young-people-seeking-support-online-accused-sadfishing-bullying-report>(open in a new window). Published October 1, 2019
- <https://theconversation.com/sadfishing-frequently-sharing-deeply-emotional-posts-online-may-be-a-sign-of-a-deeper-psychological-issue-126292>

## SADFISHING: O NOUĂ TENDINȚĂ PE INTERNET

prof. psihopedagogie specială AURELIA-NICULINA BACI  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița-Năsăud  
prof. psihopedagogie specială ZICA POP  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița-Năsăud

Iată un termen nou în lumea rețelelor sociale: sadfishing. Acest cuvânt face aluzie la tendința folosită de unii care își exagerează starea emoțională pentru a genera simpatie. Deși nu este neobișnuit ca oamenii să împărtășească despre durere sau durere, atunci când devine o personalitate online frecventă, potențial exagerată, atunci cineva ar putea să facă sadfishing. Comportamentul poate veni cu o răsplată; Prietenii și adepții ar putea avea mai multe șanse să se adreseze, să ofere simpatie și să împodobească acea persoană cu atenție. Jurnalista Rebecca Reid a creat fraza după ce Kendall Jenner a devenit virală pentru că și-a împărtășit suferința față de acnee, pentru ca mai târziu să s-a asociat cu Proactiv, un brand de îngrijire a pielii care vizează reducerea acneei. Oamenii au simțit că expunerea de angoasă a fost doar o strategie de marketing și au început să o semnaleze nu numai în comportamentul celebrităților, ci și în rândul persoanei obișnuite online.

Jurnalul American College Health a numit pescuitul trist un comportament online „neadaptat”, în speranța de a aborda această tendință digitală. Unii ar putea fi vinovați că s-au răsfățat, în timp ce alții vor să afle cum să-i ajute pe cei apropiați și dragi lor, care par să pună în practică pescuitul trist. Pentru a înțelege mai bine acest ultim fenomen, Femeile au discutat cu un psiholog autorizat și cu profesor asistent clinic din departament. de psihiatrie, Școala de Medicină NYU Grossman, Rachel Goldman, PhD. Dr. Rachel explică de ce cineva ar putea practica pescuitul trist și cum îi putem sprijini pe cei care prezintă această acțiune online.

Nu toate postările triste se califică drept sadfishing. Dr. Rachel Goldman consideră că trebuie să fim atenți la diferitele beneficii pe care le obțin oamenii din rețelele sociale. „Unii oameni pot împărtăși sau publică aceste stări emoționale exagerate pentru atenție, dar este important de reținut că nu toți cei care împărtășesc în exces sunt neapărat sadfishing. Unii oameni pur și simplu împărtășesc în general și le place să partajeze totul online.” Dr. Rachel observă, cel mai important, că unii s-ar putea cu adevărat să se lupte.

Cu toate acestea, împărtășirea excesivă cu privire la luptele personale poate, uneori, să fie un pescuit trist. Potrivit HuffPost, cei cu stiluri de atașament anxios tind să practice sadfishing mai mult decât alții, deoarece nu își percep rețeaua de suport ca fiind suficient de disponibilă. După cum notează dr. Rachel, pescuitul trist poate avea avantaje. O persoană poate obține atenție, sprijin, simpatie și validare. Odată primit, un individ ar putea avea mai multe șanse să repete comportamentul. „Majoritatea lucrurilor pe care le facem în viață servesc unui scop și, dacă obținem răspunsul pe care ni-l dorim, probabil că îl vom face din nou (teoria condiționării clasice și a întăririi pozitive)”, explică dr. Rachel.

În unele cazuri, nevoia de sprijin este reală. Dar în alte cazuri, în special pe rețelele sociale, motivația poate fi mai calculată, cum ar fi obținerea unui număr mai mare de urmăritori. „Se pare că astfel de povești/videoclipuri atrag multă atenție, chiar dacă nu sunt cele mai pozitive comentarii... chiar și comentariile negative pot face ca algoritmul în favoarea ta să obțină mai multe vizionări etc.”, a explicat ea.

Pescuitul trist devine un comportament nesănătos atunci când implică manipulare pentru a-i determina pe ceilalți să simtă patos și milă. De asemenea, rareori duce la conexiuni autentice. În schimb, cei care primesc pescuitul trist se pot simți exploatați emoțional și pot fi mai puțin înclinați să-i ajute pe alții în viitor atunci când folosesc rețelele sociale pentru a împărtăși vești proaste, în cazul în care

persoana care pescuiește trist cade într-un comportament repetitiv.

Poate fi dificil să faci distincția între pescuitul cu tristețe și expresiile autentice de tristețe online. Potrivit Forbes, există câteva trăsături de identificare care fac ca postarea unei persoane să fie autentică. Dacă o persoană postează frecvent despre sănătatea sa mintală, dacă tocmai a trecut printr-o criză, se confruntă cu probleme de sănătate sau pare retrasă în viața reală, toate acestea sunt indicii că este timpul pentru un terapeut.

Dr. Rachel Goldman consideră că, dacă cineva de fapt pescuiește trist și noi răspundem, putem întâri accidental comportamentul. Totuși, dr. Rachel adaugă că, dacă persoana respectivă este un prieten și chiar dacă pescuiește trist, înseamnă că ceva se întâmplă. Dacă pescuitul lor trist vă afectează negativ, atunci luați spațiul de care aveți nevoie. Dar dacă poți, contactează-te. „Le poți trimite mesaje și să spui că ai văzut ce au postat și că ai vrut să te înregistrezi”, sugerează dr. Rachel. „Ai putea spune, de asemenea, ceva de genul: „Am observat că în ultima vreme împărtășești multe pe rețelele de socializare. Îmi este greu să știu dacă te lupți acum sau nu, dar îmi pasă de tine. Vrei să vorbim?” Dr. Rachel spune să fii atent la ceea ce te angajezi, pentru a nu te epuiza, dar poate fi perfect rezonabil să abordezi pescuitul trist cu un prieten sau cu cineva drag într-un mod empatic.

#### **Bibliografie:**

<https://www.women.com/1636869/sadfishing-criingiest-internet-trend-explained/>

## **”SADFISHING-UL, PERICOLUL TACUT ÎN GOANA ELEVILOR DUPA ATENȚIE PE SOCIAL MEDIA”**

prof. educ. ELEONORA- MARIA BELGHARBI  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Noul mod de a se exprima în mediul on-line, „Sadfishingul” reprezintă o tendință din ce în ce mai pregnantă care provoacă îngrijorare printre părinții de adolescenți, și nu numai. Termenul, pe care cercetătorii l-au definit în Journal of American College Health în 2021, se referă la utilizatorii de social media care „își exagerează starea emoțională online pentru a genera simpatie”. Ar putea fi o fotografie tristă, a unui citat sinistru sau o un mesaj neclar, ambiguu. Deși a apărut ca instrument de marketing, folosit de vloggeri, adolescenții care fac asta ar trebui să atragă atenția în primul rând părinților, spun specialiștii într-un studiu ale cărui rezultate sugerează că afectul negativ și căutarea atenției, sentimentul de a nu fi înțeles sau exclus , combinate cu sentimente de sprijin social scăzut, pot fi asociate cu sadfishing-ul.

Cu toții putem posta ceva vulnerabil și emoțional pe social media din când în când, ceea ce nu este un lucru rău. Dar postarea excesivă ar putea fi un semn al unei probleme de sănătate mintală la adolescenți sau un strigăt de ajutor.

Hormonii, gestionarea propriilor emoții, incapacitatea de a recunoaște aceste emoții și impactul lor pot face adolescenții să practice „sadfishing”. Dar nu e doar atât. Multiplele fațete ale formării identității (pasiunile, valorile, prietenii, activitățile – toate sunt în schimbare), stima de sine care, în cazul unui adolescent poate fi influențată de aprobarea familiei, sprijinul prietenilor și succesele personale, dar și stresul resimțit de toate aceste transformări pe care adolescența le aduce îi fac pe adolescenți extrem de vulnerabili și sensibili.

### **Izolarea socială poate duce la sadfishing**

Nu au o persoană în viața reală cu care să se simtă confortabil să împărtășească ce simt, așa că apelează la social media. „Acest tip de comportament arată că se simt izolați emoțional de colegi și de membrii familiei și să nu au unde să-și exprime frustrările”, explică psihologul clinician dr. Liz Nissim-Matheis pentru parents.com. „Se manifestă sub forma unei dorințe de atenție, și, uneori, chiar este, dar nevoia asta de atenție nu vine pentru că se simt mulțumiți și fericiți”, adaugă psihoterapeuta.

### **Sprijinul social scăzut îi determină să ceară atenție pe social media**

Un studiu din 2023, publicat în revista BMC Psychology, a constatat că adolescenții care fac sadfishing prezintă semne de anxietate și depresie; cercetarea mai arată să în cazul acestor adolescenți sprijinul social scăzut a fost un factor important. În studiu se mai arată că băieții „au tendințe mai mari de sadfishing” decât fetele la vârsta de 12 ani, dar tendința scade pe măsură ce vârsta crește. În cazul fetelor, tendința crește odată cu vârsta.

### **Adolescenții cu probleme de comportament sunt predispuși**

Un alt studiu, mai recent, arată că sadfishing-ul este folosit de cei care au întâmpinat greutăți în a face față problemelor complicate, spunând că aceștia au folosit social media în timp ce erau sub influența consumului de băuturi alcoolice. Studiul a constatat, de asemenea, că aceia cu comportamente de căutare a atenției din cauza unei tulburări de personalitate au fost predispuși la sadfishing.

Adolescenții își doresc să fie remarcați și acceptați de colegii lor. Într-o lume dominată de rețelele sociale, obținerea de like-uri, comentarii și mesaje de susținere poate părea o modalitate rapidă și eficientă de a obține validare și atenție. Postările dramatice sau triste pot atrage rapid atenția și simpatie, oferindu-le adolescenților un sentiment temporar de acceptare și apartenență.

Figurile publice și influencerii de pe rețelele sociale pot contribui la răspândirea sadfishing-ului. Atunci când vedetele își împărtășesc luptele personale în mod deschis și primesc un val de susținere și



atenție, adolescenții pot fi tentați să facă același lucru, crezând că aceasta este o modalitate eficientă de a obține atenția dorită.

### **Care sunt riscurile sadfishing-ului pentru adolescenți**

În majoritatea cazurilor, comentariile la acest gen de postări sunt pozitive, de susținere. Însă există și situații în care pot să apară răspunsuri negative care pot duce la creșterea anxietății și a stresului adolescentului. Când o postare pe rețelele sociale nu reușește să atragă răspunsuri simpatice, poate deveni o furtună de ridicol și batjocură, avertizează specialiștii. Și în timp ce orice răspuns este important pentru un copil/adolescent care se simte nevăzut și neuzit, anumite interacțiuni pe social media au fost învinuite pentru dezvoltarea comportamentelor de **auto-vătămare la adolescenți**, arată studiile. Utilizarea rețelelor sociale în locul stabilirii unor relații profunde și semnificative în „lumea reală” poate crea un sentiment periculos de izolare și deconectare.

### **Cum să gestionezi sadfishing-ul**

Gestionarea sadfishing-ului necesită o abordare sensibilă și informată. Specialiștii recomandă părinților să fie atenți la semnele care pot dezvălui practicarea unui astfel de comportament. În plus, ei au câteva recomandări despre cum anume pot gestiona acest fenomen:

- este important ca adolescenții să cunoască efectele negative ale sadfishing-ului.
- adolescenții ar trebui să fie încurajați să dezvolte relații autentice în viața reală. Prietenii și relațiile de familie solide le pot oferi acestora suportul emoțional necesar, reducând astfel nevoia de a căuta validare pe rețelele sociale.
- părinții ar trebui să stabilească limite sănătoase privind utilizarea rețelelor sociale. Aceasta nu înseamnă supravegherea constantă, ci mai degrabă menținerea unui dialog deschis despre ce postează și de ce postează.
- dacă un adolescent arată semne de suferință emoțională reală, este important ca părinții să caute ajutor profesional.

În concluzie, sadfishing-ul este un fenomen complex care reflectă atât nevoile emoționale ale adolescenților, cât și influențele puternice ale culturii rețelelor sociale. Deși poate oferi o atenție temporară și o senzație de validare, consecințele pe termen lung pot fi dăunătoare.

## CÂND PUTEM PARTAJA TOTUL ONLINE, CE CONTEAZĂ CA OVERSHARING?

prof. înv. primar GABRIELA PALAGIA BONTAȘ  
Școala Gimnazială „Artemiu Publiu Alexi” Sângeorz- Băi

O definiție a partajării excesive propusă de o lucrare de psihologie din 2012 este că este „o generozitate excesivă cu informații despre viața privată a cuiva sau viața privată a altora”. Desigur, ceea ce este considerat „excesiv” este deschis interpretării. Dacă ceva este considerat o partajare versus o supradistribuire, aceasta va fi aproape întotdeauna o evaluare subiectivă care depinde de ceea ce este considerat normal în anumite epoci sau contexte. Influencerii, de exemplu, împărtășesc multe pentru că sunt plătiți pentru a face acest lucru.

Dar, odată cu internetul, persoanele care nu sunt influențate au câștigat mai multe spații în care să împărtășească și să distribuie în exces.

Modalitățile și cantitatea pe care oamenii o distribuie online pot diverge de la viața lor offline. Sociologul Ben Agger a scris în cartea *Oversharing: Presentations of Self in the Internet Age* că o persoană care împărtășește în exces online divulgă „mai mult din sentimentele sale interioare, opiniile și sexualitatea decât ar face-o în persoană sau chiar prin telefon”.

Online, „nu există aproape nimic care să nu poată fi împărtășit”, a spus Reza Shabahang, psiholog la Universitatea din Teheran și primul autor al studiului la scară de partajare excesivă.

Pentru a afla mai multe despre modul în care oamenii împărtășesc online, Shabahang și colegii săi au cerut 352 de adolescenți din Iran să spună cât de des și-au postat sentimentele, opiniile și valorile pe rețelele de socializare. Apoi, cercetătorii au întrebat dacă adolescenților le-a plăcut să împărtășească aceste informații, cât de mult au postat despre viața lor personală și dacă au considerat că există ceva „prea personal” pentru a fi divulgat online. Adolescenții care au împărtășit multe online au avut niveluri mai ridicate de anxietate și tendințe de căutare a atenției. Acești adolescenți au raportat, de asemenea, că au simțit niveluri mai ridicate de îngrijorare și un atașament excesiv față de rețelele sociale, iar mulți au avut o „dorință intensă de a posta”.

Partajarea excesivă vine în multe forme, cum ar fi „pescuitul trist” sau distribuirea negativă online, cu scopul de a căuta simpatie. În 2023, Shabahang și colegii au dezvoltat un chestionar de pescuit în tristețe pe rețelele sociale și au descoperit că acest comportament a fost asociat și cu anxietatea, depresia și căutarea atenției. Acest lucru este în concordanță cu un alt studiu din 2018, care a constatat că persoanele care aveau o anxietate socială mai mare erau mai predispuse să se implice în ceea ce autorii au numit „auto-dezvăluire toxică” sau dezvăluiri online care au efecte negative, cum ar fi izolarea sau hărțuirea cibernetică, sau negative. efecte asupra sănătății mintale.

Dar există un element în partajare excesivă care nu se referă doar la frecvență sau conținut. Nu aș clipi când o prietenă apropiată postează ceva foarte personal în poveștile ei private, de exemplu, și știm cu toții din experiență că partajarea online te poate aduce mai aproape de oameni și comunități, mai degrabă decât să aibă doar efecte negative. Se pare că mai există ceva care face ca o postare să apară și să acționeze ca o supradistribuire.

Scala oversharing a lui Shabahang și colegii săi se bazează pe un concept psihologic din 1973 numit teoria penetrării sociale (SPT), de la Irwin Altman și Dalmas Taylor. Altman și Taylor credeau că „dezvăluirea de sine” este esențială pentru modul în care oamenii dezvoltă relațiile; pe măsură ce trece timpul, oamenii dezvăluie mai multe informații personale unul cu celălalt. În SPT, există două moduri de auto-dezvăluire: cu lărgime, numărul de subiecte despre care împărtășești; și cu profunzime, cât de adânc mergi pe un subiect. De obicei, lățimea este mai întâi, apoi adâncimea.

Prea mult – sau prea puțin – partajarea poate opri o relație în drum. „Vrei ca nivelul tău de intimitate să fie cam același”, a spus Emmelyn Croes, profesor asistent la Universitatea Tilburg, care

studiază modul în care oamenii se cunosc prin tehnologiile de comunicare. „Nu doriți să împărtășiți detalii foarte intime atunci când cineva nu răspunde.” Dimpotrivă, partajarea funcționează optim atunci când împărtășim reciproc informații în moduri similare și acest dus-întors ne inspiră să devenim mai apropiați.

Există mai mult decât, să zicem, un număr obiectiv zilnic. Dacă o persoană postează mai mult sau mai puțin decât tine, sau ceea ce crezi că este potrivit, ai putea simți că postarea este partajată în exces sau sub partajare. Dar o altă persoană poate să nu fie de acord, în funcție de propriile opinii și practici.

Practicile evoluează, de asemenea, în timp, ceea ce înseamnă că ceea ce este considerat „prea mult” se poate schimba și există, de asemenea, potențial variații culturale semnificative. Croes a studiat „momfluencers”, care au devenit mai puțin acceptați cu privire la publicarea de informații sau fotografii cu copii online. Această flexibilitate înseamnă că ar putea exista cazuri în care partajarea excesivă este văzută ca mai autentică sau mai bună pentru relații, în comparație cu o prezență socială atent subestimată. Anul trecut, unii utilizatori de Instagram au sunat pentru a „face Instagram din nou obișnuit”, preferând „descărcări de fotografii” mai puțin stilizate în detrimentul fotografiilor unice, frumos realizate.

Algoritmii fac totul mai complicat, a spus Aparajita Bhandari, un cercetător critic în media la Universitatea din Waterloo, deoarece o persoană nu poate controla pe deplin cui îi este prezentat conținutul. Datorită sistemelor de recomandare ale rețelelor sociale, conținutul tău ar putea fi partajat cu persoane pe care nu le cunoști. „Acele granițe dintre personal versus public sunt schimbate în aceste noi spații în care ne aflăm”, a spus Bhandari.

Prin urmare, distribuția online nu este un lucru rău: atunci când interacționează în persoană sau online, oamenii caută să învețe unii despre alții. Nu este doar bătaie de cap: aceste informații ajută la definirea la ce se pot aștepta oamenii unii de la alții și care va fi relația lor. Goffman a numit aceste surse de informații „vehicule cu semne”; ele includ cadrul în care întâlnești pe cineva, aspectul său, modul în care interacționează cu tine. Putem adăuga conturi de social media la acea listă.

Sadfishingul este un fenomen cu mai multe fațete care implică utilizarea strategică a postărilor emoționale exagerate pentru a câștiga atenția, simpatia și validarea unui public online. În timp ce împărtășirea luptelor personale online poate fi o modalitate reală de a căuta sprijin, practica sadfishing introduce mai multe provocări etice, psihologice și sociale. În timp ce pescuitul trist poate oferi o ușurare temporară și o validare, consecințele sale pe termen lung pot fi dăunătoare. Înțelegând motivațiile din spatele pescuitului trist și implicațiile sale mai largi, putem lucra pentru a crea interacțiuni online mai sănătoase. Promovarea autenticității și asigurarea faptului că rețelele sociale rămân un spațiu pentru conexiuni semnificative și de susținere este esențială pentru a aborda provocările generate de pescuitul trist.

### **Bibliografie:**

[www.betweenessions.com/psychtools/teens/](http://www.betweenessions.com/psychtools/teens/)

<https://famisafe.wondershare.com/parental-control/teen-sadfishing-on-social-media.html>

<https://www.theguardian.com/wellness/2024/jan/25/oversharing-social-media-privacy-anxiety>

## CE ESTE SADFISHING?

prof. înv. preșc FLAVIA BORODI  
Gradinita "Paradisul Piticilor", Dej, Cluj-Napoca

„Pescuitul trist” înseamnă a face postări triste pe rețelele sociale pentru a „pescui” simpatie. Se referă la persoanele care își exagerează problemele emoționale pentru a câștiga aprecieri sau comentarii. Aceste postări tind să fie vagi sau confuze, lăsând spectatorilor mai multe întrebări decât răspunsuri. Pescuitul trist are o conotație negativă și, în general, oamenii îl consideră un comportament necinstit, care caută atenția.

Rebecca Reid a inventat termenul într-un articol din 2019 care critica decizia modelului Kendall Jenner de a „se deschide” despre lupta ei cu acneea pe Instagram. Postarea s-a dovedit a fi o afacere de marcă plătită cu o companie de îngrijire a pielii.

În articolul ei, Reed folosește această situație ca exemplu de „pescuit trist”, deoarece Jenner a postat imagini cu pielea ei clară și strălucitoare, în loc de fotografii nefiltrate care îi arată pielea înainte de tratament.

„Pescuitul trist” nu se referă la oamenii care se deschid cu adevărat despre luptele lor. Uneori, oamenii postează despre lucruri dificile prin care trec pentru a se exprima, a intra în legătură cu comunitatea lor sau pentru a cere ajutor.

Termenul „pescuit trist” nu se referă la aceste dovezi reale de vulnerabilitate. Se referă doar la postări exagerate, necinstite sau criptice făcute pentru a crește implicarea adepților.

### Cum să faci diferența

- Dacă încercați să vă dați seama dacă postarea cuiva este un pescuit trist sau un strigăt sincer de ajutor, acestea sunt câteva semne că posterul se luptă cu adevărat: s-au retras sau s-au izolat social
- Ați observat o schimbare a tipului de postări pe care le fac, mai ales dacă postările au brusc un ton mult mai negativ
- Au postat despre simptome de depresie, cum ar fi tulburări de somn, pierderea interesului pentru activitățile normale, lipsa de energie, apetitul redus, sentimente de inutilitate sau gânduri de auto-vătămare.

### Sadfishing ar putea arăta astfel:

- Cineva care postează un mesaj criptic de genul „Nu pot face niciodată nimic bine” sau „Macar acum știu cine sunt prietenii mei adevărați”, fără niciun context sau explicații suplimentare.
- celebritate sau un influencer care face o postare despre lupta lor cu pozitivitatea corpului, care se dovedește a fi o reclamă plătită pentru un produs problematic, cum ar fi ceaiul pentru „slăbit” sau un supliment de slăbit
- Cineva care postează un selfie „trist” sau o imagine plină de lacrimi fără alte informații, ceea ce a dus la o mulțime de comentarii îngrijorate din partea adepților

### Sadfishing nu arată astfel:

- Cineva care postează despre lupta lor cu anxietatea pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la opțiunile de tratament sau pentru a destigmatiza discuțiile despre problemele de sănătate mintală.
- Cineva care postează despre un eveniment dificil, cum ar fi o despărțire majoră sau pierderea unei persoane dragi, pentru a împărtăși această informație importantă cu oamenii din viața lor
- Cineva care postează un adevărat strigăt de ajutor pentru că problemele sale de sănătate mintală au devenit severe și nu știe ce să facă

Majoritatea oamenilor care pescuiesc se confruntă cu adevărat cu emoții dificile.

De fapt, unele cercetări sugerează că partajarea excesivă pe rețelele sociale este legată de sentimente de depresie, singurătate și stima de sine scăzută. Nu toți cei care se confruntă cu peștii tristi se confruntă cu o afecțiune mintală gravă, dar probabil că caută conexiune online, posibil pentru că le lipsește în viața reală. Factorii care pot fi legați de pescuitul trist includ:

**Depresie sau anxietate:** aceste condiții pot provoca emoții dificile și niveluri crescute de stres. Dacă cineva se luptă să-și gestioneze simptomele, poate apela la rețelele sociale pentru sprijin.

**Tulburări de personalitate:** afecțiuni precum Tulburarea de personalitate histrionică implică simptome precum manifestări exagerate de emoție și un comportament crescut de căutare a atenției, care ar putea duce la pescuitul trist pe rețelele sociale.

**Alte tulburări de personalitate,** cum ar fi Tulburarea de personalitate limită (BPD) sau Tulburarea de personalitate narcisică (NPD) pot avea efecte similare.

**Stilul de atașament anxios:** Unele cercetări arată că cei care au un stil de atașament anxios pot fi motivați să folosească rețelele sociale pentru a reduce sentimentele de singurătate.

**Sprijin social scăzut:** dacă cineva simte că nu are prieteni sau membri ai familiei la care să apeleze în circumstanțe dificile, poate fi mai înclinat să caute acest sprijin online.

**Nu acuza pe cineva de pescuit trist.**

- Poate fi frustrant să întâlnești postări care par a fi pescuit triste, dar acuzarea în mod fals pe cineva care se luptă de fapt are consecințe grave. Cel mai bine este întotdeauna să răspunzi cu empatie și îngrijorare, mai degrabă decât cu judecată.
- De fapt, adolescenții care se deschid despre luptele pentru sănătatea mintală online pot ajunge să fie hărțuiți dacă alții îi suspectează că pescuiesc trist.
- Acest lucru nu face decât să le adauge suferința și să le exacerbeze simptomele.[11]
- Dacă ești părinte, învață-ți copilul să nu-i acuze pe alții de pescuit trist și să arate răbdare și înțelegere dacă un coleg postează despre sănătatea sa mintală.

**Luați în serios toate postările despre depresie sau suicid.**

- Este imposibil să distingem între pescuitul trist și un strigăt de ajutor autentic, așa că este întotdeauna cel mai bine să arătați din partea prudenței. Dacă cineva din viața ta face postări îngrijorătoare despre sănătatea sa mintală, urmărește-i și oferă-ți sprijinul. Arătați cât mai multă empatie, îngrijorare și înțelegere posibil.
- Adresați-vă direct persoanei și spuneți-i că vă poate vorbi despre ceea ce trece, fără teama de a fi judecată.
- Încurajați-i să caute tratament cu un terapeut sau un consilier. Spuneți-le că îi puteți ajuta să găsească resurse și să programeze întâlniri.

**Bibliografie:**

↑<https://graziadaily.co.uk/life/in-the-news/sadfishing/>

↑<https://graziadaily.co.uk/life/in-the-news/sadfishing/>

↑<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

↑<https://www.psychologytoday.com/us/blog/up-and-running/202309/social-media-activities-can-reveal-depression>

↑<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

↑<https://psychcentral.com/health/trauma-dumping>

↑<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/depression-anxiety.html>

↑<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-science-mental-health/202007/social-media-and-histrionic-personality-disorder>

↑<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882200046X>

## SADFISHING-UL ADOLESCENȚILOR PE REȚELELE SOCIALE

prof. psihoped. spec. RALUCA SIMONA BORODI  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

„Mă simt atât de pierdut, încât nimeni nu mă înțelege!!!”

Sadfishing – probabil că ați întâlnit comentarii asemănătoare celui de mai sus pe fluxurile dvs. de socializare, chiar dacă nu știți cum se numește. Implică un selfie cu ochii înlăcrimați sau câteva rânduri criptice despre sentimentul de dezamăgire, urmate de numeroase comentarii care oferă dragoste și sprijin.

Poate fi dificil să distingem dacă un adolescent pur și simplu distribuie excesiv pe rețelele de socializare pentru a obține răspunsuri simpatice sau dacă se luptă cu adevărat cu depresia și posibil gânduri de sinucidere.

Într-un articol din ianuarie 2019, jurnalista Rebecca Reid a introdus termenul „sadfishing”, pe care ea îl definește ca „folosirea luptelor emoționale pentru a atrage o audiență online”. Ea îl compară cu „echivalentul emoțional al clickbait”, în care indivizii își afișează tristețea online pentru a câștiga simpatie sau atenție. Sadfishing-ul reflectă adesea un sentiment de izolare emoțională față de colegi și membri ai familiei, precum și lipsa unei modalități de a-și exprima frustrările. Este de obicei un comportament prin care se caută atenție.

Chiar și atunci când exagerează prin ceea ce trec, adolescenții care postează despre nefericirea lor pe rețelele de socializare trec adesea cu adevărat emoții dificile. De fapt, unii adolescenți care postează în acest fel suferă de fapt de afecțiuni de sănătate mintală. Și, din păcate, fenomenul de sadfishing poate împiedica acești indivizi să primească ajutorul de care au nevoie, deoarece expresiile lor de tristețe nu sunt recunoscute ca fiind autentice. De exemplu, unul dintre simptomele tulburării de personalitate histrionică este comportamentul de căutare a atenției, astfel încât adolescenții cu HPD pot fi mai predispuși să se întristeze - și, prin urmare, comportamentul lor poate fi mai ușor de respins.

Rețelele de socializare le permit utilizatorilor să dezvăluie informații personale către o mare varietate de persoane, uneori cu o amploare și profunzime excesive (partajarea excesivă a rețelelor sociale). Dezvăluirea de sine este omniprezentă în rândul adolescenților și este considerată a fi un proces interpersonal crucial, sporind atingerea etapelor cheie ale dezvoltării. Similar cu autodezvăluirea offline, autodezvăluirea online îndeplinește nevoile sociale ale adolescenților, iar pentru unii (de exemplu, adolescenții foarte anxioși), autodezvăluirea online este preferabilă autodezvăluirii offline.

În ciuda riscurilor sociale și a preocupărilor de impresie legate de împărtășirea online a emoțiilor negative, unii utilizatori aleg să împărtășească luptele personale pe rețelele sociale (de exemplu, preocupări de sănătate fizică și mintală, probleme de relație, experiențe traumatiche). Studiile care analizează auto-dezvăluirea negativă online indică faptul că unii oameni își auto-dezvăluie actele pe care le regretă pentru a obține scutirea vinovăției, în timp ce alții sunt motivați să se implice în povestiri reciproce despre experiențele dificile. Informațiile despre experiențele de stigmatizare pot evoca reacții specifice la alți utilizatori, cum ar fi sprijinul social pozitiv, dezvăluirea reciprocă și criticile.

### **Anxietatea socială și comunicarea online**

Anxietatea socială se caracterizează printr-o teamă intensă de a fi criticat sau evaluat negativ, până la evitarea situațiilor sociale, impactând astfel funcționarea socială zilnică (American Psychiatric Association, 2013). Indivizii cu anxietate socială prezintă dificultăți în comunicarea și auto-dezvăluirea cu ceilalți, astfel încât relațiile lor sociale cu semenii pot fi inhibitate și mai puțin satisfăcătoare. Cu toate acestea, interacțiunile de pe rețelele sociale pot fi percepute ca fiind mai puțin riscante, minimizând astfel stresul și potențialele amenințări experimentate de obicei offline (Prizant-Passal et al., 2016).

### *Rolul e-moțiilor*

Cercetările anterioare privind comunicarea în mediul offline au evidențiat rolul semnificativ al emoțiilor în explicarea dificultăților în timpul interacțiunilor sociale față în față pentru cei care suferă de anxietate socială. Indivizii anxioși din punct de vedere social, într-adevăr, se pot îngrijora excesiv de a-și arăta emoțiile, din cauza fricii de respingere sau de evaluare negativă din partea celorlalți; ca urmare, atunci când nu evită situațiile sociale, ei pot lupta atât pentru a-și exprima emoțiile (de exemplu, au tendința de a evita contactul vizual sau de a vorbi într-o manieră ezitant), cât și de a interpreta și înțelege cu acuratețe emoțiile celorlalți, reducând astfel percepția calității comunicării interpersonale (Cuming & Rapee, 2010). Cu toate acestea, se știe puțin despre faptul dacă astfel de procese emoționale, care caracterizează indivizii anxioși din punct de vedere social, sunt prezente și atunci când interacționează pe rețelele sociale și dacă joacă un rol în explicarea experiențelor lor de comunicare percepute. În plus, deși se presupune că anumite caracteristici ale rețelelor sociale sunt direct asociate cu comunicarea online percepută, procesele emoționale online pot contribui la aceste asocieri și pot fi diferite între grupurile de indivizi cu niveluri ridicate versus scăzute de anxietate socială.

În același timp, alte studii (de exemplu, Schouten și colab., 2007; Weidman și colab., 2012) au descoperit că o anxietate socială mai mare este asociată cu dezvăluirea emoțională mai frecventă online; în special, indiciile sociale reduse și controlabilitatea conversației permit un control perceput mai mare asupra construcției mesajului, diminuând astfel teama de a fi evaluat negativ de către ceilalți și crescând oportunitatea de exprimare emoțională. Aceste constatări subliniază rolul potențial al funcționării rețelelor sociale în sprijinirea strategiilor compensatorii pentru gestionarea stărilor emoționale și îmbunătățirea experiențelor de comunicare pentru indivizii anxioși din punct de vedere social (Nesi et al., 2018a).

Partajarea conținutului vulnerabil și emoțional pe rețelele sociale este obișnuită și nu este în mod inerent rea. Cu toate acestea, atunci când adolescenții postează excesiv, ar putea semnaliza o problemă de sănătate mintală mai profundă sau un strigăt de ajutor. Pescuitul trist poate avea rezultate mixte:

**Sprijin:** Unii adolescenți pot primi empatia și sprijinul de care au nevoie.

**Scepticism:** Alții s-ar putea confrunta cu îndoiala sau intimidarea, agravându-și situația.

**Feedback negativ:** comentariile răutăcioase pot dăuna bunăstării lor emoționale.

**Dependența de validare:** adolescenții s-ar putea să înceapă să se bazeze pe aprecieri și comentarii cu impact asupra stimei de sine.

**Impact emoțional:** Lipsa răspunsurilor așteptate poate crește anxietatea și depresia.

Înțelegerea sadfishing-ului este esențială în lumea actuală bazată pe rețelele sociale. Adesea reflectă suferință emoțională reală, chiar și atunci când pare exagerată. Adolescenții sunt în special predispuși la acest comportament datorită utilizării frecvente a rețelelor sociale și a nivelurilor ridicate de singurătate. În timp ce sadfishing-ul poate aduce uneori sprijinul de care au nevoie adolescenții, poate duce, de asemenea, la scepticism, hărțuire și dependență de validarea online. Părinții ar trebui să se angajeze în conversații deschise, fără judecăți cu adolescenții lor, să ofere sprijin necondiționat și să-i educe cu privire la impactul potențial al postărilor lor pe rețelele sociale.

### **Bibliografie**

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* ( 5th ed). American Psychiatric Publishing.
- Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, **48**(2), 87–96
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018a). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1 - A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, **21**, 267–29

## MOTIVAREA ELEVILOR SPRE SPORT REDUCE NEVOIA DE SOCIAL MEDIA

prof. PARASCHIVA BORȘ  
Liceul de Arte "Corneliu Baba" Bistrița, Bistrița-Năsăud

Împrejurările în care ne este dat să trăim astăzi, acum când timpul petrecut în fața calculatorului crește din ce în ce mai mult, iar timpul petrecut în aer liber scade semnificativ, când totul pare a se muta undeva în virtual, trebuie să intervenim, este nevoie să găsim soluții.

Dacă prevenirea începe cu educația, cu motivația spre ceva util, atunci sportul recreativ poate fi soluția la acest strigăt de ajutor?

Astăzi mai mult ca oricând este necesar și foarte important să încurajăm elevii să se implice într-o varietate de activități offline, cum ar fi sporturile, arte, hobby-uri sau voluntariat. Promovarea interacțiunilor sociale în viața reală, precum petrecerea timpului cu prietenii, familia și participarea la evenimente comunitare, poate ajuta la echilibrarea experienței lor sociale și a dezvoltării personale. Activitățile sportive îi redau elevului bucuria de a exista în viața reală, plăcerea de a trăi așa cum natura a gândit pentru oameni cu multe sute de mii de ani în urmă.

Aplicațiile de social media sunt concepute pentru a genera interacțiune și validare socială sub formă de like-uri, comentarii și distribuiri. Copiii pot deveni dependenți de această validare online și pot simți nevoia constantă de a primi apreciere și atenție. Se poate ajunge la anxietate și dependență emoțională, deoarece starea lor de bine și valoarea personală devin dependente de reacțiile altora pe platformele de socializare.

De aceea este indispensabilă nevoia de a crea medii care să stimuleze activitățile fizice și sportive. Prin sport se reduce stresul și anxietatea, crește stima de sine și încrederea în forțele proprii. Sportul prin actul, acțiunea și activitatea fizică are efecte benefice și asupra performanțelor școlare, stimulând factorii care influențează reușita elevilor - abilități și aptitudini cognitive (atenție, concentrare, memorare, aptitudine verbală). Activitatea sportiv-recreativă, creează o atmosferă de destindere, de relaxare și reprezintă mijlocul ideal de a avea contact cu alți semenii, de a stabili noi relații și de a socializa. Prin caracterul său integrator, el devine un suport ideal de manifestare și exprimare, de redescoperire a sinelui. Aceste dimensiuni arată că sportul reprezintă o componentă deosebit de importantă a calității vieții. Sportul este un fenomen social, un fenomen al lumii moderne, cu caracter complex, bio-psiho-social. Școala fiind unul dintre mediile cele mai propice pentru practicarea activităților fizice și sportive. Sportul adoptă în permanență un stil de viață activ și respectă regulile de securitate stabilite atât de școală cât și de mediul sportiv și recreațional, integrând comportamentul profesorilor și a celorlalte părți interesate.

Experiențele online pe aplicațiile de social media pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării emoționale a copiilor. Reacțiile la postări, mesaje și feedback-ul negativ pot duce la stres, anxietate și scăderea stimei de sine. De asemenea, expunerea la conținut nepotrivit sau agresiv poate afecta dezvoltarea unei perspective sănătoase asupra lumii și a relațiilor. În timp ce sportul recreativ facilitează relațiile sociale, dezvoltă abilități sau chiar aptitudini sportive, reglează stări afective și emoționale, în general, are o multitudine de virtuți educaționale și extra educaționale, care depășesc rolul său de „recreație” în sensul său regenerativ.

Atunci când vorbim de utilizarea Internetului de către copii și tineri o parte dintre acestea se referă la: hărțuire și amenințare, expunere la materiale ilegale sau cu conținut „dăunător”, sau ademenirea minorilor spre diverse comportamente riscante. Deci, lumea virtuală, asemenea celei reale, prezintă o serie de **riscuri**. Agresorii on-line caută copiii prin intermediul internetului și dezvoltă cu aceștia relații on-line, apropierea de victimă prin atenție sporită, bunățate, schimburi de muzică, cunoașterea hobby-urilor copilului, empatizează cu eventuale probleme ale acestuia. Unii agresori



întreprind demersuri de a se întâlni cu copii racolați prin acest mod. Ademenirea online poate apărea prin intermediul oricărui mijloc de comunicare online, nu doar prin rețele.

Prin sport se cultivă imaginea corporală, iar specificul său este de a promova competiția, ceea ce-i învață pe participanți să devină puternici, competitivi, dornici de dobândire a succesului. Pe de altă parte prin intermediul sportului, elevii pot să-și însușească munca în echipă, exersându-și, totodată, capacitatea decizională. Activitatea sportivă- recreativă constituie o necesitate care condiționează randamentul sportit, solicitat elevului indiferent de vârstă. Activitățile sportive recreative au multiple valențe formative înscriindu-se plenar în vastul program de pregătire și formare pentru muncă și viața socială. Sportul recreativ poate fi un mijloc de menținere a sănătății, de reechilibrare a unor disfuncții fiziologice și psihice, poate fi un factor de socializare incluzând facilitarea comunicării, relațiile de amiciție sau de contracarare a unor tendințe huliganice și instigare la violență, după cum poate fi și un factor cultural, în sensul continuării tradițiilor și a promovării valorilor naționale.

În mediul online încrederea se poate dezvolta rapid, sub masca anonimatului pe care Internetul îl oferă. Orice acțiune cu caracter preventiv în acest domeniu trebuie să aibă un punct de plecare obiectiv. Noi profesorii de sport avem posibilitate și în același timp obligativitatea de a învăța elevii să-și folosească timpul liber într-un mod cât mai plăcut. Dacă timpul liber este folosit judicios, el devine un mijloc de formare a personalității umane, de educație permanentă. Aceste activități trebuie organizate cu colegii, prietenii, atât sub formă necompetițională (trasee aplicative, jocuri dinamice, etc.), cât și sub forma unor competiții. Esențial este ca aceste activități fizice și să intre în regimul zilnic de viață al fiecărui copil. Obișnuirea treptată cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice și a mișcării înseamnă modelare, conștientizare și participare activă.

Internetul implică folosirea tehnologiilor informației și comunicațiilor, cum ar fi mail-ul, telefoanele mobile, blogurile etc., cu scopul de a ataca în mod deliberat, repetat și ostil, un individ sau un grup de indivizi. Existența anonimatului și a distanței fizice pe platformele de social media facilitează apariția și răspândirea cyberbullying-ului. Copiii pot deveni ținte ale mesajelor negative, un tip de abuz care poate avea un impact devastator asupra stimei de sine, stării emoționale și sănătății mintale a copiilor.

Este important să înțelegem că fiecare copil este unic și poate reacționa în mod diferit la utilizarea aplicațiilor de social media. Cu toate acestea, este crucial să fim conștienți de potențialele efecte nocive și să luăm măsuri adecvate pentru a promova un stil de viață sănătos și o utilizare sănătoasă și echilibrată a tehnologiei în viața copiilor noștri. Deci orice fel de senzație sau sentiment îți încetează gândirea rațională. Utilizarea rețelelor sociale în locul stabilirii unor relații profunde și semnificative în „lumea reală” poate crea un sentiment periculos de izolare și deconectare. Timpul petrecut pe aplicațiile de social media poate înlocui timpul dedicat activităților productive și dezvoltării personale. Copiii pot pierde oportunități de a se implica în hobby-uri, sporturi, arte sau alte activități care le-ar putea dezvolta abilități și interese, ratând oportunități de creștere și dezvoltare personală.

Este importantă încurajarea copiilor să se implice într-o varietate de activități offline, cum ar fi sporturile, arte, hobby-uri sau voluntariat. Promovarea interacțiunilor sociale în viața reală, precum petrecerea timpului cu prietenii, familia și participarea la evenimente comunitare, poate ajuta la echilibrarea experienței lor sociale și a dezvoltării personale, redându-le bucuria de a exista în viața reală, plăcerea de a trăi.

Educația fizică este „singura disciplină care urmărește pregătirea copiilor pentru un stil de viață sănătos și care transmite valori sociale importante ca autodisciplina, solidaritatea, spiritul de echipă, toleranța și sportivitatea”. Este citat din raportul d-nei Frederique Ries (Belgia 01.02 2007) privind prevenirea excesului de greutate și combaterea obezității, raport adoptat de Parlamentul European în anul 2007.

Pe platformele de social media, copiii sunt expuși constant la postări și imagini care prezintă idealuri nerealiste de frumusețe, fericire și succes, ce poate duce la dezvoltarea unui sentiment de inferioritate și la scăderea stimei de sine. Copiii pot ajunge să se simtă nesiguri în privința aspectului lor fizic,

abilităților lor și vieții lor în general. Când o postare pe rețelele sociale nu reușește să atragă răspunsuri simpatice, poate deveni o furtună de ridicol și batjocură, în timp ce orice răspuns este important pentru un copil/adolescent care se simte nevăzut și neauzit, anumite interacțiuni pe social media pot dezvoltarea comportamente de auto-vătămare la elevi.

Deci există activități reale, în care elevii se pot implica, cum ar fi sportul recreativ sau sportul de performanță. Unii chiar se implica în așa ceva. Deci nu trebuie să sufere de plictiseală, au în ce să se implice, dacă doresc.

#### **Bibliografie:**

- Angelescu, C., Julea, D., Timpulliber, Editura Economică, București, 1997
- Coakley, J., Sport in society: issues and controversies, 7th edition, New York, 2003.
- Epuran, M., Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București, 1990.4.
- Gavriluță, N., Sociologia Sportului, Universitatea Alexandru I. Cuza Iași, Fac. Ed. Fizică și Sport, 2004.
- Internet: site-uri ale Ministerului Educației și Cercetării Sănătății, ale Consiliului Europei, Parlamentului European de Educație fizică- E.U.P.E.A., Federației Internaționale de Educație Fizică- F.I.E.P., Comitetul Internațional pentru Educație Fizică, Recreere și Sport.

## DE CE ADOLESCENȚII FOLOSESC PESCUITUL TRIST PENTRU A ATRAGE ATENȚIA?

prof. educ. VALENTIN IULIAN BUNEA  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Rețelele sociale au devenit o parte integrantă a vieții adolescenților, modelând modul în care tinerii comunică, se exprimă și caută validare. Mulți adolescenți văd rețelele sociale ca pe o platformă în care scopul este de a obține cât mai multe aprecieri și angajamente. Acest impuls pentru aprobarea online îi duce adesea să creeze postări care sunt concepute pentru a ieși în evidență și a atrage atenția.

Cu toate acestea, această căutare a angajamentului poate umbri uneori autenticitatea postărilor lor. În loc să împărtășească experiențe sau sentimente autentice, unii adolescenți pot recurge la comportamente precum pescuitul trist.

Sadfishing este un termen folosit pentru a descrie actul de a posta fotografiile sau povești personale pe rețelele de socializare pentru a câștiga atenția și simpatia. Este adesea văzut ca un strigăt de ajutor sau o modalitate de a căuta sprijin emoțional de la alții online. Deși poate fi o expresie autentică a sentimentelor cuiva, are adesea o conotație negativă datorită nesincerității sale percepute.

Inițial, termenul „sadfishing” a fost folosit pentru a face referire la comportamentul celebrităților care au împărtășit postări excesiv de emoționale sau dramatice pentru a-și angaja adepții. Aceste postări au fost văzute ca o modalitate de a menține interesul public și de a genera simpatie, ducând adesea la dezbateri despre autenticitatea emoțiilor lor.

De exemplu, sadfishing pe Instagram poate implica postarea unei povești sau a unei imagini exagerate. Aceasta ar putea fi o imagine cu cineva care arată deosebit de supărat, însoțită de o legendă care sugerează o luptă personală vagă. Pe Twitter, pescuitul trist ar putea lua forma unui tweet exagerat. Utilizatorii pot împărtăși o relatare melodramatică sau senzațională a sentimentelor sau experiențelor lor, sperând să obțină retweeturi, aprecieri și răspunsuri simpatice.

În timp ce motivațiile din spatele pescuitului trist pot fi complexe, este clar că comportamentul atinge nevoia de conectare și validare în era digitală. Înțelegerea pescuitului trist ne poate ajuta să navigăm în interacțiunile noastre online cu mai multă empatie și conștientizare.

Oamenii se pot întrista din numeroase motive, de la probleme de familie sau de relație până la lupte de sănătate mintală sau probleme de imagine corporală. Pentru adolescenți, motivațiile din spatele pescuitului trist provin adesea din nevoia de a căuta sprijin sau simpatie de la alte persoane.

Când un adolescent se întristează, este posibil să se lupte cu ceva și să vrea să anunțe pe alții. O cauză comună a pescuitului trist include singurătatea, în care un adolescent poate posta conținut emoțional pentru a se simți sprijinit de prieteni. Ar putea fi o modalitate de a gestiona emoțiile provocatoare precum depresia sau anxietatea, mai ales dacă nu sunt siguri de mecanismele de adaptare mai sănătoase.

Sadfishing poate fi, de asemenea, o metodă pentru adolescenți de a primi atenția de care o tânjesc sau de a satisface nevoia de reasigurare. În unele cazuri, poate fi legat de narcisism, unde ei cred că sunt foarte apreciați și plăcut de toată lumea. Dimpotrivă, stima de sine scăzută sau sentimentul de inutilitate pot duce, de asemenea, la sadfishing, deoarece acești adolescenți caută validare și sprijin online.

Sprijinul social slab este un alt factor semnificativ. Adolescenții care nu simt că au pe cineva în lumea reală cu care să-și poată împărtăși în mod confortabil luptele pot apela la rețelele de socializare ca punct de vânzare. Sadfishingul devine o modalitate de a ajunge și de a vă conecta cu ceilalți, chiar dacă legătura este superficială sau trecătoare.

Când vine vorba de abordarea pescuitului trist, este important ca părinții să vorbească și să comunice cu copiii lor despre ceea ce gândesc și simt. Abordarea conversației cu deschidere și blândețe poate încuraja adolescenții să se deschidă despre comportamentul lor într-un mediu neutru și fără judecăți.

Copiii au nevoie de sprijinul părinților pentru a crește și a prospera, iar este important să fie alături de ei din punct de vedere emoțional. Este posibil ca unii părinți să nu realizeze că adolescenții lor se luptă până când nu se angajează într-un comportament potențial periculos sau inadecvat. Recunoașterea devreme a semnelor pescuitului trist poate ajuta părinții să ofere sprijinul necesar înainte ca acesta să escaladeze.

Înțelegerea faptului că pescuitul trist nu este un comportament anormal al adolescenților este de asemenea esențială. Mulți adolescenți apelează la rețelele sociale pentru a-și exprima emoțiile și pentru a căuta validarea. Este o parte comună a navigării în adolescență în era digitală. Recunoscând acest lucru, părinții pot evita să facă presupuneri care ar putea face ca adolescenții lor să se ofenseze și să se izoleze mai mult.

În loc să tragă concluzii, părinții ar trebui să se străduiască să înțeleagă problemele care stau la baza comportamentului adolescentului lor. Deși postarea despre luptele personale ar putea să nu indice întotdeauna pescuitul trist, este important să recunoaștem că aceste postări pot reflecta emoții și provocări reale. Conversațiile deschise, fără judecăți, pot ajuta la construirea încrederii și la crearea unui spațiu sigur pentru adolescenți pentru a-și împărtăși sentimentele.

În concluzie, învățarea adolescenților în utilizarea adecvată a rețelelor sociale este esențială pentru a-i ajuta să navigheze în complexitatea interacțiunilor online. Rețelele de socializare pot fi o resursă valoroasă pentru conexiune și informare, dar are și potențialul de a avea o influență negativă dacă nu este folosită cu atenție. Consultați: Importanța de a vorbi cu copiii dvs. despre rețelele sociale.

Este important să îi explici adolescentului tău cum funcționează internetul, subliniind că fiecare postare lasă o amprentă online. Aceasta înseamnă că acțiunile lor online pot avea efecte de durată asupra reputației și bunăstării lor emoționale. Încurajarea acestora să gândească critic despre ceea ce împărtășesc și impactul potențial al postărilor lor poate stimula un comportament online mai atent și mai responsabil.

#### **Bibliografie:**

- Fischer K. Satisfishing 101: how to tell if your friend's social media post is a plea for attention – or a cry for help. Parade.
- Hand C. Satisfishing: frequently sharing deeply emotional posts online may be a sign of a deeper psychological issue. The Conversation. <https://theconversation.com/satisfishing-frequently-sharing-deeply-emotional-posts-online-may-be-a-sign-of-a-deeper-psychological-issue-126292>(open in a new window). Published December 2, 2019.
- <https://curio.sg/2899-why-are-teens-using-satisfishing-to-get-attention/>

## **„SADFISHING-UL, PERICOLUL TACUT ÎN GOANA ELEVILOR DUPA ATENȚIE PE SOCIAL MEDIA” O POVESTE DE ACTUALITATE,**

psiholog CLAUDIA BURICEA, profesor de psihopedagogie specială  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

A fost odată ca niciodată, o lume fantastică în care uneori și astăzi „evadăm” pentru a uita de nevoiele cotidiene: o lume în care oamenii aruncau cu flori în loc de pietre, unii în alții, o lume în care fiecare om își vedea de propria grădină trăind în deplină armonie cu tot și cu toate. Astăzi, trăim într-o lume din ce în ce mai plină de diverse probleme induse în special de tehnologia utilizată în mod necorespunzător sau abuziv. Vulnerabilitățile personale spuse sau arătate public pot provoca reacții cu efect întârziat, mai ales la vârsta fragedă. Copiii și adolescenții zilelor noastre sunt crescuți „în balcon”, suspendați cumva, între cer și pământ. Nu fac diferența dintre bine și rău, dintre prieten și dușman, dintre nevoie și dorință. Ei știu că au doar drepturi, nu și îndatoriri. Știu pentru că așa sunt crescuți și învățați. Ei nu au reguli. Ei cresc cu permisiune totală. Și cresc al naibii de repede! Și, peste noapte, ajung să se transforme din copilul cuminte în copilul cu care „nu mă mai înțeleg”! Nu căutăm vinovați, căutăm o mai bună cunoaștere, înțelegere și modificare a prezentului apăsător.

Din păcate, există în zilele noastre, două categorii mari de părinți care fac viața de mai târziu greu de suportat pentru copiii lor: cei care fac totul în locul copiilor lor, de la adunatul jucăriilor până la legatul șireturilor și cealaltă categorie, prezentă fizic, dar absentă emoțional. Din prea multă dragoste, o parte a părinților își sufocă copiii cu supraprotecția pe care le-o arată în mica și în marea copilărie. Cu tot acest ajutor, copiii se simt singuri! Conversațiile părinte-copil sunt scurte, de cele mai multe ori, lipsite de sens. Alți părinți sunt în criză de timp, mereu pe fugă, mereu ocupați, mereu în mișcare, mereu în goana după bani și nu acordă suficientă răbdare, atenție, ascultare, înțelegere, încredere, timp copiilor lor. Copiii trec prin toate fazele-curiozitate, nerăbdare, neîndemânare, neînțeleșuri, dorințe spuse, dorințe ascunse, cu sau fără prezența activă a părinților. Copiii sunt creativi! Copiii sunt plini de energie! Copiii sunt neînfricați! Copiii sunt obiectivi! În cea mai mare măsură! Când nu găsesc alinare lângă ei, caută în altă parte. E trist că avem și copii triști! E trist că avem și copii agresivi! E trist că avem și copii singuri! Acești copii au dezvoltat un „mecanism de apărare” față de problemele personale folosind grupurile de socializare ca remediu. Postează o imagine a lor în care sunt triști sau scriu un citat sau cuvânt cu încărcătură tristă, de cele mai multe ori exagerată, și așteaptă compasiune sau atenție de la ceilalți, de la „urmăritori”. Ei „pescuiesc” înțelegere, acceptare, încredere, de la cei care scriu comentarii la postarea lor fără a se gândi la pericolul că pot deveni „pești” pentru „marii pescari” de suflete vulnerabile. Copiii au diverse conturi unde postează, discută, citesc, urmăresc, se joacă online, în detrimentul interacțiunilor fizice. Ei sunt lăsați și încurajați de mici să privescă, să butoneze telefonul mobil! Uneori, e mai ușor pentru părinți așa! Copiii tac și nu plâng! Sunt „cuminți”! Dar oare, e bine?! Cumințenia asta în ce se transformă când ei cresc?! În: lipsă de empatie, comunicare redusă, relații inter și intraumane defectuoase, interiorizări, apatii, anxietăți, depresii...

Părinții ar trebui să fie primii observatori obiectivi ai propriilor copii. Ar fi bine ca ei să găsească timp de calitate petrecut alături de copii, la fiecare etapă de vârstă. Ar fi bine să învețe alături de copiii lor ce este echilibrul și armonia, respectul și încrederea, dragostea și iertarea, ascultarea și răbdarea în profunzimea lor. Ar fi bine să arate că și ei sunt uneori vulnerabili, că uneori și lor le este greu, că uneori nici ei nu au răspunsuri la toate problemele vieții, dar cu toate acestea, le asigură siguranța necesară dezvoltării lui, copilului. Părinții și copiii își învață rolurile concomitent! Frumusețea este că nu există formule magice sau standardizate! Ele sunt unice și repetabile într-o oarecare măsură. Sunt perfectibile, nu perfecte! La fel ca oamenii, care sunt perfectibili, nu perfecți!

Alți observatori care ajută la modelarea personalității copiilor, sunt educatorii, profesorii și psihologii/psihoterapeuții. Ei șlefuesc calitățile și abilitățile dezvoltate acasă. Ei descoperă și aprofundează cunoștințe, valori, sentimente. Ajută în găsirea de soluții pentru nevoile și problemele apărute sau ascunse. Sunt liantul dintre școală și familie. Sunt cei care reușesc să „vadă” dincolo de aparențe!

Un alt rol important în drumul vieții copiilor noștri este cel al societății în care trăim. Societatea este cea care poate echilibra neajunsurile cotidiene ivite sau nerezolvate în timp util. Drepturile și obligațiile membrilor activi ai societății ar trebui să fie aplicate conform legislației în vigoare, fără interpretări și întârzieri nejustificate. Acolo unde există siguranță, există și încredere! Acolo unde există încredere, există și motivație! Acolo unde există motivație, există și dorință de schimbare! O schimbare a ideilor nocive în idei constructive. O schimbare a cuvintelor negative în cuvinte pozitive. O schimbare a obiceiurilor nesănătoase în obiceiuri sănătoase. Într-un cuvânt, schimbarea unui mod de viață nesănătos într-un mod de viață sănătos.

Copiii noștri sunt lumea de mâine. Ei se nasc, trăiesc și mor urmând un ciclu firesc al vieții pământene. Toate lucrurile au timpul de învățare bine structurat și etapizat funcție de stadiul de viață al copiilor. De mici, copiii au nevoie să fie învățați cu regulile și disciplina, la fel cum sunt învățați să mănânce, să meargă, să se joace, să doarmă, să scrie, să citească, să socotescă, să asculte muzică, să cânte, să danseze, să deseneze, să butoneze diverse device-uri, să prețuiască, să fie recunoscători, să ajute, etc. Cât sunt mici, copiii știu să fie fericiți! Apoi, uită! Noi, adulții avem un rol deosebit în a-i face să fie fericiți și când cresc. Acest lucru se poate doar dacă și noi suntem fericiți. Exemplul personal este cel mai ușor de urmat.

Este bine să prețuim prevenția mai mult decât tratamentul. Este bine să cunoaștem natura prin plimbări zilnice mai mult decât prin intermediul internetului. Este bine să ne folosim toate simțurile pentru a ne bucura de viață decât să ne mulțumim cu privitul la TV, calculator sau telefon. Este bine să iubim sincer oamenii și animalele cu bucuriile și cu necazurile lor pentru a învăța empatia. Este bine să ne găsim propriul sens în viață și este lăudabil să îi ajutăm pe cei care doresc să și-l găsească dar nu reușesc singuri.

Continuarea poveștii depinde de fiecare în parte și de toți împreună!

## TENDINȚE ALE FENOMENULUI SADFISHINGULUI

prof. psihopedagogie specială ANAMARIA CANEA  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Rețelele de socializare au schimbat mult lumea, răsturnând multe gânduri și teorii; nivelul de comunicare fuzionează într-o singură platformă pe care acum o numim social media sau social networking (Watie, 2011). Un utilizator de rețele sociale poate accesa cu ușurință orice doar conectându-se la internet, chiar dacă accesul este lent. Utilizatorii nu trebuie să cheltuiască mulți bani, nu au nevoie de instrumente scumpe și se poate face singur. Utilizatorii rețelelor sociale pot edita, adăuga și modifica liber text, imagini, videoclipuri, grafice și diverse alte modele de conținut pentru a le partaja în cele din urmă pe rețelele sociale. Rețelele sociale oferă acum feedback direct pentru utilizatori sub formă de aprecieri, comentarii și distribuiri. Acest lucru încurajează mulți utilizatori de rețele sociale să facă intrigi și trucuri pentru a obține aprecieri, distribuiri și comentarii cât mai multe posibil, ca formă de manifestare a autoatenției și existenței.

Un nou fenomen în tendințe pe rețelele sociale/spațiul cibernetic este **sadfishingul**. Acesta descrie comportamentul cuiva care face declarații excesive despre problemele sale emoționale pentru a câștiga simpatie de la mulți oameni pe rețelele sociale. Fără să vrea, acest fenomen este comun în rândul adolescenților de pretutindeni în lume; vor să atragă atenția celorlalți, iar poveștile lor devin virale. Ei nu ezită să-și împărtășească statutul personal pe rețelele de socializare pentru a obține o mulțime de aprecieri, distribuiri și comentarii, astfel încât ceilalți să simpatizeze cu ei; devin chiar uitori de limitările vieții private.

Tot ceea ce revarsă pe rețelele sociale este de fapt consumat de mulți oameni; unii oameni ajung să se simtă plini de compasiune și milă și să-și dea sprijinul, dar unii care nu înțeleg vor vedea acest lucru ca pe acțiuni excesive de pescuit trist. Acești oameni probabil trimit multe comentarii negative care pot fi considerate ca fiind hărțuire cibernetică, astfel încât oamenii care fac sadfishing vor deveni mai deprimați din punct de vedere psihologic.

### **Norme, exprimarea emoțiilor și rețelele sociale**

Normele sociale, conceptualizate în mod obișnuit ca norme injonctive și descriptive, sunt privite ca regulile explicite și implicite care informează indivizii asupra a ceea ce este considerat un comportament acceptabil într-un context social dat (Caldini și Trost, 1998). Spre deosebire de normele descriptive, care în contextul autoexprimării se referă la observarea a ceea ce oamenii exprimă în mod obișnuit, normele injonctive se referă la percepția a ceea ce majoritatea oamenilor consideră expresii adecvate sau inadecvate în anumite situații. Mai mult, normele injonctive „motivează comportamentul promițând recompense sau pedepse sociale” (Cialdini și Trost, 1998: 157). Riscurile percepute de pedeapsă socială care sunt asociate cu normele injonctive sunt relevante în special pentru expresiile emoției. Conform Modelului Deciziei de Dezvăluire, riscurile sociale percepute influențează probabil profunzimea dezvăluirilor în ceea ce privește împărtășirea informațiilor personale cu intensitate emoțională sau negative (Omarzu, 2000). Aceste riscuri includ respingerea socială, dezaprobarea sau trădarea de către alții (Greene și colab., 2006), precum și o imagine publică negativă (Leary și Kowalski, 1990). Studiarea normelor injonctive este astfel deosebit de importantă pentru înțelegerea comportamentelor de auto-exprimare.

Multe platforme de social media încurajează autoexprimarea emoțională, invitând utilizatorii să își actualizeze în mod regulat gândurile, sentimentele și experiențele în rețeaua lor mai mare (de exemplu, Derks și colab., 2008). Perspectivele calitative au arătat până acum că expresiile „exces de emoționale” de pe Facebook sunt considerate încălcări ale normelor (Lambert, 2015; McLaughlin și Vitak, 2012). Cercetările au oferit, în plus, foarte puține perspective empirice asupra cărora normele

percepute de auto-exprimare prevalează pe rețelele sociale. Cu toate acestea, studiile empirice au constatat în mod constant că indivizii postează atât expresii emoționale pozitive, cât și negative online, deși cu o părținare către pozitiv (de exemplu, Lin și colab., 2014). Această „prejudecată pozitivă” se poate datora normelor de pozitivitate predominante pe care le încurajează rețelele sociale (Reinecke și Trepte, 2014). În mod similar, cercetările au arătat că exprimarea emoțiilor pozitive este percepută ca fiind mult mai adecvată decât exprimarea emoțiilor negative pentru dezvoltările offline (Caltabiano și Smithson, 1983). Motivul pentru aceasta este că dezvoltările de emoții negative sunt aparent mai intime și, prin urmare, percepute ca un comportament neadaptat atunci când sunt îndreptate către străini sau cunoștințe (Chaikin și Derlega, 1974; Howell și Conway, 1990).

Mai multe teorii au încercat să explice expresiile online pe baza disponibilității indiciilor comunicative. Utilizatorii sunt argumentați că se bazează mai mult pe strategiile de comunicare verbală (de exemplu, conținut și lingvistică) pentru a compensa lipsa de indicii nonverbale online (Walther, 1992). În lumina acestui fapt, utilizatorii ar putea exprima emoții negative online pentru a stabili conexiuni sociale intime, deoarece cercetările privind co-rumația indică faptul că împărtășirea experiențelor negative ar putea întări legăturile relaționale (de exemplu, Rose, 2002). În același timp, perspectiva hiperpersonală (Walther, 1996, 2007) sugerează că, datorită controlului pe care setările online îl oferă asupra prezentării de sine, indivizii se prezintă de obicei într-un mod social dezirabil (adică pozitiv). În schimb, indiciile nonverbale reduse și controlabilitatea pe care o oferă setările online facilitează, de asemenea, dezinhibarea, în funcție de impresia pe care o dorește să o obțină (Walther, 1996). Această dezinhibare poate duce la exprimarea mai frecventă a emoțiilor pozitive, precum și a emoțiilor negative. Cu toate acestea, modelul de identitate socială al efectelor de deindividualizare (SIDE) adaugă că contextul social devine mai important în astfel de setări de semnal redus, unde utilizatorii se bazează mai mult pe normele sociale predominante în exprimarea lor în comparație cu față în față (Postmes et al., 2000).

Deși pare similară, fiecare platformă de social media online reprezintă un context social unic în ceea ce privește publicul său (de exemplu, Marwick și Boyd, 2011). Teoretic, o schimbare a contextului social ar trebui să conducă la o diferență în normele predominante, pe măsură ce alte identități sociale devin proeminente (Postmes et al., 2000). Cu toate acestea, rețelele sociale devin din ce în ce mai complexe în multifuncționalitatea lor și evoluează în ritm rapid și nicio abordare teoretică nu a fost încă propusă în compararea unor platforme specifice. Cu toate acestea, pentru a dezvălui diferențele dintre platforme și varietatea de comportamente sociale care pot fi găsite în ele, este util să ne uităm la caracteristicile specifice care caracterizează contextul social al unei platforme.

Pentru rețelele sociale, trei caracteristici pot fi utilizate pentru a caracteriza contextul social al unei platforme, care includ setările de confidențialitate comportamentale, mecanismul de urmărire și modalitatea acesteia. Intimitatea comportamentală este definită ca măsura în care un comportament este realizat într-un context public sau privat (Lapinski și Rimal, 2005). În timp ce majoritatea platformelor de social media permit utilizatorilor să își ajusteze setările de confidențialitate, setările implicite funcționează adesea ca standard (Debatin et al., 2009). Legat de acesta este următorul mecanism pe care îl oferă o platformă: reciproc sau nereciproc. Urmărirea reciprocă apare atunci când doi utilizatori trebuie să se accepte unul pe celălalt în rețeaua lor, în timp ce urmărirea nereciprocă îi permite unui utilizator să urmărească pe altul fără ca acel utilizator să fie nevoit să urmeze în schimb (Davenport et al., 2014; Lup et al., 2015). Ambele caracteristici ajută la informarea utilizatorului despre audiența percepută a unei anumite platforme. În cele din urmă, principalele modalități de conținut pe care o oferă o platformă - text, vizuale sau audiovizuale - caracterizează tipul de conținut care este de obicei partajat. Combinația acestor trei caracteristici ajută la discernământul modului în care modelele normative de exprimare a emoțiilor pot diferi între Facebook, Twitter, Instagram și WhatsApp.

În ceea ce privește setările de confidențialitate comportamentală, amploarea influențelor normative variază în funcție de măsura în care intimitatea comportamentală este percepută (Lapinski și Rimal, 2005). În mediile private, riscurile sociale legate de un anumit comportament (de exemplu,



exprimarea emoțiilor) sunt în general mai mici, deoarece puțini oameni pot exprima judecata. În schimb, mediile publice sporesc riscurile sociale percepute, deoarece comportamentul cuiva este disponibil pentru controlul public. Într-adevăr, un studiu realizat de Bazarova (2012) a constatat că dezvăluirile intime publice au fost considerate mai puțin acceptabile în comparație cu dezvăluirile intime private.

**Bibliografie:**

- Bazarova NN (2012) Public intimacy: disclosure interpretation and social judgments on Facebook. *Journal of Communication* 62(5): 815–832.
- Quan-Haase A, Young AL (2010) Uses and gratifications of social media: a comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society* 30(5): 350–361.
- Postmes T, Spears R, Lea M (2000) The formation of group norms in computer-mediated communication. *Human Communication Research* 26(3): 341–371.

## CE ESTE: SADFISHINGUL LINIA SUBȚIRE DINTRE CĂUTAREA SIMPATIEI ȘI VULNERABILITATEA REALĂ ONLINE

prof. psihopedagogie specială ALEXANDRU CĂLUȘERIU  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

„Pescuitul trist” a fost reinterpretat de specialistul în comportament Cara Petrofes ca practica a utilizatorilor rețelelor de socializare care își amplifică sentimentele în încercarea de a-i câștiga pe alții.

Termenul „sadfishing”, inventat în 2019 de jurnalista Rebecca Reid, descrie comportamentul de căutare a atenției în care indivizii își exagerează stările emoționale online pentru a aduna simpatie și reacții. A apărut din critica lui Reid la adresa postării aparent vulnerabile pe rețelele sociale a Kendall Jenner despre acnee, care s-a dovedit a fi o campanie de marketing. Reid a intenționat inițial ca termenul să critice neautenticitatea calculată a culturii celebrităților. Cu toate acestea, ea se îngrijorează acum că „pescuitul trist” ar putea descuraja vulnerabilitatea reală online, subliniind că căutarea atenției este un comportament legitim și normal.

Specialistul în comportament și cercetătorul Cara Petrofes a definit de atunci „pescuitul trist” ca fiind „o tendință a utilizatorilor rețelelor sociale de a publica exagerări ale stărilor lor emoționale pentru a genera simpatie”, o abatere de la utilizarea termenului de către Reid pentru a înghesui cultura celebrităților. Ea și colegii săi cercetători au explorat fenomenul rețelelor sociale într-o lucrare din 2021 publicată în Journal of American College Health, intrigată fiind de prevalența acestuia ca mecanism de adaptare „neadaptat” în rândul tinerilor.

Petrofes a explicat că cei cu atașamente anxioase și experiențe interpersonale negative ar putea preface depresia sau tristețea online pentru a obține sprijinul care simt că le lipsește. Acest comportament provine din nevoia lor de validare socială consecventă și sprijin din partea prietenilor, atât online, cât și în persoană.

Psihoterapeutul Tess Brigham a susținut că căutarea validării de la semenii este un comportament uman natural și nu indică neapărat un stil de atașament anxios. Ea a comparat pescuitul trist modern cu modalitățile tradiționale de a căuta simpatie la adunările sociale, observând că era digitală a schimbat aceste comportamente online.

Există o distincție între sadfishing și vulnerabilitatea reală online. Sadfishing ar putea implica postări țintite, exagerate, menite să atragă simpatie, în timp ce vulnerabilitatea reală ar putea implica împărtășirea luptelor pentru a căuta ajutor sau a conecta cu alții. Acuzațiile de pescuit trist pot duce la scăderea stimei de sine, anxietate și rușine, făcând indivizii mai puțin probabil să-și exprime emoții sincere online și împiedicându-i potențial să primească sprijinul necesar.

### **Dezavantajul sadfishingului**

În primul rând, este important să rețineți că împărtășirea veștilor triste (de exemplu, vecinul dvs. postează că bunicul lor iubit a murit) nu este neapărat pescuit trist. La urma urmei, mulți dintre noi ne folosim rețelele de socializare pentru a transmite informații și știri, atât bune, cât și rele, despre viețile noastre și pentru a rămâne conectați unul cu celălalt.

Cu toate acestea, spune Cummins, dacă cineva postează în mod constant și pe o perioadă mai lungă de timp, împărtășirea lui despre luptele personale se mută dintr-o actualizare a vieții într-un spațiu de implicare socială necesară. Acesta poate fi atunci când persoana folosește rețelele sociale pentru pescuitul trist. Ea explică că oamenii tind să se întristeze „atunci când se simt copleșiți de emoții sau sunt dereglați emoțional și au nevoie de resurse externe pentru a facilita o stare emoțională mai echilibrată”.

În timp ce apelarea la rețelele de socializare se simte accesibilă și imediată, Cummins adaugă că „poate fi un comportament de adaptare provocator sau dezadaptativ să alegi pescuitul trist ca strategie

de a se angaja cu ceilalți, deoarece răspunsul nu este controlabil, iar informațiile pe care persoana le primește s-ar putea să nu le ofere. sprijinul pe care îl caută.” De exemplu, un prieten îți poate oferi ceva pozitivitate toxică generică, mai degrabă decât un comentariu cald, încurajator sau membrul familiei tale poate să nu răspundă deloc. Chiar dacă este pentru că nu sunt siguri ce să spună, s-ar putea să vă simțiți răniți de tăcerea sau de „sfaturile” lor inutile.

Conceptul de „pescuit trist” online este relativ nou și nu mulți oameni cunosc sensul termenului conform cuvântului. Acest lucru înseamnă, de asemenea, că în prezent nu există nicio cercetare care să examineze aceste comportamente. Prin urmare, cel mai bun răspuns la sadfishing este să contactați prietenul/cunoștința în privat și să oferiți sprijin. Este important să înțelegeți că emoțiile pe care o persoană le elucidează nu sunt întotdeauna ieșite din comun, ci este tristețea pe care decid să o înfățișeze online. Cheia principală pentru a arăta mai degrabă empatie decât simpatie. Mai jos sunt enumerate câteva moduri în care puteți monitoriza și remedia simptomele pescuitului trist la adolescenți:

#### 1. Diferențiați

Urmăriți comportamentul adolescenților acasă pentru a vedea dacă se potrivește cu ceea ce scriu și portretizează ei online. Trebuie să vă asigurați că nu exagerează emoțiile pentru a căuta atenția online pentru a atrage adepți sau pentru a deveni mai influenți în lumea online pentru a deveni virali sau a deveni un trend.

#### 2. Observați

Primul și cel mai important pas pentru a remedia sănătatea mintală a unei persoane este să observați mătușa pe care o arată. Jumătate din bătălie este câștigată atunci când știi motivul pentru care o persoană depinde de rețelele sociale pentru a-și arăta emoțiile.

#### 3. Canal de comunicare

Adolescenții sau oricine, de obicei, merg trist la pescuit online pentru că vor să atragă simpatia oamenilor de pe rețelele sociale. Ei fac acest lucru pentru că acest lucru îi face să se simtă importanți și iubiți pe măsură ce îi întreabă unde se află. Este important să înțelegeți că pescuitul trist pe rețelele sociale este inadecvat și oamenii ar putea crede că pur și simplu pescuiesc pentru atenție în loc să câștige simpatie. Prin urmare, în calitate de confident, știți să ghidați un canal clar pentru ca aceștia să comunice și să se exprime.

Rețelele sociale nu sunt întotdeauna un loc sigur pentru adolescenți și adulții tineri pentru a-și exprima în mod regulat sentimentele și a se compara cu ceilalți. Prin urmare, vorbește cu copiii tăi despre pescuitul trist, avertizează-i despre pericolele distribuirii excesive online și asigură-te întotdeauna că ei știu că există o linie de comunicare deschisă cu tine.

### **Bibliografie**

- <https://www.dailyom.com/journal/is-sadfishing-just-attention-seeking-behavior-or-healthy-coping-therapists-explain/>
- <https://www.onlymyhealth.com/mental-health-effects-of-sadfishing-on-social-media-1656067359>

# SADFISHING: DINAMICA COMPLEXĂ A CĂUTĂRII SIMPATIEI PE REȚELELE SOCIALE

prof. ȘTEFAN MARIAN CIRA  
Școala generală "George Coșbuc", Coșbuc, Bistrița-Năsăud

Sadfishing, actul de a posta conținut emoțional exagerat pe rețelele de socializare pentru simpatie, are motivații și impacturi complexe. Poate fi determinată de nevoia de atenție, de debușuri emoționale, tendințe narcisiste, stima de sine scăzută și lipsa de sprijin social. Deși poate oferi o ușurare temporară, pescuitul trist poate agrava problemele de sănătate mintală, poate provoca oboseală prin compasiune și poate atrage atenția negativă. Dinamica rețelelor sociale, cum ar fi amplificarea algoritmică și ușurința de exprimare, facilitează acest comportament, în special în rândul tinerilor care navighează în comunități online.

În era comunicării digitale, rețelele sociale au devenit un instrument puternic pentru împărtășirea experiențelor personale și conectarea cu ceilalți. Cu toate acestea, această conectivitate a dat naștere și la fenomene precum „pescuitul trist”, în care indivizii postează povești exagerate sau dramatice despre luptele lor emoționale pentru a câștiga simpatie sau atenție. Înțelegerea motivațiilor din spatele pescuitului trist, a impactului său asupra sănătății mentale și a dinamicii rețelelor sociale care facilitează acest comportament este crucială pentru promovarea comunităților online mai sănătoase.

## **Sadfishing -sensul**

Sadfishing este un termen care îmbină „trist” cu „pescuit”, implicând o formă de moment emoțională. Creat în 2019 de scriitoarea Rebecca Reid, se referă la acțiunea de a posta conținut încărcat emoțional pe rețelele de socializare pentru a atrage simpatie și atenție.

Deși poate părea inofensiv sau chiar un strigăt de ajutor valid, pescuitul trist implică adesea înfrumusețare sau exagerare, estompând granițele dintre suferința reală și comportamentul de căutare a atenției.

## **Motivații din spatele pescuitului trist**

Mai mulți factori îi pot determina pe indivizi să se angajeze în sadfishing pe rețelele sociale:

### **Atenție și validare**

Bucura de feedback instantanee de aprecieri, comentarii și distribuiri pe rețelele sociale poate fi foarte validatoare. Pentru cei care se simt neglijați sau subevaluați în viața lor offline, pescuitul trist oferă o modalitate de a atrage atenția și simpatia imediată din rețelele lor online.

### **Priză emoțională**

Rețelele sociale pot servi ca o platformă convenabilă pentru exprimarea emoțiilor. Oamenii ar putea apela la sadfishing pentru că se simt mai confortabil să-și împărtășească sentimentele în spațiul digital, unde își pot controla narațiunea și pot primi răspunsuri de susținere fără presiunea interacțiunilor față în față.

### **Tendințele narcisiste**

Persoanele cu trăsături narcisiste pot folosi pescuitul trist ca strategie pentru a atrage atenția asupra lor. Acest comportament poate fi un mijloc de a le satisface nevoia de admirație și validare din partea publicului de pe rețelele sociale.

### **Stimă de sine scăzută**

Pentru cei care au o stimă de sine scăzută, răspunsurile simpatice provocate de pescuitul trist pot oferi o creștere temporară a valorii de sine. Această validare de moment poate deveni dependentă, ducând la cazuri repetate de pescuit trist.

### **Impactul pescuitului trist**

În timp ce pescuitul trist poate oferi o ușurare temporară sau o validare, poate avea mai multe consecințe negative:

### **Sănătate mintală**

Încrederea pe rețelele sociale pentru sprijin emoțional poate împiedica persoanele să dezvolte mecanisme sănătoase de adaptare sau să caute ajutor profesional. Această dependență de validarea externă poate exacerba problemele subiacente de sănătate mintală pe termen lung.

### **Răspunsul comunității**

Inițial, pescuitul trist poate provoca răspunsuri empaticе din partea adeptilor. Cu toate acestea, cazurile repetate pot duce la oboseală de compasiune și scepticism, diminuând probabilitatea de a primi sprijin real atunci când este cu adevărat necesar.

### **Atenție negativă**

Manifestările publice de suferință pot atrage atenția negativă, inclusiv hărțuirea cibernetică sau exploatarea de către persoane care pradă online persoane vulnerabile. Această expunere poate dăuna și mai mult sănătății mintale a persoanei și poate exacerba problemele emoționale originale ale persoanei.

### **Dinamica rețelelor sociale care facilitează pescuitul trist**

Mai multe aspecte ale rețelelor sociale contribuie la prevalența pescuitului trist:

#### **Amplificare algoritmică**

Algoritmii rețelelor sociale acordă prioritate conținutului emoțional și senzațional, deoarece stimulează implicarea. Acest lucru poate încuraja din neatenție pescuitul cu tristețe, recompensând postările încărcate emoțional cu mai multă vizibilitate și interacțiune (Psychology Today).

#### **Ușurința de exprimare**

Natura rețelelor sociale face mai ușor pentru indivizi să-și împărtășească emoțiile și experiențele. Această accesibilitate poate reduce barierele în calea dezvoltării de informații personale supărătoare, făcând pescuitul trist un eveniment mai frecvent.

#### **Identitate și construirea comunității**

Pentru mulți, în special adolescenți, social media este un spațiu critic pentru formarea identității și interacțiunea socială. Pescuitul trist poate face parte din modul în care indivizii își înțeleg emoțiile și caută validarea în această fază de dezvoltare.

În special, specialistul în comportament și cercetătorul Cara Petrofes a redefinit „pescuitul trist” ca fiind tendința utilizatorilor rețelelor sociale de a-și amplifica stările emoționale pentru a genera simpatie, trecând de la critica originală a lui Reid asupra culturii celebrităților. Într-o lucrare din 2021 publicată în Journal of American College Health, Petrofes și colegii ei au examinat acest comportament în rețelele sociale, subliniind utilizarea pe scară largă ca mecanism de adaptare dezadaptativ în rândul tinerilor.

### **Bibliografie:**

- Settanni M, Marengo D. Sharing feelings online: studying emotional well-being via automated text analysis of Facebook posts. Front Psychol. 2015;6: 1045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.0104>
- <https://www.jagranjosh.com/general-knowledge/sadfishing-complex-dynamics-social-media-1718004537-1>

## SAD-FISHING: UN COMPORTAMENT SOCIAL DEZADAPTATIV

prof. înv primar SIMONA COSTARU  
Colegiul Național "Liviu Rebreanu" Bistrița, Bistrița-Năsăud

"Pescuitul trist" este un fenomen puțin studiat, descris ca o tendință a utilizatorilor rețelelor sociale de a publica exagerări ale stărilor lor emoționale pentru a genera simpatie. Acest termen a fost inventat pentru prima dată când modelul/personalitatea mass-media, Kendall Jenner, a postat o postare pe Instagram încărcată emoțional cu privire la acneea ei. Acuzată de pescuit trist, postările ei au fost văzute ca o ofertă nesincera pentru urmăritori și aprecieri, potențial alimentată de un parteneriat plătit cu o marcă de îngrijire a pielii care luptă împotriva acneei. Este important să înțelegem pescuitul trist din perspectiva atât a persoanei care postează, conținutul (adică pescarul trist) și publicul sau consumatorii acestora. Se crede că pescarul trist folosește rețelele sociale pentru beneficii de sprijin social. În căutarea de sprijin online, pescarii tristi trebuie să manifeste vulnerabilitate, ceea ce îi lasă deschiși nu numai susținătorilor, ci și bătaușilor și îngrijitorilor. Pescarii tristi care caută sprijin își pot manipula și exagera conținutul, în cele din urmă derutând publicul în ceea ce privește sinceritatea conținutului și cel mai bun mod de a oferi sprijin. De exemplu, consumatorii pot echivala pescuitul trist cu căutarea atenției, subminând încercările sincere ale persoanelor de contact de a face față sau de a căuta ajutor. Sau, dacă consumatorii tind să prefere emoțiile ușoare, la nivel de suprafață, care nu necesită un nivel de autenticitate de decodare, ei pot ajunge să evite rețelele sociale sau să se abțină de la a se implica cu conținut care este încărcat emoțional sau copleșitor. Publicul pescarului trist poate deveni cronic sceptic, ceea ce ar putea duce la neglijarea contactelor care sunt cu adevărat în suferință, crescând astfel riscul de sănătate mintală pentru pescarul trist. O distincție suplimentară și importantă este că, în timp ce căutarea atenției poate fi un răspuns așteptat la suferință, pescuitul trist diferă prin faptul că acest comportament poate servi și ca mijloc de manipulare pentru a controla relațiile sociale. Mai mulți factori psihologici sunt implicați în manifestarea pescuitului trist.

### **Rețelele sociale, sprijinul social și stilul de atașament anxios**

Cercetările sugerează că indivizii se angajează în rețelele sociale comportamente pentru a obține patru tipuri de sprijin: suport emoțional, social, informațional și instrumental.

În timp ce căutarea sprijinului social este o strategie comună pentru a face față dilemelor interpersonale, comportamentele noastre sunt, de asemenea, influențate de istoriile noastre de întărire cumulativă, care ne pot modela răspunsurile la mediul nostru. De exemplu, o persoană cu antecedente de a primi întărire socială pentru exagerarea stărilor emoționale negative din lumea reală poate avea mai multe șanse să se întristeze online. Cu toate acestea, dacă starea lor emoțională exagerată este întâmpinată în mod obișnuit cu hărțuirea sau blamarea victimei de către publicul lor, atunci potențialul pescar trist poate în schimb să treacă spre evitare sau dezlegare ca alternative. Conform teoriei capitalului social, rețeaua socială generează sprijin emoțional prin câștigarea și arătarea încrederii. Cu ajutorul rețelelor sociale, cu cât consumatorul se conectează mai mult cu afișe care nu au legătură (de exemplu, un prieten sau un coleg solicită ajutor), cu atât consumatorul câștigă mai mult avantaj. Posterele pot împărtăși informații din ce în ce mai personale și descriptive despre suferința lor, inclusiv sentimente de depresie și anxietate. Modul în care un consumator evaluează și reacționează la astfel de postări depinde de implicarea problemei și de atribuirea responsabilității.<sup>14</sup> Angajamentul de problema depinde de importanța percepută a situației, riscurile asociate cu evenimentul (evenimentele) și nivelul de conexiune personală a persoanei care vizionează conținut. Atribuirea de responsabilitate se referă la cine consumă atribuie vina. Postările asociate cu individul (de exemplu, sănătatea mintală) tind să incite mai multă blamarea victimelor în comparație cu postările despre o condiție socială de grup (de exemplu, rasism),

potențial din cauza tendinței noastre de atribuire dispozițională.

În plus, primele noastre relații interpersonale cu îngrijitorii noștri pot avea un efect profund și de durată asupra stilului nostru de atașament, care poate continua până la vârsta adultă și poate influența comportamentele noastre online. Persoanele cu stiluri de atașament nesigure demonstrează de obicei un comportament sporit de căutare a intimității în relațiile sociale online. Acești indivizi își gestionează preocupările cronice cu privire la respingerea prin încercări compulsive de a restabili relațiile. Adolescenții, în special, tind să facă față dificultăților interpersonale căutând afirmarea online; cu toate acestea, aceste interacțiuni cu rețelele sociale tind să nu aibă conexiune socială și să dispară rapid. caută să păstrezi sprijinul publicului. Acest model nu numai că perpetuează dezvoltarea legăturilor de atașament dezadaptative, dar îi lasă și pe pescarii tristi vulnerabili la blamarea victimelor și la hărțuirea cibernetică.

Acest lucru poate duce la un cerc vicios care intensifică preocupările de sănătate mintală existente la pescarul trist și îi lasă să simtă că nu are niciun ajutor pentru ei. Deoarece utilizarea rețelelor sociale pentru sprijin emoțional este din ce în ce mai mare, utilizatorii navighează continuu în nuanțele comportamentelor online adecvate. Este necesară o mai bună înțelegere a pescuitului trist pentru a ghida eforturile clinice, cum ar fi intervenția și sprijinul personalizat.

## Bibliografie

- Cara Petrofes, Krista Howard, Azucena Mayberry, Catherine Bitney & Natalie Ceballos (2024) Sad-fishing: Understanding a maladaptive social media behavior in college students, *Journal of American College Health*, 72:8, 2352-2356, DOI: 10.1080/07448481.2022.2132110
- Eschenbeck H, Schmid S, Schröder I, Wasserfall N, Kohlmann CW. Development of coping strategies from childhood to adolescence. *Eur J Health Psychol*. 2018;25(1):18–30. doi:10.1027/2512-8442/a000005.
- Ng YL. Toward an evolutionary perspective on social media use for cooperation. *Evol Behav Sci*. 2020;14(2):132–146. doi:10.1037/ebs0000172.
- Hart J, Nailling E, Bizer GY, Collins CK. Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Pers Individ Differ*.
- Hawk ST, van den Eijnden RJJM, van Lissa CJ, ter Bogt TFM. Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Comput Hum Behav*. 2019;92:65–75. doi:10.1016/j.chb.2018.10.032.
- Fineberg NA, Demetrovics Z, Stein DJ, COST Action Network, et. al. Manifesto for a European research. Network in problematic usage of the internet. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2018;28(11):1232–1246. doi:10.1016/j.euroneuro.2018.08.004

# SADFISHING PE REȚELELE SOCIALE

prof. psihopedagogie specială NADIA DOBRIN  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Sadfishing este un termen care descrie o situație în care cineva își împărtășește problema personală pe rețelele sociale. De obicei, este perceput ca o marjă de simpatie, menită să atragă alți utilizatori în timp ce face publicitate.

Scenariul popular este al lui Kendall Jenner când și-a împărtășit experiențele pe Instagram despre lupta cu acneea. Dar aceasta s-a transformat mai târziu într-o nouă campanie de îngrijire a pielii. De atunci, tinerii au urmat tendința, postând despre probleme și împărtășindu-și sentimentele online.

## **De ce pescuiesc adolescenții pe rețelele sociale?**

Multe motive atestă de ce adolescenții pescuiesc pe rețelele de socializare.

### **Pentru atenție**

Unii adolescenți simt că nu li se acordă suficientă atenție. Deci, accesarea online pentru a căuta simpatizanți îi pune într-o stare de apartenență. Și având în vedere că aceasta este vârsta la care doresc să-și demonstreze valoarea de sine, adolescenții ar putea dori să exagereze cu anumite lucruri, cum ar fi să-și exprime emoțiile mai profund.

### **Stimă de sine scăzută**

Adolescenții sunt într-o stare delicată de educație. Stima de sine scăzută se va strecura cu siguranță în anumite momente din viața lor. Ei vor mai mult să se compare cu ceilalți și vor să demonstreze că pot efectua și anumite lucruri mai bine. Dar când lucrurile nu devin corecte în lumea normală, a lor este să caute lucruri mai mari în altă parte, cum ar fi rețelele sociale. Așa că ar putea doar să caute complimente pentru auto-mulțumire atunci când pescuiesc.

### **Singurătate**

A fi în această stare nu este atât de plăcut și adolescenții pot găsi o șansă să posteze despre problemele lor emoționale. Probabil că au impresia că în rețelele de socializare vor găsi oameni care au aceleași idei. În mod evident, alți utilizatori vor răspunde și vor arăta grijă. Acest lucru poate ajuta la eliminarea conceptului de singurătate.

### **Frica de a împărtăși sentimente cu membrii apropiați ai familiei**

Poate că unii adolescenți consideră că oamenii din afară pot fi de mai mult ajutor decât membrii familiei apropiate. Există libertate atunci când se mută în lumea exterioară departe de membrii apropiați ai familiei. Apoi, ei mai degrabă își împărtășesc sentimentele prin pescuitul trist și prin atragerea atenției.

### **Comportament antisocial**

Acest lucru este pentru cei care simt că nu există prieteni de care să se agațe. Poate că nu sunt suficient de îndrăzneți pentru a se susține fizic. Și, deoarece rețelele de socializare echivalează cu aproape toată lumea, ei pot acționa cu îndrăzneală. Acești adolescenți aleg să-și împărtășească sentimentele pe rețelele de socializare, deoarece aici își găsesc libertatea de exprimare.

### **Pentru ajutor**

Unii adolescenți au nevoie cu adevărat de ajutor, prin urmare, pescuitul trist îi va face pe alții să cunoască situația lor actuală. Mai ales dacă nu sunt îndrumați corespunzător, ei pot simți că acesta este lucrul corect de făcut. În cele din urmă, se vor simți mai bine atunci când alții răspund pozitiv.

### **Trolling**

Acesta este sentimentul de a dori să-ți demonstrezi valoarea. Unii adolescenți vor troll doar pentru a vedea dacă pot dobândi un public larg pentru ei înșiși. Deci, ei vor încerca să atragă cât mai mulți oameni, doar pentru ca alții să vadă că au numerele în spate. În astfel de cazuri, pescuitul trist se



dovedește a fi captivant, cu tone de simpatizanți și îngrijitori.

### **Semnele de avertizare ale pescuitului trist al adolescenților**

Atunci când adolescentul tău nu își poate menține capacitatea emoțională și decide să o accepte pe rețelele de socializare, există consecințe groaznice care sunt probabil să urmeze. În cele mai multe cazuri, mulți oameni nu le vor înțelege, determinându-i să adopte comportamente cerințe.

### **Comportament suicidal**

Un adolescent care iubește pescuitul trist poate prezenta comportamente sinucigașe. Acest lucru va depinde de tipul de răspunsuri pe care le primește de la pescuitul trist. Când simt că scopul lor nu este să ajungă acasă, ar putea crede că este mai bine ca oamenii să trăiască fără ei.

### **Adâncirea depresiei**

Un sentiment de misiune neîmplinită ar putea apărea încet în mintea oricărui adolescent care simte că nimeni nu este de partea ei. Dacă nu este arestat suficient de devreme, ar putea duce la tulburări mentale permanente la adolescenți. Depresia omoară încet atât tinerii cât și bătrânii. Mai mult, mințile acestor tineri s-ar putea să nu facă față poverilor pe care le pot experimenta.

### **Senzație de capcană**

Uneori, vor simți că trebuie să atingă un anumit obiectiv. Mai ales dacă este trolling! Un sentiment de a fi blocat într-o singură situație până când îți depășești slăbiciunile poate prinde astfel de adolescenți. Acest lucru le va abate atenția de la studiul și realizarea altor activități constructive.

### **Te simți fără valoare**

Dacă membrii familiei apropiate nu pot înțelege un astfel de adolescent, poate suna un clopoțel că el/ea este absolut lipsit de valoare. Un astfel de gol este ceva pe care nu îl pot ascunde mult timp. O astfel de condiție îi poate priva încet de liniște, deschizând ușile către alte cazuri grave, cum ar fi iluziile și lipsa memoriei.

### **Dependența online**

De asemenea, astfel de grupuri vor întotdeauna să știe ce cred oamenii despre situațiile lor. Așadar, vor rămâne acolo, sperând să găsească simpatizanți care să le acorde sprijin emoțional. Pescuitul trist poate face ca cineva să fie lipit de internet într-o măsură de dependență.

### **Cum îi protejează părinții adolescenții de pescuitul trist?**

Evident, pescuitul trist îi conduce încet pe adolescenți în comportamente nedorite. Dacă nu este analizat cu atenție, poate fi fatal, inclusiv pierderea vieții. De aceea, părinții trebuie să ia măsuri de precauție față de acțiunile copiilor lor controlând ceea ce fac aceștia pe rețelele sociale.

### **Înțelegeți și relaționați cu adolescentul dvs**

Cererea de ajutor de la rețelele de socializare nu este un semn foarte bun. Majoritatea adolescenților aleg să folosească această cale din lipsa unei persoane apropiate care să se apropie sau să ceară ajutor. Motivul din spatele acestui lucru este speranța că cineva poate observa că îl doare și probabil să primească un simpatizant sau ajutor.

Odată ce ești prietenul adolescentului tău ca părinte, îi va fi ușor să te abordeze atunci când va apărea orice nevoie.

### **Vorbiți cu ei despre pericolele pescuitului trist**

Multe pericole au ecou din pescuitul trist. A face copilul conștient de acest lucru îi poate schimba percepția prin încrederea în utilizatorii rețelelor sociale. Cu toate acestea, în situații grave, puteți opta pentru a angaja un profesionist ca un consilier pentru a vorbi cu adolescenții dvs. Acest lucru se poate aplica cazurilor de depresie sau tentative de suicid. Ceea ce contează este că ești disponibil pentru discuții și ești dispus să faci eforturi suplimentare doar pentru a-ți face adolescentul să simtă că îi aparține.

### **Bibliografie:**

[www.betweenessions.com/psychtools/teens/](http://www.betweenessions.com/psychtools/teens/)

<https://famisafe.wondershare.com/parental-control/teen-sadfishing-on-social-media.html>

## SOCIAL MEDIA ȘI TEORIA DEZANGAJĂRII MORALE A LUI BANDURA

prof. educator VICTORIA FLOREAN  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr. 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Pentru a reitiera, literatura este în prezent rară în ceea ce privește explorarea motivului pentru care indivizii se pot simți obligați să caute atenție, validare sau sprijin online într-o manieră intensă, așa cum se întâmplă în pescuitul trist. După cum s-a afirmat anterior, consumatorii de conținut „de pescuit trist” sunt adesea cei care consideră că informațiile partajate sunt exagerate, în ciuda bunelor intenții ale postărilor de a-și împărtăși în mod autentic emoțiile online (Coughlan, 2019; Li et al., 2017). Cu toate acestea, această dinamică este încă de explorat amănunțit. Pe lângă teoria învinovățirii victimelor și teoria justiției, teoria dezactivării morale a lui Bandura prezintă un interes deosebit atunci când înțelegem noul fenomen al pescuitului trist. Această teorie presupune că indivizii care participă la acte îndoielnice din punct de vedere moral (cum ar fi mințitul sau exagerarea luptelor pentru sănătatea mintală online), vor folosi adesea o multitudine de tehnici pentru a reformula comportamentul ca fiind adecvat din punct de vedere social (Dang et al., 2017). Detert și colegii (2008) explică, în continuare, că în timpul dezangajării morale, procesul de autoreglare morală este inhibat, funcționând ca o cale de activare selectivă care permite individului să se simtă liber de autosancțiunile și vinovăția.

În prezent, există opt mecanisme prin care un individ poate acționa pentru a se reîncadra sau a se înlătura de vinovăție: înlocuirea responsabilității, răspândirea responsabilității, atribuirea vinovăției în afara sinelui, distorsionarea consecințelor, dezumanizarea potențialelor victime, justificare morală, etichetare eufemistică pentru a diminua severitatea și comparația avantajoasă (pentru a face acest act să pară mai bun decât altul mai dăunător comportamentelor imorale) (Dang et al., 2017; Detert et al., 2008; Somma et al., 2020).

Naquin și colegii (2010) au fost printre primii care au investigat aceste mecanisme în legătură cu rețelele sociale sau comportamentul online în mod specific. Au fost interesați să înțeleagă justificarea minciunii online (prin e-mail) spre deosebire de minciuna în comunicare scrisă (prin scrisoare scrisă de mână). Pentru a rezuma, acești cercetători au descoperit că oamenii erau mai predispuși să mintă prin e-mail (față de o scrisoare scrisă de mână) și să dea mai mult efort în justificarea comportamentului lor, într-un efort de a elibera vinovăția și de a se distanța de orice consecințe (Naquin et al., 2010). Aici, este clar unde intervine Teoria dezangajării morale a lui Bandura: reîncadrarea cognitivă prezentă în această lucrare este similară cu cea găsită în munca lui Dang și colegii (2017) cu liderii care mint despre comportamentele imorale ale subordonaților lor. Limbajul care este folosit pentru a justifica aceste comportamente a reflectat unul dintre cele opt mecanisme utilizate pentru dezlegarea morală (Dang et al., 2017). Ceea ce devine acum interesant este ideea că unii indivizi sunt mai susceptibili la dezlegarea morală.

Detert și colegii (2008) au descoperit că indivizii cu niveluri mai ridicate de empatie sunt mai puțin susceptibili de a se angaja în dezangajarea morală; mai degrabă, optând pentru angajarea în personalizarea problemelor, împărtășirea preocupărilor pentru ceilalți și luarea în considerare a modului în care colegii lor sau alții semnificativi ar putea percepe comportamentul lor dacă ar participa la dezangajarea morală. Pe de altă parte, cei cu tendințe antisociale auto-raportate și cinism sunt mai susceptibili de a manifesta dezlegare morală, deoarece există o neîncredere inerentă în ceilalți, punând la îndoială motivele lor și o probabilitate mai mare de a-și răspândi responsabilitatea (Detert et al., 2008; Somma et al., 2020). De fapt, Somma și colegii (2020) au descoperit că indivizii cu o evaluare mai mare a trăsăturilor machiavelismului și a narcisismului au avut un nivel scăzut de dezvoltare morală, angajându-se în același timp în comportamente precum înșelăciunea, impulsivitatea și manipularea.

### **Narcisismul și utilizarea rețelelor sociale**

Hawk și colegii (2019) au descoperit că formarea relațiilor online are loc aproape la fel ca în situațiile din viața reală: accentul se pune pe exprimarea identității individului. De fapt, Marshall și colegii (2020) au arătat că participanții la studiul lor, care au evaluat foarte bine la scară narcisică, au folosit Twitter atât pentru a se conecta, cât și pentru a-și îmbunătăți prietenii, postând simultan conținut în scop de admirație. Cu toate acestea, nevoia de a căuta validarea online poate deveni mai neadaptată, ca în cazurile în care indivizii postează conținut care caută atenția pentru a-și spori atractivitatea socială. Mai mult, atunci când narcisismul este considerat pe un continuum, spre deosebire de un diagnostic clinic, devine clar că acest impuls de a căuta validarea și de a crește atractivitatea socială are o relație puternică cu trăsăturile de personalitate. Continuând cu munca lui Hawk și alții (2019), indivizii narcisici tind să-și manipuleze mediul social pentru a crea oportunități de auto-îmbunătățire. Această poziție a fost coroborată în continuare de Ng (2020), care a constatat că persoanele care abordează rețelele sociale ca mijloc de atragere socială au petrecut mai mult timp construind și modificând o formă ideală a lor și primesc autoafirmare prin feedback. Modelul de procesare de autoreglementare dinamică susține că indivizii manifestă eforturi interpersonale excesive pentru a-și prezenta sinele ideal (Hawk et al., 2019). De fapt, adolescenții care au raportat motivații în căutarea unei atenții mai mari pentru a posta conținut pe Facebook au avut, de asemenea, niveluri mai ridicate de tendințe narcisiste (Hawk et al., 2019). Aceste eforturi devin mai pronunțate în perioadele de stres și pot fi legate de legăturile de atașament ale indivizilor (Hart, Nailling, Bizer și Collins, 2015). Cu toate acestea, cercetătorii ar trebui să fie precauți în a descrie individul „narcisist”. Deși este simplu să respingi acești indivizi ca fiind manipulatori și căutători de atenție, este important să ne amintim că tendințele narcisiste ar trebui privite doar ca -tendințe. Persoanele care au un scor mai mare la scalele de tendință narcisică pot, de asemenea, să obțină un scor mai mare la măsurile stilului de atașament anxios. Aceste relații sunt mai complicate decât pot apărea inițial la suprafață.

### **Bibliografie:**

- Dang, C. T., Umphress, E. E., & Mitchell, M. S. (2017). Leader social accounts of subordinates' unethical behavior: Examining observer reactions to leader social accounts with moral disengagement language. *Journal of Applied Psychology*, 102(10), 1-12.
- Detert, J. R., Trevino, L. K., & Sweitzer, V. L. (2008). Moral disengagement in ethical decision making: a study of antecedents and outcomes. *Journal of Applied Psychology*, 93(2), 374-391.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J. J. M., van Lissa, C. J., & ter Bogt, T. F. M. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. *Computers in Human Behavior*, 92, 65-75.

## SADFISHING-CĂUTAREA DE ATENȚIE

prof. învățământ primar MIRELA ECATERINA GĂLĂȚAN  
Colegiul Național "Liviu Rebreanu" Bistrița, Bistrița-Năsăud

Pescuitul trist este atunci când cineva postează o poveste tristă despre nefericire online și apoi poate (sau nu) să primească răspunsuri care exprimă simpatie pentru situația sa nefericită. Uneori povestea nefericirii este scurtă și severă, alteori nu este deloc o poveste și doar un cuvânt sau două de tristețe, în timp ce alteori postarea pleacă din plin și pledează aparent pentru armate vaste de sprijin herculean uriaș. „Pescuitul trist este actul de a posta online despre problemele tale emoționale pentru atenție sau câștig personal.” (Sursa: Dictionary.com, postat pe 2 martie 2020).

Într-un limbaj simplu, pescuitul trist implică pescuitul pentru o reacție la o poveste tristă postată. De asemenea, ai putea argumenta în mod convingător că pescuitul trist este un văr apropiat al humblelag-ului. O laudă umilă implică postarea unui comentariu de auto-felicitare care pare a fi umil, dar care chiar caută să se laude cu o realizare și dorește să primească tone de laude de la oricine dorește să răspundă.

O întrebare filozofică și totuși practică care apare în mod repetat este dacă pescuitul trist este doar o formă de manipulare.

Cuvântul „sadfishing” este o combinație a cuvintelor „tristețe” și „pescuit” care este o metaforă a actului de „pescuit” a răspunsurilor sau reacțiilor altor oameni.

Pescuitul trist apare atunci când cineva folosește rețelele sociale pentru a țipa după simpatie și atenție prin postarea de imagini sau povești personale. Această problemă a devenit mai cunoscută în ultimii ani datorită creșterii platformelor de social media care permit utilizatorilor să-și împărtășească experiențele personale cu alții.

Exemplele de sadfishing diferă în funcție de platformă, dar de obicei au aceleași componente. De exemplu, un adolescent ar putea posta o postare sau o poveste exagerată pe Instagram despre o despărțire recentă sau o rupere de inimă cu emoji-uri de plâns și triste. Sau scrieți un tweet despre faptul că nu treceți un examen pe Twitter.

Efectele potențiale ale pescuitului trist asupra copiilor

Chiar dacă este esențial să încurajăm copiii și adolescenții să-și exprime emoțiile și să ceară ajutor atunci când au nevoie, pescuitul trist poate fi dăunător pentru ei. Ei pot experimenta chiar și o serie de impacturi emoționale, atât imediate, cât și pe termen lung, din cauza comportamentului lor online. Următoarele sunt câteva moduri prin care pescuitul trist poate afecta emoțional adolescenții și copiii:

**Deconectare emoțională:** de-a lungul timpului, actul de a prezenta emoții false pe platformele de socializare poate duce adolescenții la o deconectare între sentimentele lor reale și cele pe care le înfățișează. Capacitatea lor de a înțelege și a-și exprima emoțiile reale ar putea fi împiedicată.

**Anxietate și stres:** presiunea de a genera în mod constant implicare și simpatie din postările online îi poate determina pe adolescenți să crească anxietatea și tensiunea. Pentru că sunt îngrijorați de menținerea unui anumit nivel de răspuns din partea adeptilor lor.

**Dependența de validare:** adolescenții care se angajează frecvent în pescuitul trist ar putea depinde de validarea online și de simpatie pentru a se simți demni. Acest lucru poate duce la o stimă de sine scăzută și la o cerere constantă de validare externă.

**Relații offline întrerupte:** adolescenții care preferă interacțiunile online decât conexiunile față în față pot neglija relațiile offline pentru a căuta validarea online.

Mai mult decât atât, din cauza hrănirii din a căuta atenție și simpatie în rețelele sociale, pescuitul

trist poate duce la hărțuire cibernetică și hărțuire online. prădătorii online caută fete și băieți care sunt vulnerabili și fără speranță pentru a le câștiga încrederea. Apoi pot înșela fetele și băieții adolescenți și pot accesa informațiile lor personale, inclusiv fotografiile, numerele de telefon și adresele de acasă.

Creșterea pescuitului trist în era digitală a adus un val de efecte negative atât asupra sănătății mintale, cât și asupra societății. Când oamenii se prezintă în mod constant ca victime sau împărtășesc emoții exagerate online, poate duce la desensibilizare în rândul publicului lor. În timp, acest lucru poate estompa liniile dintre strigătele autentice de ajutor și comportamentul de căutare a atenției.

Mai mult decât atât, pescuitul trist poate perpetua o cultură în care căutarea de validare prin portretizarea de sine ca suferind devine normalizată. Acest lucru ar putea împiedica conexiunile și conversațiile autentice despre luptele pentru sănătatea mintală. De asemenea, riscă să trivializeze suferința emoțională reală, făcând mai greu pentru cei care au cu adevărat nevoie să primească sprijinul adecvat.

La nivel societal, proliferarea pescuitului trist poate contribui la răspândirea dezinformării și a percepțiilor distorsionate despre problemele de sănătate mintală. Poate crea așteptări nerealiste cu privire la modul în care indivizii ar trebui să-și exprime emoțiile în mod public, ceea ce duce la o stigmatizare suplimentară sau neînțelegere în jurul provocărilor de bunăstare mentală.

Navigarea în marea vastă a rețelelor sociale poate fi uneori ca și cum ați merge printr-un labirint de emoții. Pe măsură ce parcurgem fluxurile noastre, este important să fim atenți la semnele pescuitului trist. Căutați postări care par excesiv de dramatice sau vagi în căutarea simpatiei, fără a oferi un context real.

Dacă întâlniți astfel de postări, amintiți-vă că este esențial să răspundeți cu empatie și înțelegere. În loc să vă implicați într-o prezentare publică de validare, adresați-vă pentru a oferi sprijin real. Încurajează comunicarea deschisă și spune-le că ești acolo pentru a asculta fără judecată.

De asemenea, este esențial să exersați îngrijirea de sine atunci când întâlniți pescuitul trist online. Stabilește-ți limite și prioritizează-ți bunăstarea mentală. Amintiți-vă că este în regulă să vă dezactivați dacă expunerea constantă la aceste tipuri de postări vă afectează negativ propria stare emoțională. Acest lucru este valabil mai ales pentru cei cu un simț natural al empatiei. Oferă-ți sprijin emoțional și vei deveni rapid un magnet pentru cei care îl caută. În curând, greutatea va apărea pe umerii tăi. Trebuie găsit un echilibru între pozitivitate și deținerea problemelor pe care ceilalți oameni ar putea fi prea dispuși să le împărtășească.

#### *Modalități alternative de a căuta sprijin*

Căutarea de sprijin și validare este o nevoie naturală a omului, dar pescuitul trist poate să nu fie întotdeauna cel mai sănătos sau mai autentic mod de a-l îndeplini. În loc să recurgeți la postarea online de conținut emoțional vag sau exagerat, luați în considerare să contactați direct prietenii de încredere, membrii familiei sau profesioniștii din domeniul sănătății mintale pentru conversații și îndrumări semnificative.

Angajarea în hobby-uri sau activități care vă aduc bucurie vă poate ajuta, de asemenea, să vă îmbunătățiți starea de spirit și să vă oferiți un sentiment de împlinire fără a vă baza pe validarea externă din rețelele sociale. Înregistrarea în jurnal a gândurilor și sentimentelor într-un spațiu privat poate fi terapeutic și permite auto-reflecție fără presiunea de a căuta aprobarea publică.

Practicarea tehnicilor de mindfulness, cum ar fi meditația sau exercițiile de respirație profundă, poate ajuta la calmarea gândurilor de curse și la promovarea bunăstării emoționale. Amintiți-vă, este în regulă să cereți ajutor atunci când este necesar, dar căutarea de conexiuni autentice offline poate duce adesea la relații mai împlinite decât căutarea unei validări temporare online.

#### *Social Media și proliferarea Sadfishing*

Rețelele de socializare au devenit un teren propice pentru pescuitul trist. Cu platforme precum Instagram și Twitter care oferă indivizilor o scenă pentru a-și împărtăși emoțiile, este ușor să vedem cum a declanșat această tendință.

Natura curată a feedurilor de pe rețelele sociale îi determină adesea pe oameni să-și

înfrumusețeze sau să-și exagereze sentimentele pentru a atrage atenția și validarea adepților lor. Bucla de feedback instantanee de aprecieri și comentarii poate întări acest comportament, perpetuând un ciclu de căutare a simpatiei online.

În peisajul complex al rețelelor sociale, unde validarea și acceptarea par adesea la doar un clic distanță, este esențial să ne amintim valoarea autenticității și a vulnerabilității. În timp ce pescuitul trist poate oferi o ușurare temporară sau o atenție, efectele sale pe termen lung asupra sănătății mintale pot fi dăunătoare. În loc să căutăm validarea prin emoții exagerate online, să ne străduim să creăm conexiuni autentice bazate pe onestitate și deschidere.

Încurajând autoexprimarea autentică și promovând o cultură care prețuiește vulnerabilitatea fără judecată, putem construi o comunitate online mai susținătoare.

Deci, să ne schimbăm atenția de la căutarea validării externe prin sadfishing la cultivarea conștientizării de sine și a rezistenței. Împreună, putem crea un spațiu digital în care indivizii se simt împuterniciți să-și împărtășească adevăratul sine fără teama de reacții sau neînțelegeri.

În cele din urmă, promovând empatia, înțelegerea și sinceritatea în interacțiunile noastre online, putem combate prevalența pescuitului trist și putem promova un mediu virtual mai plin de compasiune pentru toți utilizatorii. Să acceptăm autenticitatea ca piatră de temelie a prezenței noastre online și să îi încurajăm pe alții să facă același lucru. Autenticitatea nu numai că dă putere, ci și eliberatoare – să o transformăm în noua tendință care merită urmărită pe platformele de socializare din întreaga lume.

## SENTIMENTELE DIN SPATELE SADFISHING-ULUI

prof. înv. primar RALUCA HAȚEGAN  
Școala Gimnazială „Vasile Goldiș” Alba Iulia

Copiii sunt foarte vulnerabili. Ei au capacitate redusă de discernământ între bine și rău și un grad scăzut la frustrare. Părinții și profesorii trebuie să fie atenți la schimbările comportamentale sau alte reacții nepotrivite, repetate. Astfel, vorbind despre școală și Internet, consider că instituția de învățământ trebuie să ghideze copiii pentru a face față fluxului de informații, provocărilor Internetului și riscurilor la care sunt supuși. De multe ori accesează site-uri sau portaluri informaționale, rețelelor de socializare și chat-uri, resurselor cu filme, secvențe video sau jocuri.

Problema apare în clipa în care elevii sunt dezamăgiți de realizările lor în mediul virtual. Ei denaturează realitatea sau inventează drame personale pentru a atrage atenția. Acest fenomen a fost numit sadfish-ing.

Sadfishing-ul este un termen recent apărut care descrie practica de a exagera sau de a inventa probleme emoționale pe rețelele sociale pentru a atrage atenția și simpatia din partea celorlalți. Deși poate părea inofensiv, acest comportament poate avea consecințe serioase asupra sănătății mintale și a relațiilor sociale ale adolescenților.

Adulții din jurul acestor copii trebuie să simtă durerea sau suferința din spatele acestui comportament, prin care cei mici maschează nevoia de afecțiune, validare, apreciere. Ei postează despre o problemă emoțională, în încercarea de a atrage atenția, simpatia. Dr. Liz Nissim-Matheis declara că „Acest tip de comportament semnifică sentimentul de izolare emoțională de colegi și membri ai familiei și lipsa unui canal pentru a-și exprima frustrările. Pare a fi o căutare de atenție, și uneori chiar este, dar nu cred că provine dintr-un loc de mulțumire și fericire.”

Doresc să subliniez și rolul părinților în prevenirea acestui comportament deviant al copiilor. Părinții sunt deseori îngrijorați în privința riscurilor internetului pentru copii și se întrebă cum îi pot proteja mai bine. Chiar dacă îi învățăm întotdeauna cum să se poarte ca să se păzească de pericolele internetului, pentru copii online-ul poate fi o sursă de potențiale provocări. În primul rând, trebuie să fim mereu la curent și să cunoaștem pericolele din online la care pot fi expuși cei mici. Pentru asta e bine să fim în pas cu tehnologia, să ne documentăm bine și să studiem ce este securitatea cibernetică.

Când vine vorba de postări emoționale pe rețelele sociale, este important să vorbim și să comunicăm despre ceea ce copiii gândesc și simt. Părinții trebuie să abordeze copilul cu deschidere și blândețe, pentru ca acesta să se deschidă. Dintre **cauzele** sadfish-ingului doresc să menționez următoarele:

### 1. Tinerii caută atenție și validare

Adolescenții își doresc să fie remarcați și acceptați de colegii lor. Într-o lume dominată de rețelele sociale, obținerea de like-uri, comentarii și mesaje de susținere poate părea o modalitate rapidă și eficientă de a obține validare și atenție. Postările dramatice sau triste pot atrage rapid atenția și simpatie, oferindu-le adolescenților un sentiment temporar de acceptare și apartenență.

### 2. Copiii simt nevoia unui suport emoțional

Unii adolescenți chiar trec prin momente dificile și folosesc rețelele sociale ca un mod de a căuta sprijin. Cu toate acestea, sadfishing-ul apare atunci când aceste sentimente sunt exagerate sau fabricate. Aceasta poate fi o încercare de a compensa lipsa de suport emoțional în viața reală.

### 3. Sunt influențați de mediul online

Figurile publice și influencerii de pe rețelele sociale pot contribui la răspândirea sadfishing-ului. Atunci când vedetele își împărtășesc luptele personale în mod deschis și primesc un val de susținere și

atenție, adolescenții pot fi tentați să facă același lucru, crezând că aceasta este o modalitate eficientă de a obține atenția dorită.

Experții spun că sadfishing-ul este probabil din cauza faptului că un copil sau adolescent se confruntă cu ceva și dorește să-i anunțe pe alții. În aceste cazuri, adesea nu simt că au o persoană cu care se simt confortabil să își împărtășească problemele, așa că se îndreaptă către oamenii din social media. Adolescenții sunt într-o perioadă de dezvoltare intensă, atât fizică cât și emoțională. Ei caută validare și sprijin din partea colegilor și a comunității online, iar rețelele sociale oferă o platformă ideală pentru a obține aceste lucruri. Cu toate acestea, sadfishing-ul poate duce la efecte negative, inclusiv izolarea socială, neîncrederea și probleme mai serioase de sănătate mintală.

Din păcate, studiile au dovedit faptul că, adolescenții care apelează la sadfishing prezintă semne de anxietate și depresie, iar sprijinul social scăzut este un factor contributiv major.

Deoarece suntem în perioada când digitalizarea a explodat, trebuie să recunoaștem că viitorul stă în mâinile dispozitivelor electronice, în orice formă. Putem preveni pericolele pentru tinerii creduli astfel:

a) Având un dialog deschis și sincer, prin asigurarea unui climat în care copilul să își recunoască sentimentele. Trebuie asigurați că sunt în siguranță, sunt ascultați și iubiți, iar atenția primită în on-line nu este cea mai bună soluție.

b) Purtând un dialog permanent pentru a exemplifica și explica riscurile acestui miraj cibernetic, prin prezentarea tuturor datelor personale sau a activității zilnice. Trebuie convinși că interlocutorul nevăzut este periculos.

c) Încurajând relațiile directe cu colegii de clasă, vecini, prieteni. Relațiile de prietenie directă sunt sigure, sincere și vizibile. Uneori trebuie să implicăm și consilierul școlar, care este un real support pentru elevii din ciclul gimnazial.

d) Monitorizând activitatea on-line. Până la o anumită vârstă trebuie instalat controlul parental pe dispozitivul părintelui. Astfel, copilul se simte protejat, încurajat să împărtășească cu părintele dorințele sale. Relațiile familiale bazate pe încredere sunt sigure și anulează riscul sadfishing-ului, deoarece acasă, primește afecțiunea căutată.

e) Modelarea emoțională sănătoasă. Aici fac referire la modelul, paternul unui individ echilibrat pe care părintele și profesorul trebuie să îl contureze. Ei vin în fața copilului cu demnitate, seriozitate și îi oferă siguranță și afectivitate. Astfel, copilul simte siguranță și încredere în mediul real. De asemenea, adulții responsabili îi respect intimitatea și îi permit accesul la media.

f) Exprimând sentimente pozitive. Copilul întâi învață să primească afecțiune, apoi se exprimă și el într-un mod sănătos. Poate fi îndrumat să se exprime pe platformele de artă și creație, nu trebuie să fie totul privit negativ.

g) Căutând ajutor specializat, dacă variantele prezentate mai sus nu au funcționat. Părintele trebuie să fie corect și realist, să accepte eventualele eșecuri personale și să ajute copilul dacă se impune. Vorbim de un dezechilibru emoțional care poate avea reacții fatale la copiii nesupravegheați. Părinții pot solicita ajutor specializat, dacă apar probleme emoționale în familie. Cu siguranță, profesorii sesizează comportamentele nepotrivite și trebuie prezentate părinților, cu empatie și înțelegere. Rolul școlii și al profesorilor sunt decisive în recuperarea copiilor care manifestă acest comportament mascat, prin cuvintele cheie: informează – ascultă – încurajează – ajută.



## CONSECINȚELE SADFISHING-ULUI

Prof. psihopedagog EMILIA-MARIA LORINȚIU  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 1 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Pescuitul trist, deși uneori rezultă dintr-o suferință emoțională reală, poate avea mai multe consecințe negative atât pentru persoanele care se implică în el, cât și pentru publicul lor. Aceste consecințe acoperă o gamă largă de dimensiuni psihologice, sociale și culturale, ceea ce o face o problemă cu mai multe fațete care merită o analiză atentă.

**1. Erodarea încrederii:** Una dintre cele mai imediate și tangibile consecințe ale pescuitului trist este erodarea încrederii. Utilizatorii rețelelor de socializare care postează frecvent conținut emoțional exagerat riscă să fie percepuți ca nesinceri sau manipulatori. În timp, adepții pot deveni sceptici față de postările individului, punând la îndoială autenticitatea luptelor lor. Acest scepticism poate afecta credibilitatea individului și poate slăbi relațiile acestuia cu comunitatea online. Prietenii și adepții pot începe să se dezactiveze, oferind mai puțin sprijin și empatie, ceea ce poate duce la sentimente de izolare și singurătate pentru persoana care se angajează în sadfishing.

**2. Desensibilizare:** expunerea repetată la conținut emoțional de pe rețelele sociale poate duce la desensibilizare în rândul publicului. Când pescuitul trist devine obișnuit, poate fi dificil pentru adepți să facă distincția între strigătele autentice de ajutor și postările menite să atragă atenția. Această desensibilizare poate duce la o dorință scăzută de a oferi sprijin, deoarece oamenii devin precauți să nu fie manipulați. În consecință, celor care au cu adevărat nevoie de sprijin emoțional le poate fi mai greu să primească ajutorul de care au nevoie, deoarece granița dintre suferința autentică și comportamentul de căutare a atenției devine din ce în ce mai neclară.

**3. Impactul asupra sănătății mintale:** Pentru persoanele care se angajează în sadfishing, practica poate avea efecte dăunătoare asupra sănătății lor mintale. Căutarea constantă a validării și a atenției poate crea o dependență de feedback-ul rețelelor sociale. Atunci când indivizii se bazează foarte mult pe aprecieri, comentarii și distribuiri pentru a se simți validați, pot experimenta anxietate și stima de sine scăzută atunci când aceste valori nu corespund așteptărilor lor. Această dependență poate duce la un ciclu de căutare a unor postări emoționale mai extreme sau mai frecvente pentru a menține același nivel de implicare, exacerband și mai mult sentimentele de inadecvare și stres.

**4. Stigmatizarea problemelor de sănătate mintală:** Pescuitul trist poate contribui la stigmatizarea problemelor de sănătate mintală. Atunci când luptele emoționale sunt folosite ca instrumente pentru a câștiga atenția, acestea pot banaliza experiențele celor care suferă cu adevărat de boli mintale. Această banalizare poate face mai greu ca persoanele cu probleme legitime de sănătate mintală să fie luate în serios, atât online, cât și offline. De asemenea, poate perpetua stereotipuri negative despre sănătatea mintală, întărind ideea că indivizii care își împărtășesc luptele caută doar atenție, mai degrabă decât au nevoie cu adevărat de ajutor și sprijin.

**5. Implicații sociale și culturale:** La o scară mai largă, pescuitul trist reflectă și influențează normele sociale și culturale din jurul expresiei și sprijinului emoțional. Tendința de a împărtăși online luptele personale a remodelat modul în care oamenii percep și răspund la suferința emoțională. În unele cazuri, a normalizat afișarea publică a vulnerabilității, care poate fi o sabie cu două tăișuri. În timp ce o deschidere sporită cu privire la sănătatea mintală poate reduce stigmatizarea și încuraja comunitățile care susțin, aspectul performativ al pescuitului trist poate submina aceste rezultate pozitive.

**6. Preocupări etice:** Pescuitul trist ridică mai multe preocupări etice, în special în ceea ce privește manipularea publicului. Când indivizii folosesc postări emoționale exagerate pentru a atrage atenția, ei exploatează empatia și compasiunea adepților lor. Această exploatare poate fi privită ca o formă de manipulare emoțională, ridicând semne de întrebare cu privire la implicațiile etice ale unui astfel de comportament. De asemenea, evidențiază responsabilitatea utilizatorilor rețelelor sociale de a se angaja

în interacțiuni autentice și respectuoase, evitând tentația de a folosi luptele personale în scopuri de autoservire.

**7. Potențial de hărțuire și hărțuire cibernetică:** Angajarea într-un pescuit trist poate, de asemenea, expune persoanele la hărțuire și hărțuire cibernetică. Adepții sceptici sau cinici pot răspunde la postările percepute nesincere cu comentarii negative, critici sau chiar intimidare. Acest feedback negativ poate dăuna și mai mult sănătății mintale a individului și poate contribui la un mediu online toxic. Reacția împotriva pescuitului trist poate crea, de asemenea, o cultură a judecății și a ostilității, descurajând pe alții să-și împărtășească luptele autentice de teama de a fi etichetați ca fiind căutători de atenție.

#### **Abordarea consecințelor pescuitului trist**

Abordarea problemei pescuitului trist necesită o abordare cuprinzătoare care implică promovarea autenticității, creșterea gradului de conștientizare și furnizarea de sprijin pentru sănătatea mintală. Încurajarea autoexprimării autentice și promovarea unei culturi a empatiei și a sprijinului poate ajuta la atenuarea impactului negativ al pescuitului trist. Iată câteva strategii pentru a atenua efectele negative:

#### **1. Promovarea autenticității**

Încurajarea partajării autentice și conștiente pe rețelele sociale poate ajuta la reducerea prevalenței pescuitului trist. Utilizatorii ar trebui să fie conștienți de motivațiile lor pentru postare și să se străduiască să-și comunice cu adevărat experiențele.

#### **2. Educație și conștientizare**

Creșterea gradului de conștientizare cu privire la pescuitul trist și consecințele acestuia poate ajuta indivizii să recunoască și să evite implicarea într-un astfel de comportament. Campaniile educaționale pot evidenția importanța comunicării autentice și potențialele daune ale manipulării emoționale.

#### **3. Oferirea de sprijin pentru sănătatea mintală**

Resursele de sănătate mintală accesibile și sistemele de asistență, atât online, cât și offline, sunt cruciale. Indivizii ar trebui încurajați să caute ajutor profesional și să se bazeze pe prietenii și familia de încredere pentru sprijin, mai degrabă decât doar pe rețelele sociale.

#### **4. Stimularea empatiei și sprijinului**

Cultivarea unei culturi a empatiei și a sprijinului poate atenua efectele negative ale pescuitului trist. Încurajarea conexiunilor autentice și oferirea de asistență celor care au nevoie poate crea o comunitate online mai plină de compasiune.

#### **5. Responsabilitatea platformei**

Platformele de social media au un rol de jucat în abordarea pescuitului trist. Implementarea funcțiilor care promovează bunăstarea mentală, cum ar fi instrumente pentru căutarea ajutorului profesional și raportarea conținutului supărător, poate crea un mediu online mai sigur și mai susținător.

#### **Concluzie**

Sad fishingul este un fenomen cu mai multe fațete care implică utilizarea strategică a postărilor emoționale exagerate pentru a câștiga atenția, simpatia și validarea unui public online. În timp ce împărtășirea luptelor personale online poate fi o modalitate reală de a căuta sprijin, practica sad fishing introduce mai multe provocări etice, psihologice și sociale. Consecințele pescuitului trist sunt semnificative. Poate duce la o erodare a încrederii, deoarece cazurile repetate de conținut emoțional exagerat îi fac pe adepții să fie sceptici cu privire la autenticitatea unor astfel de postări. Acest scepticism poate afecta credibilitatea afișului și poate tensiona relațiile online. Mai mult, desensibilizarea publicului la conținutul emoțional poate împiedica strigătele autentice de ajutor, lăsându-i pe cei care au cu adevărat nevoie de sprijin să se simtă trecuți cu vederea și neînțeleși. Platformele de social media au, de asemenea, un rol de jucat în crearea unor medii mai sigure și mai favorabile pentru utilizatori.

În concluzie, în timp ce pescuitul trist poate oferi o ușurare temporară și o validare, consecințele sale pe termen lung pot fi dăunătoare.

Înțelegând motivațiile din spatele pescuitului trist și implicațiile sale mai largi, putem lucra pentru a crea interacțiuni online mai sănătoase. Promovarea autenticității și asigurarea faptului că rețelele sociale rămân un spațiu pentru conexiuni semnificative și de susținere este esențială pentru a aborda provocările generate de pescuitul trist.

**Bibliografie:**

[www.betweenessions.com/psychtools/teens/](http://www.betweenessions.com/psychtools/teens/)

<https://famisafe.wondershare.com/parental-control/teen-sadfishing-on-social-media.html>

## **SADFISHING: ATRAGEREA ATENȚIEI SAU APELURI AUTENTICE PENTRU AJUTOR?**

prof. VIORELA VOICHIȚA LUPȘAN  
Col. INFOEL Bistrița, Bistrița-Năsăud

Cineva poate să dorească sau să aibă nevoie de atenție pentru că este în suferință emoțională.

Sadfishing este postarea de conținut personal emoțional sau dramatic pentru a câștiga simpatie sau atenție din partea comunității online. Sadfishing este un termen relativ recent, dar pescuitul pentru simpatie pe și offline nu este un comportament nou. Băiatul care striga lupul din fabulele lui Esop pescuia trist când i-a păcălit pe săteni să se repeadă în ajutor. Pescuitul trist este din ce în ce mai folosit pentru a acuza oamenii că își caută atenția și pentru a critica sau subjuga conținutul lor online, indiferent dacă pescuiesc sau nu.

Problema este de unde știi când cineva pescuiește trist și când suferința lui este reală? Nu știm, iar pericolul de a rata un apel autentic de ajutor este mult mai mare decât să suportăm un pic de dramă.

Dorirea atenției este normală

Comportamentul de căutare a atenției este normal. Oamenii sunt sociali. Cu toții ne dorim atenția celorlalți. Ne face să ne simțim iubiți și în siguranță. Conexiunea socială este un factor principal care contribuie la bunăstarea noastră. Cu toate acestea, Sadfishing descrie manipularea. Este exagerarea intenționată sau pretinderea că trecem printr-o perioadă dificilă pentru a obține observația pe care o dorim cu toții.

Când cineva etichetează o postare ca pescuit trist, este o judecată subiectivă făcută de cititor, nu de persoana care postează. Nu există nicio modalitate de a judeca cu exactitate autenticitatea unei postări sau nivelul de suferință. În timp ce unii oameni ar putea exagera pentru a obține un răspuns, postarea de ceva dramatic este la fel de probabil să fie cineva care solicită sprijin sau un pic de conexiune sau pur și simplu să se simtă mai puțin singur. Cineva poate să dorească sau să aibă nevoie de atenție pentru că este în suferință emoțională.

Există multe motive pentru care oamenii acuză postările dramatice sau prea emoționale că sunt pescuitul trist. Să recunoaștem, să arăți nenorocit să atragi atenția este un truc sau o escrocherie, pur și simplu. Problema este că funcționează. Oamenii sunt, în cea mai mare parte, empatici și răspund la apelurile emoționale. Dar nimănui nu-i place să fie păcălit. Îi face să se simtă creduli și slabi. Manipularea este un comportament toxic și, mai exact, îi înfurie pe oameni. Când oamenii sunt supărați sau se simt vulnerabili, se protejează. Etichetarea unei postări de pescuit trist este o modalitate de a-l devaloriza. Sau poate fi o lovitură preventivă împotriva viitoarelor dezavantaje. Postările negative pot scoate la iveală ceea ce este mai rău în oameni (Scott et al., 2020).

### **Sadfishing și cultura anulării**

Pescuitul trist este o altă formă de cultura anulării. Neagă legitimitatea sentimentelor sau experienței unei persoane. Ca și alte forme de anulare, este reactiv. Nu necesită nicio perspectivă, anchetă sau dovezi, dar lasă mult loc în vagon pentru ca alții să se urce la bord. Etichetarea unei postări drept sadfishing este o încercare de a invalida experiența emoțională a persoanei din spatele postării. Unele postări merită să fie evidențiate ca pescuit trist. Este costul unui „lup care plânge” cu greutate repetate sau al unei „traume” motivate comercial, cum ar fi dezvăluirea lui Kendall Jenner despre acnee sponsorizată de tratamentul pentru acnee. Dar, etichetarea unei postări emoționale ca pescuit trist poate fi, de asemenea, o formă de hărțuire cibernetică sau de învinovățire a victimelor.

Cu toate acestea, am face mult mai bine să le oferim prietenilor noștri beneficiul îndoielii și să presupunem că suferința este reală, adresându-ne până când vom ști mai bine.

Adolescenții, în special, simt o nevoie puternică de a se conecta social cu prietenii. Interacțiunea socială este modul în care oamenii învață să navigheze în lumea socială, să regleze emoțiile și să-și dea seama cine sunt și ce vor să fie. Atenția celorlalți ne oferă indicii sociale despre modul în care este primit ceva, comunicând normele sociale ale culturii sau comunității noastre. Atenția la o postare online este relațională și percepută ca suport social și, ca atare, contribuie la dezvoltarea identității și a imaginii de sine.

### **Emoția atrage atenția**

Atenția este o funcție cognitivă complexă – este un proces de selecție și interpretare a informațiilor externe prin intermediul celor cinci simțuri (văzul, sunetul, atingerea, mirosul și gustul). Răspunsul nostru automat ne face să acordăm atenție lucrurilor care nu sunt obișnuite pentru a le evalua nivelul de amenințare, în special cele negative.

În spațiul infinit al rețelelor sociale, conținutul emoțional ne ajută să ne dăm seama la ce lucruri să fim atenți. Rețelele sociale facilitează toate tipurile de comunicare și, deși schimbă importanța relativă a oricărei postări, fluiditatea face dezvăluirea mai ușoară.

### **Afișarea publică a suferinței: beneficii și pericole**

Rețelele sociale sunt o modalitate excelentă de a vă simți conectat și sprijinit și de a face parte dintr-o comunitate. Uneori, să expunem gândurile și sentimentele în mod deschis ne face să ne simțim mai bine, iar feedbackul poate normaliza experiența știind că alții simt la fel. Există, totuși, dezavantaje. Rețelele sociale sunt permanente și pot fi căutate - și nimic nu este cu adevărat privat. Expresiile excesive de suferință pot rămâne cu tine și pot deveni parte din identitatea ta digitală disponibilă pentru toată lumea, de la bunica la admitere sau recrutori. Emoțiile în mod public vă expun, de asemenea, riscul de a fi acuzat de pescuit trist, ceea ce poate fi dureros, mai ales dacă vă simțiți deprimat în primul rând.

Ne putem simți mulțumiți și sprijiniți de atenția străinilor, dar nu știm niciodată cine ne răspunde pe rețelele sociale. Multor oameni le place să dea sfaturi, dar puțini sunt instruiți sau calificați să ajute. Adolescenții ar trebui să fie, de asemenea, conștienți de faptul că postarea continuă a semnalelor de primejdie semnaleză vulnerabilitatea, făcându-i ținta persoanelor care pot încuraja mai multă suferință să se simtă puternice sau care se bucură de durerea altora. Camerele de chat sunt locuri deosebit de proaste pentru a evacua angoasa, deoarece crește riscul de a fi vizat de prădătorii sexuali.

În ciuda acestor aspecte negative, accesul la resursele de sănătate mintală pentru mulți, în special pentru adolescenți, este limitat de barierele fizice și sociale. Accesul limitat face din mediul online singurul loc pentru a căuta sprijin pentru suferința mentală. Mulți adolescenți caută cu adevărat sprijin online (Rideout & Fox, 2018), iar faptul că sunt acuzați de pescuit trist atunci când au nevoie de ajutor îi face să se simtă mai rău.

### **Concluzia: Răspunsul la Satisfishing**

Deoarece nu există nicio modalitate de a ști dacă un prieten este în căutarea atenției sau este în dificultate gravă, toate aceste postări ar trebui luate în serios. Cel mai bun răspuns este să contactezi prietenul în privat și să-i oferi sprijin. Cele mai bune răspunsuri sunt cele care exprimă mai degrabă empatie decât simpatie. Simpatia perpetuează fenomenul „sărac de mine”, în timp ce empatia și compasiunea spun: „Am înțeles, cum pot ajuta?” Dacă există îngrijorări cu privire la autovătămare, adolescenții ar trebui să vorbească și cu un adult de încredere, deoarece nu sunt instruiți să se ocupe singuri de probleme grave sau sensibile.

Cel mai bun instrument al părinților este o conversație cu adolescenții și adolescenții lor. Începeți devreme și vorbiți des, astfel încât să aveți o linie de comunicare deschisă și o bază pentru încredere. Dacă știți că adolescentul dvs. postează semnale de suferință, acestea nu trebuie reduse la minimum. Ar trebui să fie urmărită într-o manieră deschisă și de susținere și, mai ales, fără judecăți.

## **Bibliografie**

- Rideout, V., & Fox, S. (2018). Digital health practices, social media use, and mental well-being among teens and young adults in the US. Abstracts, and Reports. 1093. <https://digitalcommons.psjhealth.org/publications/1093>
- Scott, G. G., Brodie, Z. P., Wilson, M. J., Ivory, L., Hand, C. J., & Sereno, S. C. (2020). Celebrity abuse on Twitter: The impact of tweet valence, volume of abuse, and dark triad personality factors on victim blaming and perceptions of severity. *Computers in Human Behavior*, 103, 109-119.

# SADFISHING: ÎNȚELEGEREA TENDINȚEI ȘI IMPLICAȚIILE SALE

prof. psihopedagogie specială ANDREEA MARC  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

## Introducere

În era digitală, în care platformele de social media servesc ca mijloc principal de exprimare și interacțiune personală, a apărut un fenomen cunoscut sub numele de „pescuitul trist”. Pescuitul trist se referă la acțiunea de a posta probleme personale exagerate sau înfrumusețate pe rețelele de socializare pentru a atrage atenția, simpatia sau validarea celorlalți. Creat în 2019, termenul face o paralelă cu „pescuitul cu pisici”, în care indivizii își creează identități false online, deși pescuitul trist se concentrează mai degrabă pe înșelăciune emoțională decât pe identitate.

Acest comportament a devenit din ce în ce mai răspândit, atât utilizatorii obișnuiți, cât și celebrități implicându-se în el în diferite măsuri. Motivațiile din spatele pescuitului trist pot varia de la o nevoie reală de sprijin și conexiune până la dorințe mai egoiste de atenție și validare. În timp ce împărtășirea propriilor lupte pe rețelele sociale nu este în mod inerent negativ și poate stimula un sentiment de comunitate și înțelegere, pescuitul trist ridică mai multe preocupări etice și psihologice. Poate eroda încrederea, poate desensibiliza publicul la suferința reală și poate contribui la stigmatizarea problemelor de sănătate mintală.

## Originile și definiția pescuitului trist

Termenul „pescuit trist” a apărut în 2019 și a devenit rapid un punct important de discuție în domeniul comportamentului social media. Este un portmanteau derivat de la „trist” și „pescuitul la somn”. În timp ce „pescuitul” se referă la actul de a crea o persoană online falsă pentru a-i înșela pe alții, pescuitul trist implică utilizarea strategică a postărilor emoționale exagerate pentru a atrage atenția, simpatia și validarea publicului online. Înțelegerea originilor și definiției pescuitului trist este crucială pentru a înțelege impactul și prevalența acestuia în interacțiunile digitale contemporane.

**Originea pescuitului trist:** Originile exacte ale termenului „pescuit trist” sunt greu de identificat, dar ascensiunea sa în proeminență poate fi urmărită din natura evolutivă a platformelor de social media și modul în care oamenii le folosesc pentru a-și exprima emoțiile și a căuta sprijin. Pe măsură ce rețelele sociale au devenit mai înrădăcinate în viața de zi cu zi, dinamica interacțiunii online a evoluat și ea. Ceea ce a început ca un spațiu pentru împărtășirea actualizărilor vieții și conectarea cu prietenii și familia s-a transformat treptat într-un ecosistem complex în care validarea și atenția au devenit monede sociale semnificative.

Celebritățile și influențele au jucat un rol esențial în a aduce pescuitul trist în prim plan. Într-o eră în care brandingul personal și prezența online sunt cruciale, multe personalități publice au început să împărtășească luptele lor emoționale cu adepții lor. În timp ce unii au făcut acest lucru în mod autentic, alții au fost percepuți ca și-au folosit problemele personale ca mijloc de a stimula implicarea și de a menține relevanța. Acest amestec de expresie emoțională autentică și autopromovare calculată a creat o zonă gri care a făcut dificilă distingerea între strigătele autentice de ajutor și comportamentul de căutare a atenției.

Mass-media a contribuit și ea la răspândirea conceptului de pescuit trist. Cazurile importante în care celebritățile au fost acuzate de pescuit trist au făcut deseori titluri, stârnind dezbateri despre etica și implicațiile unui astfel de comportament. Aceste discuții au contribuit la consolidarea termenului în discursul public, făcându-l un concept recunoscut și relevant în înțelegerea interacțiunilor online.

**Definiția pescuitului trist:** Pescuitul trist este definit ca acțiunea de a posta probleme personale exagerate sau înfrumusețate pe rețelele de socializare pentru a atrage atenția, simpatia sau validarea. Acest comportament se poate manifesta în diferite moduri, de la partajarea de actualizări dramatice și emoționale de stare până la postarea de fotografii sau videoclipuri care prezintă momente de suferință.

Elementul cheie al pescuitului trist este intenția percepută din spatele postării - scopul principal este de a provoca o reacție din partea publicului, mai degrabă decât de a căuta sprijin sau soluții autentice.

#### **Caracteristicile pescuitului trist**

1. **Exagerare:** postările amplifică adesea severitatea problemelor personale pentru a le face să pară mai dramatice și mai demne de atenție. Această exagerare poate estompa liniile dintre experiențele reale și cele fabricate.

2. **Postări emoționale frecvente:** Persoanele care se angajează în sadfishing au tendința de a împărtăși conținut emoțional în mod regulat. Consecvența unor astfel de postări poate determina publicul să pună la îndoială autenticitatea emoțiilor exprimate.

3. **Afișări publice de vulnerabilitate:** Sadfishing implică de obicei publicarea vulnerabilităților cuiva într-o manieră foarte vizibilă. Acest lucru se face cu așteptarea de a primi un răspuns de susținere și empatic din partea adeptilor.

4. **Solicitarea simpatiei:** Obiectivul principal este de a aduna simpatie și validare. Reacțiile publicului – sub formă de aprecieri, comentarii și distribuirii – servesc ca măsură a succesului postării. Este esențial să rețineți că nu toate postările emoționante de pe rețelele sociale constituie un pescuit trist. Distincția constă în intenția și modelul de comportament. Expresiile autentice de suferință, atunci când sunt împărtășite cu speranța de a găsi sprijin sau solidaritate, diferă semnificativ de postările concepute în primul rând pentru a atrage atenția.

#### **Motivațiile din spatele pescuitului trist**

Mai mulți factori pot motiva oamenii să se angajeze într-un pescuit trist. Înțelegerea acestor motivații este crucială pentru înțelegerea comportamentului și a implicațiilor sale mai largi.

1. **Căutarea validării și atenției:** Una dintre motivațiile principale din spatele pescuitului trist este dorința de validare și atenție. Într-o lume în care valorile rețelelor sociale precum aprecierile, comentariile și distribuirile sunt adesea echivalate cu valoarea personală, oamenii se pot simți obligați să împărtășească conținut emoțional pentru a primi întărire pozitivă de la colegii lor.

2. **Mecanismul de coping:** Pentru unii, pescuitul trist poate fi un mecanism de coping. Împărtășirea luptelor personale online poate oferi un sentiment de ușurare și sprijin, mai ales dacă le lipsește un sistem puternic de suport offline. Comunitatea virtuală poate oferi empatie și înțelegere, care altfel ar putea fi inaccesibile.

3. **Influență și popularitate:** Influenții și celebritățile se angajează adesea în sadfishing pentru a-și menține sau crește prezența online. Postările emoționale pot stimula implicarea, atrăgând mai mulți adepti și sporindu-le influența. Acest lucru poate fi deosebit de atrăgător într-o industrie în care relevanța este adesea măsurată prin valori online.

4. **Strigăt de ajutor:** În unele cazuri, pescuitul trist poate fi un adevărat strigăt de ajutor. Persoanele care se confruntă cu suferință emoțională severă pot recurge la împărtășirea suferințelor lor online, ca o modalitate de a contacta alții pentru sprijin și asistență.

Sadfishingul este un fenomen cu mai multe fațete care implică utilizarea strategică a postărilor emoționale exagerate pentru a câștiga atenția, simpatia și validarea unui public online. În timp ce împărtășirea luptelor personale online poate fi o modalitate reală de a căuta sprijin, practica sadfishing introduce mai multe provocări etice, psihologice și sociale. Consecințele pescuitului trist sunt semnificative. Poate duce la o erodare a încrederii, deoarece cazurile repetate de conținut emoțional exagerat îi fac pe adeptii să fie sceptici cu privire la autenticitatea unor astfel de postări. Acest scepticism poate afecta credibilitatea afișului și poate tensiona relațiile online. Mai mult, desensibilizarea publicului la conținutul emoțional poate împiedica strigătele autentice de ajutor, lăsându-i pe cei care au cu adevărat nevoie de sprijin să se simtă trecuți cu vederea și neînțeleși. Platformele de social media au, de asemenea, un rol de jucat în crearea unor medii mai sigure și mai favorabile pentru utilizatori.



**Bibliografie:**

- Fischer K. Sadfishing 101: how to tell if your friend's social media post is a plea for attention – or a cry for help. Parade.
- <https://blog.geetauniversity.edu.in/sad-fishing-understanding-the-trend-and-its-implications/5/>

## SADFISHING-UL: PERICOLUL TĂCUT ÎN GOANA ELEVILOR DUPĂ ATENȚIE PE SOCIAL MEDIA

prof.înv.primar FLORINA SIMONA MOLDOVAN  
Școala Gimnazială Decebal Cricău, jud.Alba

Într-o eră dominată de rețelele sociale, unde fiecare postare poate deveni o fereastră spre viețile noastre, un fenomen subtil, dar îngrijorător, a început să ia amploare: sadfishingul.

Termenul descrie practica de a împărtăși emoții intense, adesea legate de tristețe sau suferință, cu scopul de a atrage simpatie și atenție din partea urmăritorilor online. Așadar, sadfishing-ul este un fenomen din ce în ce mai prezent în rândul tinerilor, mai ales în contextul în care social media devine o parte integrantă a vieții lor cotidiene. În loc să fie un apel real de ajutor, sadfishing-ul se transformă într-o metodă de obținere a validării și a atenției din partea publicului. Își are rădăcinile în dorința umană de a fi înțeles și acceptat. Adolescenții, în special, sunt vulnerabili la acest comportament, deoarece perioada adolescenței este una de căutare a identității și validării sociale. Rețelele sociale devin un loc unde aceste nevoi pot fi satisfăcute rapid, prin like-uri, comentarii sau mesaje de susținere. Într-o lume unde fericirea și succesul sunt adesea prezentate în mod idealizat pe platformele digitale, există o presiune constantă de a arăta „perfect” sau „fericit” tot timpul. Astfel, când elevii se simt neînțeleși, izolați sau copleșiți de problemele lor, pot ajunge să folosească social media ca pe o metodă de a exprima acele sentimente de anxietate și tristețe. Dar, în loc să caute ajutor autentic sau să discute deschis despre problemele lor cu persoane de încredere, recurg la sadfishing pentru a obține compasiune și atenție din partea celor din jur.

Cum să recunoști sadfishing-ul la adolescenți?

Părinții ar trebui să fie atenți la anumite comportamente care indică sadfishing-ul:

- Postări frecvente despre probleme personale sau sentimente de tristețe
- Izolarea de familie și prieteni
- Tulburări de somn
- Pierderea prietenilor apropiați
- Schimbări bruște în comportament
- Postări despre auto-vătămare sau deznădejde

Deși sadfishing-ul poate părea inofensiv la început, acesta prezintă o serie de pericole, atât pentru cei care îl practică, cât și pentru cei care sunt expuși la acest fenomen:

- *Trivializarea problemelor de sănătate mintală:* Atunci când tinerii postează frecvent mesaje despre depresie sau suferință emoțională, dar nu cer ajutor real, acest lucru poate duce la o banalizare a acestor probleme. Persoanele care chiar suferă de afecțiuni mintale pot ajunge să fie ignorate sau nu tratate cu seriozitate.
- *Dependența de validare externă:* Sadfishing-ul poate alimenta un ciclu periculos în care elevii devin din ce în ce mai dependenți de reacțiile altora pentru a se simți bine cu ei înșiși. Această dependență de „like-uri” și comentarii pozitive poate duce la o scădere a stimei de sine și la o instabilitate emoțională crescută.
- *Lipsa de ajutor real:* De multe ori, sadfishing-ul este o încercare de a atrage atenția fără a căuta cu adevărat ajutor. Aceasta poate crea o barieră în comunicarea reală despre problemele de sănătate mintală și poate duce la o lipsă de intervenție adecvată atunci când este nevoie.
- *Posibile efecte negative asupra relațiilor:* Atunci când elevii postează frecvent mesaje de tip sadfishing, prietenii și colegii lor pot deveni mai puțin sensibili la problemele reale sau pot deveni desensibilizați la apelurile de ajutor, ceea ce poate afecta relațiile interpersonale.
- *Minciuna ca formă de exprimare:* Adolescenții care recurg la sadfishing pot ajunge să se simtă înșelați și confuzi din cauza distorsiunii realității. Aceștia pot deveni dependenți de validarea

obținută prin postările lor, iar acest lucru le poate afecta sănătatea emoțională.

- *Relații de superficialitate:* Sadržishing-ul poate duce la crearea unor relații bazate pe o imagine falsă. Cei care interacționează cu postările respective pot oferi un suport emoțional care nu este autentic, iar acest lucru poate adânci sentimentul de izolare al tinerelor persoane.

Pentru a preveni efectele negative ale sadržishing-ului, este esențial ca elevii, părinții și educatorii să adopte o abordare echilibrată în utilizarea rețelelor de socializare:

- *Educație despre sănătatea mintală:* Este esențial să le oferim elevilor informații corecte și utile despre sănătatea mintală, pentru a-i încuraja să caute ajutor autentic atunci când au nevoie. Discuțiile deschise despre anxietate, depresie și alte probleme emoționale ar trebui să fie parte integrantă a educației școlare.
- *Încurajarea căutării ajutorului real:* Tinerii trebuie să înțeleagă că este mult mai benefic să ceară ajutor direct de la un specialist, un consilier sau un adult de încredere decât să caute validare în mod indirect prin mesaje online.
- *Sensibilizarea cu privire la impactul postărilor online:* Tinerii ar trebui să fie conștienți de faptul că postările lor online pot avea un impact semnificativ asupra lor și asupra celor din jur. Este important să înțeleagă că exprimarea sentimentelor negative poate fi o metodă de a atrage atenția, dar și o oportunitate de a adresa acele sentimente într-un mod sănătos și constructiv.
- *Sprijinul din partea comunității școlare și a părinților:* Atât școlile cât și părinții trebuie să fie activ implicați în monitorizarea comportamentului tinerilor pe rețelele sociale și să ofere sprijin atunci când observă semne de izolare sau comportamente de tip sadržishing.
- *Educația digitală:* Școlile și părinții trebuie să învețe tinerii să își protejeze sănătatea mintală în fața presiunii sociale online și să-i ajute să înțeleagă riscurile falsei imagini create pe platformele digitale.

Sadržishingul este un semnal de alarmă cu privire la nevoia tinerilor de a fi auziți și înțeleși. În loc să ignorăm sau să stigmatizăm acest comportament, ar trebui să creăm un context în care vulnerabilitatea să fie gestionată sănătos. În definitiv, dincolo de ecran, fiecare postare ascunde o poveste, iar sprijinul autentic poate face diferența. Sadržishing-ul este o problemă tot mai răspândită în rândul elevilor, reflectând dorința lor de a atrage atenția și de a obține validare prin intermediul social media. Cu toate acestea, acest fenomen poate avea efecte negative asupra sănătății emoționale și relațiilor lor interpersonale. Este esențial ca tinerii să fie educați să își exprime autenticele trăiri și să nu se lase prinși în capcana unor imagini virtuale distorsionate. Doar printr-o abordare echilibrată și o susținere adecvată, se poate preveni efectul nociv al sadržishing-ului asupra tinerelor generații.

# SADFISHING: ÎNȚELEGEREA UNUI COMPORTAMENT DEZADAPTATIV AL REȚELELOR SOCIALE ÎN RÂNDUL ELEVILOR

prof. psihopedagogie specială PAULA-NICOLETA MOLNAR  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Rețelele sociale au evoluat într-o platformă în care indivizii își împărtășesc nu numai cele mai fericite momente, ci și cele mai profunde lupte. Sadržishing, o astfel de tendință, se referă la actul de a exagera sau de a falsifica problemele emoționale ale cuiva pentru atenție și simpatie. De exemplu, cineva ar putea posta: „Nu pot să cred cât de mult mă chinui acum. Nimic nu pare să meargă bine pentru mine”, însoțit de un selfie trist și un emoji plâns, fără a oferi detalii specifice. Acest lucru îi poate determina pe adepți să ofere simpatie și sprijin, chiar dacă afișul intenționează să atragă atenția, mai degrabă decât sprijinul real.

Un studiu din 2023 publicat în jurnalul BMC Psychology a constatat că adolescenții care erau anxioși și deprimați, care manifestă un comportament de căutare a atenției perceput ca o lipsă de sprijin social, se angajează în sadržishing. Cercetătorii au descoperit, de asemenea, că în timpul adolescenței, băieții tind să se angajeze mai des în sadržishing, dar această înclinație tinde să scadă pe măsură ce îmbătrânesc. Pe de altă parte, pentru fete, tendința spre sadržishing crește odată cu vârsta.

Un alt studiu recent dezvăluie patru „simptome” asociate cu sadržishing:

**Negarea ca mecanism de adaptare.** Negarea este un mecanism de apărare prin care indivizii evită să se confrunte cu sentimente sau evenimente dureroase. Este posibil ca elevii aflați în etapa de negare să nu abordeze adevăratele lor probleme emoționale și, în schimb, să apeleze la rețelele sociale pentru o exprimare emoțională exagerată, căutând validare și simpatie. Această evadare temporară nu ajută la gestionarea emoțiilor sau la rezolvarea problemelor subiacente.

**Intoxicație.** Atunci când indivizii sunt sub influența alcoolului, inhibițiile lor sunt reduse, iar judecata lor poate fi afectată. Acest lucru poate duce la postări impulsive și motivate emoțional pe rețelele de socializare, menite să primească atenție reciprocă și răspunsuri simpatice.

**Comportamentul de căutare a atenției legat de tulburarea de personalitate.** Studiul a constatat că elevii cu trăsături de tulburare de personalitate histrionică erau mai predispuși la sadržishing, deoarece căutau atenție și validare excesivă, simțindu-se inconfortabil atunci când nu erau în lumina reflectoarelor.

**Atașament anxios.** Sadržishing poate fi și rezultatul unui stil de atașament anxios, conform cercetărilor, caracterizat printr-o nevoie mare de aprobare și teama de respingere.

Căutarea atenției atunci când cineva este stresat este destul de normal – toată lumea vrea să se simtă observată, iubită și îngrijită.

Totuși, sadržishing-ul este actul de manipulare a emoțiilor altora pentru câștig personal. În timp ce oamenii simt în mod natural empatie și sunt înclinați să ofere ajutor atunci când dau peste astfel de postări, dar descoperirea faptului că persoana se prefăcea tristă îi poate face să se simtă înșelați și vulnerabili. Acest lucru poate duce la o scădere a încrederii și poate crea un sentiment de apatie față de viitoarele cereri de ajutor, deoarece oamenii își amintesc de manipularea anterioară. În loc să promoveze conexiuni autentice, sadržishing-ul creează o divizare a încrederii și o detașare emoțională față de postări similare online.

Este important să înțelegem sadržishing-ul din perspectiva atât a persoanei care postează conținutul (adică, pescarul trist), cât și a publicului sau a consumatorilor. Se crede că pescarul trist folosește rețelele sociale pentru beneficii de sprijin social. De exemplu, consumatorii pot echivala sadržishing-ul cu căutarea atenției, subminând încercările sincere ale persoanelor de contact de a face față

sau de a căuta ajutor. Sau, dacă consumatorii tind să prefere emoții ușoare, la nivel de suprafață, care nu necesită un nivel de autenticitate a decodării, ei pot ajunge să evite rețelele sociale sau să se abțină de la interacțiunea cu conținutul care este încărcat emoțional sau copleșitor. Publicul pescarului trist poate deveni sceptic cronic, ceea ce ar putea duce la neglijarea contactelor care sunt cu adevărat în suferință, crescând astfel riscul pentru sănătatea mintală pentru pescarul trist. O distincție suplimentară și importantă este că, în timp ce căutarea atenției poate fi un răspuns așteptat la suferință, sadfishing-ul diferă prin faptul că acest comportament poate servi și ca mijloc de manipulare pentru a controla relațiile sociale.

### **Rețelele sociale, sprijinul social și stilul de atașament anxios**

Cercetările sugerează faptul că indivizii se angajează în comportamente de social media pentru a obține patru tipuri de sprijin: suport emoțional, social, informațional și instrumental. În timp ce căutarea sprijinului social este o strategie comună pentru a face față dilemelor interpersonale, comportamentele noastre sunt, de asemenea, influențate de istoriile noastre de întărire cumulativă, care ne pot modela răspunsurile la mediul nostru. De exemplu, o persoană cu antecedente de a primi întărire socială pentru exagerarea stărilor emoționale negative din lumea reală poate avea mai multe șanse să se întristeze online. Cu toate acestea, dacă starea lor emoțională exagerată este întâmpinată în mod obișnuit cu hărțuirea sau blamarea victimei de către publicul lor, atunci potențialul pescar trist poate în schimb să treacă spre evitare sau dezlegare ca alternative.

Conform teoriei capitalului social, rețeaua socială generează sprijin emoțional prin câștigarea și arătarea încrederii. Cu ajutorul rețelelor sociale, cu cât consumatorul se conectează mai mult cu afișe care nu au legătură (de exemplu, un prieten sau un coleg solicită ajutor), cu atât consumatorul câștigă mai mult avantaj. Posterele pot împărtăși informații din ce în ce mai personale și descriptive despre suferința lor, inclusiv sentimente de depresie și anxietate. Modul în care un consumator evaluează și răspunde la astfel de postări depinde de implicarea problemei și de atribuirea responsabilității. Implicarea problemei depinde de importanța percepută a situației, de riscurile asociate cu evenimentul (evenimentele) și de nivelul de conexiune personală a persoanei care vizionează conținutul. Atribuirea de responsabilitate se referă la cine consumă atribuie vina. Postările asociate cu individul (de exemplu, sănătatea mintală) tind să incite mai multă blamarea victimelor în comparație cu postările despre o condiție socială de grup (de exemplu, rasism), potențial din cauza tendinței noastre de atribuire dispozițională.

În plus, primele noastre relații interpersonale cu îngrijitorii noștri pot avea un efect profund și de durată asupra stilului nostru de atașament, care poate continua până la vârsta adultă și poate influența comportamentele noastre online. Persoanele cu stiluri de atașament nesigure demonstrează de obicei un comportament sporit de căutare a intimității în relațiile sociale online. Acești indivizi își gestionează preocupările cronice legate de respingere prin încercări compulsive de a găsi relații. Adolescenții, în special, tind să facă față dificultăților interpersonale căutând afirmarea online; cu toate acestea, aceste interacțiuni cu rețelele sociale tind să nu aibă conexiune socială și să dispară rapid. Scăderea afirmației poate declanșa pescuitul trist, deoarece utilizatorii rețelelor sociale caută să păstreze sprijinul publicului. Acest model nu numai că perpetuează dezvoltarea legăturilor de atașament dezadaptative, dar îi lasă și pe pescarii tristi vulnerabili la blamarea victimelor și la hărțuirea cibernetică. Acest lucru poate duce la un cerc vicios care intensifică preocupările de sănătate mintală existente la pescarul trist și îi lasă să simtă că nu are niciun ajutor pentru ei. Deoarece utilizarea rețelelor sociale pentru sprijin emoțional este din ce în ce mai mare, utilizatorii navighează continuu în nuanțele comportamentelor online adecvate.

Poate fi dificil să discerneți cu exactitate autenticitatea sau nivelul de suferință într-o postare. În timp ce unii indivizi își pot exagera emoțiile pentru a căuta atenția, este la fel de posibil ca ei să caute cu adevărat sprijin, conexiune sau pentru a-și atenua singurătatea.

Dacă găsiți un prieten sau pe cineva pe care îl cunoașteți care postează astfel de conținut, există semne suplimentare pe care le puteți căuta pentru a determina dacă vă caută cu adevărat ajutorul:

**Postări recurente despre sentimente.** Ei postează în mod regulat despre lupta lor cu sănătatea mintală precară, se simt izolați sau spun lucruri precum „viața este prea dificilă” sau „este mai bine să stai singur decât să fii rănit”.

**Postările sunt legate de un context.** Evenimentele supărătoare sau traume recente, cum ar fi o despărțire sau tulburări interne, pot declanșa postări încărcate emoțional pe rețelele sociale. Cu toate acestea, un obicei prelungit de este însoțit de ambiguitate emoțională și contextuală.

**Se retrag de ceva vreme.** Îi observi mai des de la sine; poți simți că îi împing pe oameni la o parte sau se izolează de cei din jurul lor, stârnind neputința.

**Nu sunt sănătoși.** Au fost în mod constant oboseți și oboseți, au dormit prost sau au lipsit din cauza sănătății precare, ceea ce ar putea fi un semn de stres acumulat și probleme de sănătate mintală prelungite.

Deoarece este dificil să distingeți postările de pescuit trist de altele, cel mai bine este să le luați în serios și să răspundeți cu bunătate și empatie. În timp ce simpatia este mai mult despre recunoașterea și exprimarea îngrijorării, empatia implică o conexiune emoțională mai profundă și o experiență împărtășită care spune: „Știu prin ce treci și sunt aici să te ajut”.

### **Bibliografie:**

- Fischer K. Satisfishing 101: how to tell if your friend’s social media post is a plea for attention – or a cry for help. Parade.
- Available at: <https://parade.com/935502/kristenfischer/what-is-satisfishing/>(open in a new window).
- Hand C. Satisfishing: frequently sharing deeply emotional posts online may be a sign of a deeper psychological issue. The Conversation. <https://theconversation.com/satisfishing-frequently-sharing-deeply-emotional-posts-online-may-be-a-sign-of-a-deeper-psychological-issue-126292>(open in a new window). Published December 2, 2019.
- Hauberer J. *Social Capital Theory: Towards a Methodological Foundation*. Germany: Springer Fachmedien; 2011.

## TENDINȚA „SADFISHING” RIDICĂ ÎNGRIJORĂRI CU PRIVIRE LA ADOLESCENȚII CARE CAUTĂ SIMPATIE PE REȚELELE SOCIALE

prof. psihopedagog DOCHIȚA LUMINIȚA NAGY  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Tendința crescândă de „pescuit cu tristețe” în rândul adolescenților provoacă alarmă, deoarece aceștia folosesc din ce în ce mai mult rețelele sociale pentru a atrage atenția prin expresii exagerate de suferință, potrivit experților.

Potrivit Fox News, pescuitul trist, este definit de Journal of American College Health într-un studiu din 2021 ca fiind „tendința utilizatorilor rețelelor sociale de a publica exagerări ale personalității lor pentru a genera simpatie”. Cercetarea a ajuns la concluzia că pescuitul trist „s-ar putea să nu fie declanșat de o lipsă percepută acută de sprijin social, ci mai degrabă, poate fi mai strâns legat de trăsătura persistentă a atașamentului anxios”.

Jurnalista Rebecca Reid a venit cu termenul ca răspuns la o postare din 2019 făcută de Kendall Jenner, potrivit Parents. Postarea controversată a vorbit despre „lupta debilitantă” a lui Jenner cu acnea, care a generat o mulțime de sprijin din partea fanilor. Cu toate acestea, postarea s-a dezvăluit mai târziu că face parte dintr-un truc de marketing în parteneriat cu Proactiv. În timp ce rețelele sociale pot crește gradul de conștientizare cu privire la problemele comune, devine problematică atunci când își schimbă atenția de la problemă la persoana care caută atenție.

### **Adolescenții și pericolele „pescuitului trist”**

Adolescenții sunt deosebit de vulnerabili la pescuitul trist, deseori căutând validare și atenție fără a-și aborda problemele emoționale.

Dr. Liz Nissim-Matheis, proprietarul Psychological & Educational Consulting, le-a spus părinților că adolescenții pot apela la rețelele de socializare pentru că se simt inconfortabil să-și împărtășească sentimentele în persoană.

„Acest tip de comportament înseamnă că te simți izolat de colegi și membri ai familiei din punct de vedere emoțional și nu ai o ieșire pentru a-și exprima frustrările”, a explicat ea. „Devine o căutare a atenției și uneori este, dar nu cred că vine dintr-un loc în care să te simți mulțumit și fericit.”

Un raport din 2023 de la BMC Psychology, per Parents, a constatat că adolescenții care au postat conținut de pescuit trist au prezentat semne mai mari de anxietate și depresie, sprijinul social scăzut fiind, de asemenea, un factor care contribuie.

Pescuitul trist, în loc să favorizeze conexiuni autentice, poate fi manipulator și potențial dăunător, ceea ce duce la creșterea stresului și a anxietății.

„Pescuitul trist provoacă un răspuns sau o reacție”, a spus Reena B. Patel, LEP, BCBA, părinților. „Deși nu este neapărat unul sincer, orice tip de răspuns poate oferi acea lovitură trecătoare de dopamină din atenția pe care o primește adolescentul după o postare încărcată emoțional.”

### **Cum afectează pescuitul trist sănătatea mintală**

La suprafață, poate părea un act obișnuit de socializare care câștigă simpatie, cu toate acestea, poate duce la afecțiuni majore de sănătate mintală.

Pescuitul trist poate fi un cerc vicios; odată ce îl gusti, s-ar putea să-i cazi obsesiv pradă. Veți ajunge într-o buclă în care căutarea unei validări constante va deveni noua voastră normalitate.

Ai putea fi afectat mental de nevoia crescândă de atenție. Obsesia ar putea duce la multe afecțiuni clinice, inclusiv anxietate și depresie.

Imaginea ta de sine ar putea fi grav afectată și îndoielile tale pot crește. De asemenea, veți deveni în mod deschis dependent de sfatul extern pentru funcționare, ceea ce duce la o criză de identitate.

### **Abordarea comportamentului de „pescuit trist”.**

Experții subliniază importanța comunicării deschise pentru ca copiii să discute despre problemele lor. Dacă un copil postează online conținut deosebit de vulnerabil, dr. Nissim-Matheis îi sfătuiește pe părinți să se angajeze într-o conversație fără a se adresa direct postării pentru a evita jena sau furia. În schimb, părinții ar trebui să promoveze un mediu de încredere și deschidere. „Spunând ceva de genul: „Văd că ești rănit. Sunt aici să ascult dacă ai ceva în minte despre care vrei să vorbești sau să faci brainstorming”, a sugerat ea.

Dr. Don Grant, consilier național pentru managementul dispozitivelor sănătoase al Newport Healthcare, a declarat pentru Fox News că este de preferat să construiți relații sociale în lumea reală și să căutați ajutor de la profesioniștii din domeniul sănătății mintale decât să postați probleme online. „Conexiunea cu mine din viața reală este antidotul pentru aproape orice problemă”, a spus el.

**Tratament:** Experții spun că pescuitul trist poate fi un semn al unor probleme de sănătate emoțională sau mentală subiacente, cum ar fi anxietatea sau depresia. Tratamentul implică de obicei o combinație de terapii și sprijin, inclusiv psihoterapie (cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală), terapie prin vorbire sau medicamente prescrise de un profesionist din domeniul sănătății. Dr. Sriputa subliniază: „Dacă simțiți că cineva pescuiește trist, oferă empatie, sugerează ajutor profesional și recunoaște complexitatea sănătății mintale. Adaptați tratamentul la nevoile unice ale individului, mai degrabă decât să criticați comportamentul acestuia.” Celebrități precum Kendall Jenner, Justin Bieber, Megan Thee Stallion, Dua Lipa și rapperul Lizzo au fost asociate cu pescuitul trist. Pași de urmat dacă vedeți o postare tristă: contactați persoana prin mesaj privat, apel telefonic sau discuție în persoană. Consultați-vă prietenii și oferiți-i fiecăruia cuvinte de încurajare. Informează-ți prietenul că ești cu ochii pe el/ea și nu judeca. Încurajează prietenii să caute confort dacă se simt vulnerabili. A fi capabil să contactezi online poate fi încurajator pentru unii oameni. Îi poate ajuta să-și valideze pasiunile și să le fie auzite vocile. Oamenii recurg la sad-fishing din diverse motive, adesea înrădăcinate în probleme de atașament și sentimente de neglijare. Ei pot avea stiluri de atașament anxios, ceea ce face dificil să-și exprime emoțiile. Platformele online oferă un spațiu perceput sigur pentru a-și transmite nefericirea și pentru a căuta validarea. Este recomandabil să oferiți ajutor pe aceeași platformă, încurajându-i pe cei aflați în dificultate să se adreseze în privat pentru o ureche care ascultă - Dr. Purnima Nagaraja, psihoterapeut și expert în wellness. Unii îl folosesc pentru a-și valida emoțiile, găsind alinare în simpatia online care le întărește temporar stima de sine. Pescuitul trist poate stimula conexiunile cu cei care au trecut prin dificultăți similare și oferă un sentiment de apartenență online. Anonimatul platformelor online facilitează deschiderea persoanelor cu privire la problemele sensibile. În cele din urmă, înțelegerea acestor diverse motivații din spatele pescuitului trist este crucială.

### **Bibliografie:**

<https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/150923/sad-fishing-for-sympathy.html>



# SADFISHING: DE CE PESCUITUL PENTRU ATENȚIE A EVOLUAT ÎNTR-O TENDINȚĂ

prof. educ. LUCICA NAGY  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

După cum știm cu toții, rețelele sociale au avut un efect profund asupra modului în care ne abordăm relațiile și legăturile interpersonale. Un astfel de mod în care s-a manifestat este prin tendința „pescuitului trist”, care implică exagerarea problemelor tale într-o măsură doar pentru simpatie și atenție.

## **De ce persoanele demografice mai tinere sunt mai susceptibile de a merge la Sadfishing**

Un studiu psihologic a fost publicat în jurnalul academic BMC Psychology, constatând că persoanele demografice cel mai probabil să prezinte aceste simptome au fost adolescenții care erau anxioși și deprimati.

Luând genul ca dimensiune suplimentară a analizei, cercetătorii au descoperit că băieții adolescenți merg în general la pescuit cu tristețe mai des când sunt mai tineri, cu toate acestea, ei ies încet din el, în timp ce s-a observat că tendința de a crește la fete odată cu vârsta.

Unii dintre factorii comuni care s-au dovedit a fi asociați cu sadfishing au fost intoxicația, tulburările de personalitate, utilizarea negării ca mecanism de apărare și era mai probabil să fie făcut de persoanele care cresc cu un stil de atașament anxios.

## **Abordarea consecințelor pescuitului trist**

Abordarea problemei pescuitului trist necesită o abordare cuprinzătoare care implică promovarea autenticității, creșterea gradului de conștientizare și furnizarea de sprijin pentru sănătatea mintală. Încurajarea autoexprimării autentice și promovarea unei culturi a empatiei și a sprijinului poate ajuta la atenuarea impactului negativ al pescuitului trist. Iată câteva strategii pentru a atenua efectele negative:

### **1. Promovarea autenticității**

Încurajarea partajării autentice și conștiente pe rețelele sociale poate ajuta la reducerea prevalenței pescuitului trist. Utilizatorii ar trebui să fie conștienți de motivațiile lor pentru postare și să se străduiască să-și comunice cu adevărat experiențele.

### **2. Educație și conștientizare**

Creșterea gradului de conștientizare cu privire la pescuitul trist și consecințele acestuia poate ajuta indivizii să recunoască și să evite implicarea într-un astfel de comportament. Campaniile educaționale pot evidenția importanța comunicării autentice și potențialele daune ale manipulării emoționale.

### **3. Oferirea de sprijin pentru sănătatea mintală**

Resursele de sănătate mintală accesibile și sistemele de asistență, atât online, cât și offline, sunt cruciale. Indivizii ar trebui încurajați să caute ajutor profesional și să se bazeze pe prietenii și familia de încredere pentru sprijin, mai degrabă decât doar pe rețelele sociale.

### **4. Stimularea empatiei și sprijinului**

Cultivarea unei culturi a empatiei și a sprijinului poate atenua efectele negative ale pescuitului trist. Încurajarea conexiunilor autentice și oferirea de asistență celor care au nevoie poate crea o comunitate online mai plină de compasiune.

### **5. Responsabilitatea platformei**

Platformele de social media au un rol de jucat în abordarea pescuitului trist. Implementarea funcțiilor care promovează bunăstarea mentală, cum ar fi instrumente pentru căutarea ajutorului profesional și raportarea conținutului supărător, poate crea un mediu online mai sigur și mai susținător

## **Cum să te descurci cu cineva care pescuiește în mod constant trist**

Ca prieten, poate fi dificil să-ți dai seama ce să faci când prietenul tău prezintă simptome de pescuit trist. Chiar dacă unii oameni își exagerează emoțiile pentru răspunsul pe care le dă, este, de

asemenea, alienant să ignori aceste emoții.

Unele moduri prin care puteți identifica pescuitul trist este prin formularea cu care își exprimă luptele pe rețelele sociale. Fraze vagi despre emoțiile lor, care nu dezvăluie prea multe ar putea fi un semn la care trebuie să fii atent, alături de cunoștințele tale personale despre evenimentele traumatice care le-ar putea afecta.

Dacă găsiți un prieten sau pe cineva pe care îl cunoașteți care postează astfel de conținut, există semne suplimentare pe care le puteți căuta pentru a determina dacă vă caută cu adevărat ajutorul:

**Postări recurente despre sentimente.** Ei postează în mod regulat despre lupta lor cu sănătatea mintală precară, se simt izolați sau spun lucruri precum „viața este prea dificilă” sau „este mai bine să stai singur decât să fii rănit”.

**Postările sunt legate de un context.** Evenimentele supărătoare sau traume recente, cum ar fi o despărțire sau tulburări interne, pot declanșa postări încărcate emoțional pe rețelele sociale. Cu toate acestea, un obicei prelungit de este însoțit de ambiguitate emoțională și contextuală.

**Se retrag de ceva vreme.** Îi observi mai des de la sine; poți simți că îi împing pe oameni la o parte sau se izolează de cei din jurul lor, stârnind neputința.

**Nu sunt sănătoși.** Au fost în mod constant obosiți și obosiți, au dormit prost sau au lipsit din cauza sănătății precare, ceea ce ar putea fi un semn de stres acumulat și probleme de sănătate mintală prelungite.

Dacă simți că ai de-a face cu un pescar trist, primul pas pe care trebuie să-l descoperi este granițele. Înțelegeți unde încep și unde se termină propriile nevoi de îngrijire personală, ceea ce este esențial pentru a vă asigura că nu le absorbiți emoțiile și nu vă lăsați epuizat. În al doilea rând, îndreptați conversația către modalități constructive de a vorbi efectiv despre situația în sine, mai degrabă decât a vorbi despre ea și încurajați-i să se gândească la moduri pozitive de a o privi. În sfârșit, înțelegeți că empatia înseamnă înțelegerea motivelor pentru care oamenii iau deciziile pe care le iau și acceptarea lor pentru ceea ce sunt, recunoscând în același timp că propriile decizii nu trebuie să fie o reflectare a lor.

# „SADFISHING” ESTE NOUL FENOMEN PERICULOS CARE SE ÎNTÂMPLĂ CU TINERII DE PE FACEBOOK ȘI INSTAGRAM

prof. psihopedagogie specială OFELIA NYILAS  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

„Sadfishingul” este “pescuitul de like-uri prin inventarea sau exagerarea unor probleme emoționale care să atragă compătimire sau empatie”. Termenul este folosit pentru a descrie o situație în care cineva postează despre o problemă emoțională, în încercarea de a atrage atenția, simpatia. A fost inventat după ce o serie de celebriți, cum ar fi Kendall Jenner, au fost acuzate că au postat detalii despre problemele personale pe site-ul lor de socializare pentru a se promova și a atrage mai multe like-uri și share-uri.

Termenul „sadfishing”, definit de cercetătorii din Journal of American College Health în 2021, descrie utilizatorii rețelelor sociale care își amplifică starea emoțională online pentru a obține simpatie. Acest comportament se poate manifesta printr-o fotografie tristă, un citat criptic sau o postare vagă.

## 1. Actualizarea de stare vagă:

- „Mă simt atât de pierdut și de singur. Nimeni nu mă înțelege. 😞”
- Acest tip de postare este în mod intenționat vag, determinând prietenii și urmăritorii să întrebe ce este în neregulă sau să ofere sprijin.

## 2. Selfie-ul emoțional:

- Postând un selfie plin de lacrimi cu o legendă de genul „Am plâns să dorm din nou. Când se va termina această durere?”
- Aceasta îmbină o imagine personală cu o declarație dramatică pentru a provoca simpatie și îngrijorare.

## 3. Tweetul care atrage atenția:

- „Nu mai suport asta. Viața este pur și simplu prea grea. 😞 #luptând #depresiv.”
- Tweeturile de acest fel pot atrage reacții imediate din partea urmăritorilor, inclusiv retweet-uri, aprecieri și răspunsuri care oferă asistență.

## 4. Postarea dramatică:

- „Mi-am petrecut toată noaptea plângând pentru că mă simt ca un eșec. nu stiu cum sa continui. 😞”
- Un public larg poate vedea acest tip de postare pe platforme precum Instagram Stories sau Snapchat, provocând mesaje de sprijin și îngrijorare.

## 5. Videoclipul sincer:

- Înregistrarea unui videoclip în care persoana vorbește în lacrimi despre sentimentul neiubit sau nedorit, împărtășind povești personale de respingere sau dezamăgire.
- Videoclipurile pot fi convingătoare, combinând elemente vizuale și auditive pentru a transmite emoții.

## 6. Comentariul exagerat:

- Cineva ar putea comenta postarea unui prieten: „Mi-aș dori să am viața ta. Al meu este doar un dezastru după altul. 😞”
- Acest tip de comentariu poate muta atenția de la postarea inițială la luptele percepute de comentator.

## 7. Rândul lung:

- Se redactează o postare lungă pe Facebook, în care se detaliază tot ce merge prost, cu

- un ton care sugerează că cel care a scris este copleșit și disperat după simpatie.
- Această dezordine include adesea un limbaj dramatic și multe detalii despre starea lor emoțională.

### **Impactul psihologic al pescuitului trist asupra adolescenților**

Partajarea conținutului vulnerabil și emoțional pe rețelele sociale este obișnuită și nu este în mod inerent rău. Cu toate acestea, atunci când adolescenții postează excesiv, ar putea semnala o problemă de sănătate mintală mai profundă sau un strigăt de ajutor. Pescuitul trist poate avea rezultate mixte:

- **Sprijin:** Unii adolescenți pot primi empatia și sprijinul de care au nevoie.
- **Scepticism:** Alții s-ar putea confrunta cu îndoiala sau intimidare, agravându-și situația.
- **Feedback negativ:** comentariile răutăcioase pot dăuna bunăstării lor emoționale.
- **Dependența de validare:** adolescenții s-ar putea să înceapă să se bazeze pe aprecieri și comentarii pentru stima de sine.
- **Impact emoțional:** Lipsa răspunsurilor așteptate poate crește anxietatea și depresia.

Înțelegerea acestor nuanțe este crucială pentru a oferi suport adecvat și pentru a promova un mediu online mai sănătos.

### **Rolul social media în Sadfishing**

Rețelele sociale sunt un jucător important în acest joc. Platforme precum Instagram, TikTok și Twitter sunt concepute pentru a vă menține cuplat, iar postările emoționante obțin mai multe interacțiuni. Algoritmilor le place atunci când o postare explodează cu aprecieri și comentarii, așa că pescuitul trist este adesea stimulat. În plus, împărtășirea celor mai profunde gânduri online este mai ușor atunci când nu trebuie să privești pe cineva în ochi.

Înțelegerea pescuitului trist este esențială în lumea actuală bazată pe rețelele sociale. Adesea reflectă suferință emoțională reală, chiar și atunci când pare exagerată. Adolescenții sunt în special predispuși la acest comportament datorită utilizării frecvente a rețelelor sociale și a nivelurilor ridicate de singurătate. În timp ce pescuitul trist poate aduce uneori sprijinul de care au nevoie adolescenții, poate duce, de asemenea, la scepticism, hărțuire și dependență de validarea online. Părinții ar trebui să se angajeze în conversații deschise, fără judecăți cu adolescenții lor, să ofere sprijin necondiționat și să-i educe cu privire la impactul potențial al postărilor lor pe rețelele sociale. Procedând astfel, părinții își pot ajuta adolescenții să navigheze în aceste emoții complexe și să promoveze un mediu online mai sănătos.

# PERICOLE ÎN CREȘTERE ALE COMPORTAMENTULUI DE CĂUTARE A ATENȚIEI

stud. ANDREEA-MARIA OROS-MĂNARCĂ  
UBB-Litere, Literatura universală și comparată, anul I, Cluj-Napoca, jud. Cluj  
Stud. MARINELA SIDOR,  
UMFST, Psihologie, anul I, Tîrgu Mureș, jud. Mureș

Potrivit studiului realizat de „We Are Social” (2020), o agenție de creație condusă social, în parteneriat cu Hootsuite, aceștia au combinat rapoartele despre modul în care rețelele sociale și utilizarea au devenit o parte indispensabilă a vieții de zi cu zi a fiecărei persoane. Cifrele esențiale ale titlurilor numără 3,80 miliarde de utilizatori ai rețelelor sociale în ianuarie 2020, numărul crescând cu peste 9% față de anul trecut, 89% dintre utilizatorii de internet cu vârsta cuprinsă între 16 și 64 de ani folosesc aplicațiile de chat (mesageri) și aplicațiile de rețele sociale ca fiind cele mai utilizate. Facebook este în continuare clasată drept cea mai folosită platformă socială ca platformă de mesagerie și angajare pentru toate tipurile de utilizatori (Bagadiya, 2021). Se știe că celebriți, actori și sportivi cunoscuți folosesc Twitter, Instagram și Facebook cel mai des pentru a interacționa cu adepții lor.

Utilizarea rețelelor sociale și utilizarea substanțelor care creează dependență au anumite caracteristici, deoarece ambele sunt activități pe care creierul nostru le poate percepe ca fiind pline de satisfacții. Activitățile de recompensă activează calea de recompensă dopaminergică mezolimbică a creierului. Motivele pentru recompense primare (de exemplu, alimente) și recompense secundare (de exemplu, bani) sunt esențiale pentru supraviețuirea umană. Din păcate, substanțele care creează dependență precum opiaceele, cocaina, alcoolul și altele deturneză aceste căi neuronale în moduri care duc la rezultate nedorite. Utilizarea rețelelor sociale activează aceleași zone de recompensă din creier, valorificând impulsurile noastre preexistente pentru recompense sociale. De exemplu, unii indivizi pot primi o cantitate de dopamină prin calea recompensei de fiecare dată când primesc un like online, ceea ce îi face să își dorească mai mult.

Mai mult, cercetările privind dependența de Instagram arată nu numai activarea căii recompensei, ci și dezactivarea rețelei de control executiv, care este importantă pentru luarea deciziilor, rezolvarea problemelor și comportamentul direcționat către obiective. Acest model de schimbări neuronale (adică activarea căii recompensei asociată cu dezactivarea controlului executiv) este comun pentru o serie de comportamente care provoacă dependență, inclusiv dependența de rețelele sociale și problemele legate de substanțe. În plus, cronologia schimbărilor mature importante în cortexul prefrontal, asociate cu controlul executiv, poate crește vulnerabilitatea la problemele legate de rețelele sociale la fiecare sfârșit al duratei de viață. Acest lucru este evident în rapoartele frecvente din mass-media despre adolescenți și adulți în vârstă care cad pradă dezinformării și înșelătoriilor online.

## Traectorii comportamentale comune

Dependența de rețelele sociale, deși nu este încă o tulburare recunoscută din punct de vedere medical, este descrisă ca un angajament periculos față de rețelele sociale care consumă o mare parte din timpul unei persoane, astfel încât activitățile și relațiile din lumea reală primesc o atenție inadecvată în comparație cu realitatea construită a rețelelor sociale. . Aproximativ 43% dintre utilizatorii rețelelor sociale prezintă aceste simptome, ceea ce poate duce la consecințe negative la școală și la locul de muncă.

Există asemănări semnificative între etapele comportamentale ale dependenței de rețelele sociale și cele experimentate în tulburarea de consum de substanțe (SUD) sau tulburarea de consum de alcool (AUD). De exemplu, Koob și colab. descriu dependența de droguri ca un ciclu în 3 etape de exces/intoxicare, retragere/afect negativ și preocupare/anticipare. În mod similar, Alexander și Delariarte descriu escaladarea utilizării rețelelor sociale de la o etapă exploratorie la niveluri compatibile cu dependența.<sup>5</sup> În etapele finale, indivizii se angajează în navigare compulsivă și în utilizarea excesivă a rețelelor sociale (până la 10 ore pe zi) și manifestă reacții agresive. atunci când li se cere să renunțe. Apar, de asemenea, recăderi ale utilizării rețelelor sociale după perioade de abțință. Aceste traiectorii ale dependenței de rețelele sociale și dependenței de droguri — inclusiv consumul impulsiv și compulsiv, îngustarea lumii utilizatorului pentru a se concentra aproape exclusiv pe dependența lor, retragerea psihologică, simptomele (de exemplu, agresivitatea atunci când li se cere să renunțe) și perioadele de abțință urmate de recidivă — sunt similare. Rețineți că nu ne referim la simptomele fizice periculoase care apar în sevrăjul de droguri și alcool. Mai degrabă, Dickson sugerează că dependența de rețelele sociale implică în primul rând retragerea psihologică, care apare atunci când indivizii nu pot accesa dispozitivele sau platformele lor. Cu toate acestea, un studiu ulterior cu un design foarte similar a constatat creșteri ale tensiunii arteriale și ale frecvenței cardiace atunci când participanții au fost privați de dispozitivele mobile pentru perioade scurte, sugerând că, în anumite condiții, semnele psihologice ale retragerii rețelelor sociale ar putea contribui, de asemenea, la stresul fizic.

### **Comorbiditate psihiatrică**

Diverse comportamente dezadaptative ale rețelelor sociale au fost legate de afecțiuni psihiatrice preexistente, inclusiv caracteristici ale tulburărilor de grup B și AUD. În munca noastră, am constatat că comportamentul dezadaptativ online al pescuitului cu tristețe (exagerarea stării emoționale online pentru a genera simpatie) este asociat în mod semnificativ cu aspectele de căutare a atenției ale tulburării de personalitate histrionică, precum și cu utilizarea rețelelor sociale în stare de ebrietate. Pescuitul trist poate fi deosebit de periculos deoarece afectează negativ sănătatea mintală și expune persoanele vulnerabile la prădătorii online. Intervențiile clinice potențiale pentru pescuitul trist includ dezvoltarea unor mecanisme sănătoase de adaptare și întărirea capacității clientului de a se auto-liniști. În plus, utilizarea concomitentă a rețelelor sociale cu alcool sau droguri este evident problematică. Dezinhibarea intoxicației poate duce la deschidere necorespunzătoare online, cum ar fi postarea de imagini jenante sau dezvăluirea de informații personale dăunătoare online. Această pierdere a controlului legată de intoxicație asupra prezentării de sine duce adesea la regret și la alte consecințe negative. Persoanele care postează despre propria intoxicație pot, de asemenea, să-i influențeze neintenționat pe alții din grupul lor de colegi să folosească substanțe care creează dependență, răspândind astfel problema.

### **Bibliografie**

- Clayton RB, Leshner G, Almond A. The extended iSelf: the impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *J Comput Mediat Commun.* 2015;20(2):119-135.
- Coughlan S. ‘Sadfishing’ social media warning from school heads. BBC News. September 30, 2019. Accessed July 2, 2024.
- Meshi D, Tamir DI, Heekeren HR. The emerging neuroscience of social media. *Trends Cogni Sci.* 2015;19(12):771-782.

# SADFISHING-UL, PERICOLUL TACUT ÎN GOANA ELEVILOR DUPA ATENTIE PE SOCIAL MEDIA

Prof kinetoterapeut MIRELA PETRUȘ  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean, Bistrița-Năsăud

Atenția copiilor pe rețelele sociale este un subiect important și complex, având atât aspecte pozitive, cât și negative. Iată câteva puncte relevante:

## Aspecte Pozitive:

1. **Conectivitate:** Rețelele sociale permit copiilor să rămână conectați cu prietenii și familia, chiar și de la distanță.
2. **Creativitate:** Platformele precum Instagram și TikTok le oferă copiilor oportunitatea de a-și exprima creativitatea prin artă, muzică sau video.
3. **Acces la informație:** Rețelele sociale pot fi o sursă de informații utile și educative, oferind oportunități de învățare.

## Aspecte Negative:

1. **Expunerea la conținut inadecvat:** Copiii pot fi expuși la imagini, videoclipuri sau informații care nu sunt potrivite pentru vârsta lor.
2. **Cyberbullying:** Rețelele sociale pot fi un teren fertil pentru hărțuirea online, care poate afecta profund sănătatea mentală a copiilor.
3. **Dependenta de tehnologie:** Utilizarea excesivă a rețelelor sociale poate duce la dependență, afectând timpul petrecut cu familia, la școală sau în activități fizice.
4. **Presiune socială:** Copiii pot simți presiunea de a se conforma standardelor nerealiste ale frumuseții sau succesului promovate pe rețele sociale.

Părerea părinților despre timpul acordat pe rețelele de socializare de către copii poate varia considerabil, în funcție de diferite factori, cum ar fi valorile familiale, experiențele personale și nivelul de familiaritate cu tehnologia. Iată câteva perspective comune:

**Preocupări legate de sănătatea mentală:** Mulți părinți sunt îngrijorați de impactul pe care rețelele sociale îl pot avea asupra sănătății mentale a copiilor. Aceștia se tem de efectele negative, cum ar fi anxietatea, depresia sau stima de sine scăzută, care pot apărea din compararea cu alții sau din hărțuirea online.

1. **Îngrijorări legate de siguranța online:** Părinții se pot îngrijora de expunerea copiilor la conținut inadecvat, oameni necunoscuți sau situații riscante. Mulți dintre ei doresc să se asigure că copiii lor sunt în siguranță atunci când folosesc internetul.
2. **Importanța echilibrului:** Unii părinți consideră că este esențial să existe un echilibru între timpul petrecut pe rețelele sociale și alte activități, cum ar fi cititul, sportul sau interacțiunea față în față cu prietenii. Aceștia încurajează activitățile care dezvoltă abilități sociale și fizice.
3. **Rolul educației digitale:** Unii părinți văd rețelele sociale ca pe un instrument educativ și consideră că, dacă sunt utilizate corect, acestea pot oferi oportunități valoroase de învățare, comunicare și dezvoltare a abilităților digitale.
4. **Acceptarea nevoilor sociale ale adolescenților:** Părinții recunosc adesea că pentru adolescenți, rețelele sociale sunt o parte importantă a vieții lor sociale. Aceștia încearcă să găsească o manieră de a permite utilizarea rețelelor sociale, stabilind în același timp limite și reguli.
5. **Comunicarea și deschiderea:** Mulți părinți își doresc să aibă o comunicare deschisă cu copiii

lor despre utilizarea rețelelor sociale, încercând să le ofere suport și îndrumare în navigarea acestora.

### **Recomandări pentru părinți:**

- Monitorizare: Părinții ar trebui să își monitorizeze activitatea online a copiilor și să discute deschis despre experiențele lor.
- Stabilirea limitelor: Este important să se stabilească limite clare privind timpul petrecut pe rețelele sociale.
- Educație digitală: Învățarea copiilor despre utilizarea responsabilă și sigură a internetului poate contribui la o experiență mai pozitivă.

În general, părinții caută un echilibru între a permite copiilor să se conecteze și să se exprime online și a-i proteja de posibilele riscuri asociate. Educația și dialogul deschis sunt esențiale în gestionarea timpului petrecut pe rețelele sociale. Atenția acordată copiilor pe rețelele sociale necesită o abordare echilibrată, având în vedere atât beneficiile, cât și riscurile asociate. Comunicarea deschisă și educația sunt esențiale pentru a-i ajuta pe copii să navigheze în lumea digital iar timpul pe care elevii ar trebui să-l aloce rețelelor de social media variază în funcție de mai mulți factori, inclusiv vârsta, responsabilitățile școlare, activitățile extracurriculare și obiectivele personale. Iată câteva considerente care pot ajuta la stabilirea unui echilibru sănătos:

1. **Timpul de studiu:** Elevii ar trebui să prioritizeze studiul și temele. Dacă timpul petrecut pe rețelele de socializare interferează cu învățarea sau cu realizarea temelor, atunci este necesar să se reducă.
2. **Activitățile extracurriculare:** Implicarea în activități sportive, cluburi sau alte hobby-uri este importantă pentru dezvoltarea personală. Asigurați-vă că rețelele de socializare nu restricționează timpul dedicat acestor activități.
3. **Socializare sănătoasă:** Rețelele de socializare pot fi un instrument bun pentru a menține legătura cu prietenii. Este important ca timpul petrecut online să nu depășească timpul petrecut în interacțiuni față în față.
4. **Recomandări generale:** Organizațiile de sănătate mintală recomandă, în general, ca tinerii să limiteze timpul pe rețelele de socializare la maximum 1-2 ore pe zi, în funcție de circumstanțele individuale.
5. **Reflecție și ajustare:** Elevii ar trebui să reflecteze asupra modului în care timpul petrecut pe rețelele de socializare le afectează starea de bine. Dacă observă că se simt stresati sau distrași, poate fi un semn că ar trebui să ajustez timpul dedicat acestora.

În concluzie, este esențial ca elevii să găsească un echilibru între timpul petrecut pe rețelele de socializare și îndatoririle lor școlare și personale, menținând în același timp relațiile sociale sănătoase. Social media poate aduce atât beneficii, cât și provocări pentru copii. Este esențial ca părinții, educatorii și comunitatea să colaboreze pentru a crea un mediu sigur și pozitiv pentru dezvoltarea copiilor în mediul digital.



# GOANA DUPĂ ATENȚIE PE SOCIAL MEDIA ARE UN NUME

prof. CORNEL VINCENTIU POP  
Liceul Pedagogic Năsăud, Bistrița-Năsăud  
Prof. OVIDIU RUS

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

## **Postările emoționale ale copiilor care îi fac extrem de vulnerabili sunt un semnal de alarmă și un strigăt de ajutor, spun specialiștii.**

„Sadfishing” este o tendință din social media care provoacă îngrijorare printre părinții de adolescenți. Termenul, pe care cercetătorii l-au definit în Journal of American College Health în 2021, se referă la utilizatorii de social media care „își exagerează starea emoțională online pentru a genera simpatie”. Ar putea fi o fotografie tristă, a unui citat sinistru sau o un mesaj neclar, ambiguu. Deși a apărut ca instrument de marketing, folosit de vloggeri, adolescenții care fac asta ar trebui să atragă atenția în primul rând a părinților, spun specialiștii într-un studiu ale cărui rezultate sugerează că afectul negativ și căutarea atenției, combinate cu sentimente de sprijin social scăzut, pot fi asociate cu sadfishing-ul.

Cu toții putem posta ceva vulnerabil și emoțional pe social media din când în când, ceea ce nu este un lucru rău. Dar postarea excesivă ar putea fi un semn al unei probleme de sănătate mintală la adolescenți sau un strigăt de ajutor.

### **De ce sunt adolescenții sadfishing?**

Hormonii, gestionarea propriilor emoții, incapacitatea de a recunoaște aceste emoții și impactul lor pot face adolescenții să practice „sadfishing”. Dar nu e doar atât. Multiplele fațete ale formării identității (pasiunile, valorile, prietenii, activitățile – toate sunt în schimbare), stima de sine care, în cazul unui adolescent poate fi influențată de aprobarea familiei, sprijinul prietenilor și succesele personale, dar și stresul resimțit de toate aceste transformări pe care adolescența le aduce îi fac pe adolescenți extrem de vulnerabili.

### **Izolarea socială poate duce la sadfishing**

Nu au o persoană în viața reală cu care să se simtă confortabil să împărtășească ce simt, așa că apelează la social media. „Acest tip de comportament arată că se simt izolați emoțional de colegi și de membrii familiei și să nu au unde să-și exprime frustrările”, explică psihologul clinician dr. Liz Nissim-Matheis pentru parents.com. „Se manifestă sub forma unei dorințe de atenție, și, uneori, chiar este, dar nevoia asta de atenție nu vine pentru că se simt mulțumiți și fericiți”, adaugă psihoterapeuta.

### **Sprijinul social scăzut îi determină să ceară atenție pe social media**

Un studiu din 2023, publicat în revista BMC Psychology, a constatat că adolescenții care fac sadfishing prezintă semne de anxietate și depresie; cercetarea mai arată să în cazul acestor adolescenți sprijinul social scăzut a fost un factor important. În studiu se mai arată că băieții „au tendințe mai mari de sadfishing” decât fetele la vârsta de 12 ani, dar tendința scade pe măsură ce vârsta crește. În cazul fetelor, tendința crește odată cu vârsta.

### **Adolescenții cu probleme de comportament sunt predispuși**

Un alt studiu, mai recent, arată că sadfishing-ul este folosit de cei care au întâmpinat greutăți în a face față problemelor complicate, spunând că aceștia au folosit social media în timp ce erau sub influența consumului de băuturi alcoolice. Studiul a constatat, de asemenea, că aceia cu comportamente de căutare a atenției din cauza unei tulburări de personalitate au fost predispuși la sadfishing.

### **Care sunt riscurile sadfishing-ului pentru adolescenți**

În majoritatea cazurilor, comentariile la acest gen de postări sunt pozitive, de susținere. Însă există și situații în care pot să apară răspunsuri negative care pot duce la creșterea anxietății și a stresului adolescentului. Când o postare pe rețelele sociale nu reușește să atragă răspunsuri simpatice, poate

deveni o furtună de ridicol și batjocură, avertizează specialiștii. Și în timp ce orice răspuns este important pentru un copil/adolescent care se simte nevăzut și neauzit, anumite interacțiuni pe social media au fost învinuite pentru dezvoltarea comportamentelor de **auto-vătămare la adolescenți**, arată studiile. Utilizarea rețelelor sociale în locul stabilirii unor relații profunde și semnificative în „lumea reală” poate crea un sentiment periculos de izolare și deconectare.

Sadfishingul provoacă un răspuns sau o reacție. Indiferent că este sau nu sincer, răspunsul generează acel impuls de dopamină de care adolescentul are nevoie după o postare emoțională. Dacă nu sunteți siguri că aveți un adolescent trist mereu, căutați în profilurile lui acele postări care vorbesc despre probleme personale sau sentimente de tristețe. Psihologii atrag atenția că **un comportament contradictoriu este un alt semn care poate indica sadfishing-ul**, în cazul în care postările din social media nu se potrivesc cu comportamentul său din viața reală.

Există semne de avertizare cărora trebuie să le acordați atenție, care pot oferi o perspectivă asupra postărilor de pe rețelele sociale și care pot merge dincolo de sadfishing, cum ar fi:

- izolarea de cei dragi;
- tulburările de somn;
- pierderea prietenilor;
- schimbări bruște în comportament;
- modelul postărilor pe social media: despre autovătămare (postând imagini cu cicatrici, arsuri, tăieturi), despre deznădejde, izolare etc.

#### **Cum să abordezi sadfishing-ul ca părinte**

Dacă observați o postare care vă îngrijorează, este esențial să discutați deschis despre sentimentele adolescentului. Psihologii recomandă evitarea pomenirii directe a postării pentru a nu provoca furie sau rușine. Abordarea ar trebui să fie blândă și prietenoasă, astfel încât adolescentul să aibă încredere să se deschidă.

Întărirea rolului comunității – familia și prietenii – și limitarea timpului petrecut pe ecrane sunt modalități eficiente de suport pentru sănătatea mintală a adolescenților. Crearea unui mediu sigur unde tinerii se pot exprima fără frica de a fi judecați este crucială pentru dezvoltarea lor. Conform Asociației Americane de Psihologie (APA), părinții ar trebui să activeze setările de confidențialitate și să monitorizeze activitățile online ale adolescenților.

#### **Bibliografie:**

<https://hotnews.ro/goana-dupa-atentie-pe-social-media-are-un-nume-ce-este-sadfishing-ul-de-ce-este-periculos-la-adolescenti-si-cum-sa-raspunzi-ca-parinte-1530619>

## SADFISHING-UL UN NOU TREND ÎN SOCIAL MEDIA

Prof psihopedagog LIDIA POPA  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

*Sadfishing* este un termen relativ nou inventat de *Rebecca Reid* în ianuarie 2019. Clar definit, *sadfishing-ul* este activitatea prin care o persoană postează lucruri triste, sensibile sau emoționale pe rețelele de socializare pentru a căuta simpatie și a atrage atenția. În zilele de dinaintea internetului, adolescenții foloseau jurnalele pentru a scrie despre sentimentele lor cele mai intime, dar astăzi, adolescenții pot folosi platformele de social media pentru a scrie despre acele sentimente. Multe platforme de socializare oferă adolescenților un forum online imens pentru a posta declarații triste, emoționante sau sensibile, însoțite de fotografii, videoclipuri, emoji și hashtag-uri. Postarea acestui tip de materiale poate fi o modalitate prin care adolescenții se pot conecta cu alții care simt la fel, iar adolescentul norocos poate chiar să găsească sprijinul de la egal la egal. Dar *sadfishing-ul* poate fi, de asemenea, o cerere serioasă de ajutor sau o modalitate de a evidenția cu adevărat o problemă din viața aceluia adolescent. Alternativ, *sadfishing-ul* poate fi folosit și de adolescenți pentru a provoca cititorii sau pentru a provoca un impact negativ, pe măsură ce cititorii încearcă să navigheze prin propriile emoții ca răspuns la postare.

### **Sadfishing-ul poate face copiii vulnerabili mai vulnerabili**

Expunându-și vulnerabilitățile, persoana care s-a implicat în *sadfishing* se poate lăsa deschisă hărțuirii sau sprijinului online. Studiile au arătat că cei care aveau nevoie de sprijin real au fost fie dezamăgiți de răspunsul pe care l-au primit, fie s-au simțit mai rău atunci când au fost acuzați de căutarea atenției. Răspunsurile la *sadfishing* pot dăuna sănătății mintale deja fragile și pot lăsa copilul să devină mai vulnerabil la pericolele online.

Groomerii și hărțuitorii au o capacitate neobișnuită de a viza persoanele cele mai vulnerabile, iar postările de pescuit trist pot oferi o oportunitate pentru hărțuire sau îngrijire online. Pe măsură ce adolescenții își împărtășesc dificultățile și experiențele online, îngrijitorii pot răspunde și încerca să se identifice cu adolescentul și să ofere sprijin. Groomerii pot folosi postul de *sadfishing* ca o modalitate de a intra în legătură cu adolescentul pentru a-i câștiga încrederea - pentru a-i exploata ulterior.

### **Răspunsul părinților la sadfishing**

*Sadfishing-ul* creează confuzie cu privire la cine caută atenția și cine are cu adevărat nevoie de ajutor. Părinții nu trebuie să știe din ce categorie aparține adolescentul lor înainte de a contacta și de a oferi sprijin. Părinții nu ar trebui să minimizeze postarea sau sentimentele adolescenților, ci ar trebui să fie deschiși și susținători. Părinții pot, de asemenea, să încurajeze consilierea sau alt sprijin pentru sănătatea mintală într-o manieră fără judecată. Părinții pot preveni *sadfishing-ul* sau cel puțin pot interveni devreme, dacă își amintesc să mențină o conversație cu adolescentul lor despre activitățile online. Dacă observi că adolescentul tău se comportă diferit, nu-l cataloga doar ca neliniște adolescentină. Oricare ar fi problema de la pescuitul trist până la hărțuirea cibernetică, adolescentul tău trebuie să știe că poate veni la tine cu ORICE problemă și că vei fi acolo pentru el.

### **Motivele din spatele sadfishing-ului**

Majoritatea oamenilor de pe rețelele sociale – fie ei copii sau adulți – distribuie ocazional postări încărcate de emoții despre ceva ce s-a întâmplat. *Sadfishing* este atunci când astfel de postări devin mai frecvente sau obișnuite. Experții în domeniu sugerează că un model ca acesta este atât un strigăt de

atenție, cât și un semn de avertizare că un copil nu are pe cineva în care să aibă încredere care să-l ajute să-și proceseze emoțiile.

### **1. Nevoia de sprijin social**

Ipoteza compensației sociale postulează că oamenii care au o interacțiune mai puțin directă sau față în față pot profita la maximum de interacțiunea virtuală. Social media este o platformă care are puterea de a vă conecta și de a vă deconecta de realitate și oameni, depinde de tipul de conținut la care sunteți expus și de tipul de interacțiune care are loc. Legătura dintre rețelele sociale și bunăstare a fost mult timp un subiect de dezbatere intensă în rândul savanților. Oamenii pot împărtăși atât emoții negative, cât și pozitive prin intermediul rețelelor sociale, dar putem vedea părtiniri pozitive în această expresie.

Consumatorii acceptă de obicei emoțiile pozitive mai ușor decât emoțiile negative. Rețelele sociale te pot face să te simți auzit și în siguranță, te pot face să crezi că cineva este acolo să te ajute. Oamenii se așteaptă la patru tipuri de sprijin din partea rețelelor sociale; sprijin emoțional, companie socială, sprijin informațional și sprijin instrumental. Rețelele sociale pot fi, de asemenea, o sursă de negativitate pentru persoanele care se confruntă cu hărțuirea cibernetică, urmărirea cibernetică, furtul de identitate, stigmatizarea și blamarea victimelor. Se spune că oamenii tind să împărtășească partea pozitivă a vieții lor, ținând la distanță evenimentele negative care au loc în și în jurul lor.

### **2. Singurătatea**

Singurătatea poate avea un impact profund asupra bunăstării mentale, împingând indivizii să caute validare prin afișări emoționale exagerate pe rețelele sociale – un fenomen cunoscut sub numele de pescuit trist. Acest comportament provine dintr-o nevoie profundă de conectare și empatie, adesea exacerbată de efectele izolatoare ale interacțiunilor digitale. Subliniază importanța promovării unor relații autentice, offline, pentru a combate sentimentele de singurătate și pentru a promova căi mai sănătoase pentru sprijin emoțional.

### **3. Nevoia de Atenție**

Persoanele care caută atenție sunt acei indivizi care se comportă inadecvat sau dramatic pentru a atrage atenția de la oamenii din jurul lor. Conținutul emoțional poate avea mai mulți ochi și urechi decât orice alt conținut. Se spune că oamenii își pot împărtăși evenimentele emoționale și negative din viață cu intenția pură de a deveni virale. Aceasta este una dintre strategiile folosite de oameni pentru a atinge faima.

### **4. Stilul de atașament anxios**

Persoanele cu stiluri de atașament anxioase le este foarte greu să-și controleze emoțiile. Au o mare teamă de respingere și abandon. Studiile au arătat că persoanele cu un stil de atașament anxios sunt mai predispuse spre pescuit trist. Acești oameni sunt adesea nesiguri în relațiile lor și caută validare externă pentru a câștiga încredere și stima de sine.

### **5. Sănătate mintală precară**

Persoanele care suferă de depresie, anxietate și tulburări de personalitate, cum ar fi tulburarea de personalitate histrionică și tulburarea de personalitate borderline, pot prezenta tristețe din cauza tendinței lor de a-și exagera emoțiile și a lipsei capacității de a regla emoțiile. Studiile arată că utilizarea ridicată a rețelelor sociale este direct legată de depresie, anxietate și stima de sine scăzută.

### **6. Utilizare extinsă a rețelelor sociale**

Oamenii care folosesc pe scară largă rețelele sociale ar putea să-și împărtășească viața în rândul oamenilor. Își pierd mințile și nu vor putea face diferența între ce să împărtășească și ce să nu împărtășească. Când o persoană devine dependentă emoțional de rețelele sociale, cantitatea de auto-dezvăluire va crește și ea.

Utilizarea rețelelor sociale a devenit o parte integrantă a culturii adolescenților. Sunt mai predispuși la dependența de rețelele sociale, deoarece creierul lor tinde să devină dependent de orice interesant cu ușurință.

Ei cunosc lumea din jurul lor și modurile de a trăi și le este greu să facă diferența între viața reală și viața reală. Studiile arată că *sadfishing-ul* scade odată cu vârsta la băieți, în timp ce crește odată cu vârsta la fete. Intoxicația, stima de sine scăzută, anxietatea și depresia sunt unele dintre principalele motive pentru care adolescenții manifestă *sadfishing*. Bazându-se pe rețelele sociale pentru a căuta conexiuni sociale pot dezvolta un sentiment periculos de izolare.

Deoarece nu există nicio modalitate de a ști dacă un adolescent este în căutarea atenției sau este în dificultate gravă, toate aceste postări ar trebui luate în serios. Cele mai bune răspunsuri sunt cele care exprimă mai degrabă empatie decât simpatie. Simpatia perpetuează fenomenul „săracul de mine”, în timp ce empatia și compasiunea spun: „Am înțeles, cum pot ajuta?” Dacă există îngrijorări cu privire la autovătămare, adolescenții ar trebui să vorbească și cu un adult de încredere, deoarece nu sunt instruiți să se ocupe singuri de probleme grave sau sensibile.

Cel mai bun instrument pentru părinți îl reprezintă conversația deschisă cu adolescenții. Începeți devreme și vorbiți des, astfel încât să aveți o linie de comunicare deschisă și o bază pentru încredere. Dacă știți că adolescentul dvs. postează semnale de suferință, acestea nu trebuie reduse la minimum. Ar trebui să fie urmăriți într-o manieră deschisă și de susținere și, mai ales, fără judecăți. Cu toții avem momente grele. Este ușor să crezi că ești singurul care suferă sau te simți copleșit, mai ales în adolescență.

## **Bibliografie**

- Behr, K. (2024, June 13). What is ‘Sadfishing’ and why are teens doing it? *Parents*. <https://www.parents.com/what-is-sadfishing-and-why-are-teens-doing-it-8661996>
- Jazib, M. (2024, June 10). Sadfishing: What is The Complex Dynamics of Seeking Sympathy on Social Media. *Jagranjosh.com*.
- Shabahang, R., Shim, H., Aruguete, M. S., & Zsila, Á. (2023). Adolescent sadfishing on social media: anxiety, depression, attention seeking, and lack of perceived social support as potential contributors. *BMC Psychology*, 11(1).

## STILURI DE ATAȘAMENT ȘI UTILIZAREA REȚELOR SOCIALE

Prof. psihopedagogie specială GABRIELA-MIRELA ROMAN  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Când au investigat relația dintre legăturile de atașament și utilizarea Facebook, Hart și alții (2015) au descoperit că indivizii cu tip de atașament nesigur au avut de obicei o abordare crescută a comportamentului de căutare a intimității pentru relațiile sociale online. Acești indivizi și-au gestionat preocupările cronice de a fi respinși de alții prin încercări compulsive de a găsi relații (Hart et al., 2015). Aceste rezultate sunt în concordanță cu lucrările lui Hawk și colegii (2019), care au descoperit că adolescenții care se confruntau cu dificultăți de comportament sau interpersonale au raportat, de asemenea, că au postat conținut care a fost în concordanță cu nevoia de afirmare din partea altora. Preocuparea aici constă în faptul că interacțiunile Facebook și social media în ceea ce privește validarea și afirmarea sunt de obicei scurte în intervalul de timp și beneficiile lor, sunt considerate lipsite de o conexiune socială profundă și se estompează ușor (Hart et al., 2015). În cele din urmă, Ng (2020) postulează că cei care preferă această formă de angajament social au fost mai mult atașați emoțional de rețelele sociale ca formă de conexiune și interacțiune.

În plus, Fineberg și colegii (2018) au revizuit literatura de specialitate privind utilizarea compulsivă a internetului adaptativă și dezadaptativă, precum și accesul la tratament pentru persoanele care se confruntă cu utilizarea compulsivă a internetului. În primul rând, autorii recunosc relația dintre utilizarea problematică a internetului, tulburările obsesiv-compulsive și tulburările de control al impulsurilor (Fineberg et al., 2018). Necesitatea verificării repetitive și a postării compulsive, pe care acești cercetători le-au remarcat, sunt în concordanță cu teoriile atașamentului în jurul utilizării rețelelor sociale (Hart et al., 2015; Hawk et al., 2019). După cum au observat Hart și colegii (2015), indivizii cu atașamente nesigure au avut tendința de a avea mecanisme mai compulsive pentru a forma relații. Specific forumului online, aceste comportamente compulsive tindeau să se manifeste prin trimiterea de cereri de prietenie online în volume mari; în timp ce verificarea repetitivă se referă la verificarea constantă dacă prietenii

și-au „comentat”, „a apreciat” sau „a distribuit” postările lor online, de obicei în detrimentul responsabilităților lor offline (Hart et al., 2015). De fapt, feedback-ul online pozitiv din partea colegilor a întărit noțiunile de sprijin și validare, ceea ce poate duce la un atașament emoțional mai ridicat față de implicarea în rețelele sociale (Ng, 2020).

### **Înșelăciune sau tendințe de căutare a atenției în ceea ce privește utilizarea rețelelor sociale**

Există foarte puține cercetări cu privire la actul de a minți pe platformele de socializare. Atunci când se iau în considerare fenomenele de pescuit trist, este de asemenea nevoie să înțelegem dacă există un aspect de înșelăciune sau chiar tendințe machiavelice care influențează dorința de a posta un astfel de conținut. Acest lucru nu înseamnă că cei care postează conținut trist sunt „răi”, sau „greșiți”. Dimpotrivă: cu o înțelegere a ceea ce motivează acești indivizi să posteze conținut personalizat online ca un strigăt de ajutor și înțelegerea acestor calități, intervențiile pot fi mai bine adaptate și adresate acestor indivizi.

Indivizii machiavelici pot fi cinici, manipulatori, pragmatici din punct de vedere moral și strategici în angajamentul lor social pentru a câștiga o anumită reputație (Marshall et al., 2020). Marshall și colegii (2020) au emis ipoteza că, atunci când studiază diferența dintre utilizatorii Twitter și Facebook, cei care au avut tendințe machiavelice s-ar implica în comportamentul social media cu scopul de a câștiga recompensă socială și atenție de la semenii. Cu toate acestea, acești cercetători au descoperit opusul în ceea ce privește utilizarea Twitter și au descoperit că persoanele care au obținut scoruri ridicate la tendințele machiavelice au evitat să pară lăudăroși online (Marshall et al., 2020). Totuși, acel studiu a vizat în mod special investigarea comportamentelor „pozitive” online (de exemplu, autopromovarea,

împărtășirea unor evenimente pozitive de viață etc.). Ar fi valabil același rezultat dacă conținutul investigat ar fi mai potrivit sadfishing? S-ar putea argumenta prin aceea că, dacă indivizii machiavelici publică conținut pentru a câștiga o reputație sau un statut social, poate că postarea de informații sub formă de sadfishing ar fi o strategie de manipulare mai potrivită.

Când vorbeau despre înșelăciune și comunicare online, Naquin, Kurtzberg și Belkin (2010) au fost, probabil, primii care au explorat modul în care comportamentele mincinoase se manifestă diferit pe diferite platforme media. Bazându-se pe Teoria dezactivării morale a lui Bandura, comunicarea online are avantajul unei distanțe psihosociale sporite atunci când cineva împărtășește informații false, spre deosebire de comportamentul față în față (Naquin et al., 2010). Aici, autorii susțin că comunicarea față în față vine adesea cu managementul impresiilor și consecințe sociale dacă individul este suspectat de minciună (Naquin et al., 2010). În plus, implicarea în comunicarea online permite individului să își editeze informațiile atâta timp cât este necesar, înlătură vinovăția de minciună și este mai puțin permanentă (Naquin et al., 2010). În sfârșit, autorii susțin că indivizii care mint online tind să-și justifice minciuna mai temeinic din cauza ambiguității „etichetei online” (Naquin et al., 2010).

### **Bibliografie:**

- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Loannidis, K., Potenza, M. N., Grunblatt, E., ... Chamberlain, S. R. (2018). Manifesto for a European research Network in Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*, 28, 1232-1246.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40.
- Marshall, T. C., Ferenczi, N., Lefringhausen, K., Hill, S., & Deng, J. (2020). Intellectual, narcissistic, or Machiavellian? How Twitter users differ from Facebook-only users, why they use Twitter, and what they tweet about. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 14-30.
- Naquin, C. E., Kurtzberg, T. R., & Belkin, L. Y. (2010). The finer points of lying online: e-mail versus pen and paper. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 387-394.

# SADFISHING

prof. educ. ANA SÂNGEORZAN  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Sad fishing este postarea de conținut personal emoțional sau dramatic pentru a câștiga simpatie sau atenție din partea comunității online. Sad fishing este un termen relativ recent, dar pescuitul pentru simpatie pe și offline nu este un comportament nou. Băiatul care striga lupul din fabulele lui Esop pescuia triste când i-a păcălit pe săteni să se rezeze în ajutor. Pescuitul trist este din ce în ce mai folosit pentru a acuza oamenii că își caută atenția și pentru a critica sau subjugă conținutul lor online, indiferent dacă pescuiesc sau nu. Problema este că de unde știi când cineva pescuiește trist și când suferința lui este reală? Nu o facem, iar pericolul de a rata un apel autentic de ajutor este mult mai mare decât să suportăm un pic de dramă.

## **Căutând o anumită autenticitate**

Expresiile de fericire și optimism au luat lovitură. În ultimul timp, nu râsul sau zâmbetele creează implicare pe Instagram, Snapchat și TikTok, ci lacrimile. Filmarea în prim-plan plângând din cauza unei despărțiri, a unei morți sau a unui alt eveniment agonizant de viață poate permite influențelor și altor celebrități să câștige simpatie -- și aprecieri -- de la adepți. Aceasta este însăși definiția, deși neoficială, a „pescuitului trist”. Și cu cât declarațiile negative -- și emoțiile -- par a fi mai extreme, cu atât postarea este mai reușită.

Jurnalistei Rebecca Reid i se atribuie inventarea termenului de „sad fishing”, încă din 2019. Și nu este vorba atât de a-și pune în scenă tristețea, cât de a o accentua, pentru a genera interes pe rețelele de socializare. Adele, Travis Scott și Kendall Jenner se numără printre vedetele care s-au pus într-o astfel de situație, în timp ce mulți influenceri de pe aceste platforme se dezvăluie în videoclipuri, fiecare mai plin de lacrimi decât ultima.

Mereu pline de contraste și contradicții, rețelele de socializare oscilează astăzi între un anumit ideal de perfecțiune și căutarea autenticității; „Pescuitul trist” ar trebui să fie situat în a doua categorie, ca o modalitate de a îngheși ideea de perfecțiune. Iar tendința este în continuă creștere pe rețelele de socializare, până la punctul în care hashtag-urile #divorț și #anxiety, care permit utilizatorilor să găsească acest tip de videoclipuri, numără astăzi peste 7, respectiv 14 miliarde de vizualizări.

## **Dorirea atenției este normală**

Comportamentul de căutare a atenției este normal. Oamenii sunt sociali. Cu toții ne dorim atenția celorlalți. Ne face să ne simțim iubiți și în siguranță. Conexiunea socială este un factor principal care contribuie la bunăstarea noastră. Cu toate acestea, Sad fishing descrie manipularea. Este exagerarea intenționată sau pretinderea că trecem printr-o perioadă dificilă pentru a obține observația pe care o dorim cu toții.

Când cineva etichetează o postare ca pescuit trist, este o judecată subiectivă făcută de cititor, nu de persoana care postează. Nu există nicio modalitate de a judeca cu exactitate autenticitatea unei postări sau nivelul de suferință. În timp ce unii oameni ar putea exagera pentru a obține un răspuns, postarea de ceva dramatic este la fel de probabil să fie cineva care solicită sprijin sau un pic de conexiune sau pur și simplu să se simtă mai puțin singur. Cineva poate să dorească sau să aibă nevoie de atenție pentru că este în suferință emoțională

Există multe motive pentru care oamenii acuză postările dramatice sau prea emoționale că sunt pescuitul trist. Să recunoaștem, să arăți nefericit să atragi atenția este un truc sau o escrocherie, pur și simplu. Problema este că funcționează. Oamenii sunt, în cea mai mare parte, empatici și răspund la apelurile emoționale. Dar nimănui nu-i place să fie păcălit. Îi face să se simtă creduli și slabi. Manipularea este un comportament toxic și, mai exact, îi înfurie pe oameni. Când oamenii sunt supărați sau se simt vulnerabili, se protejează. Etichetarea unei postări de pescuit trist este o modalitate de a-l



devaloriza și de a-și recupera unele dintre ele. Sau poate fi o lovitură preventivă împotriva viitoarelor dezavantaje. Postările negative pot scoate la iveală ceea ce este mai rău în oameni (de exemplu, Scott et al., 2020).

### **Un filtru lacrimogen pe Snapchat**

Demonstrarea emoțiilor de tristețe, suferință sau chiar angoasă pe rețelele sociale le permite unor persoane influente să atragă spectatorii către conținutul lor și chiar să atragă noi adepți. Această tendință a primit termenul de „pescuit trist”, iar fenomenul este de așa natură încât a dat naștere unui nou filtru pe Snapchat: fața care plânge.

Bella Hadid a făcut știri în noiembrie anul trecut, după ce a postat pe Instagram o postare lungă despre nefericirea ei, însoțită de mai multe selfie-uri cu ochii ei înroșiți de lacrimi. Obiectivul? Pentru a reaminti comunității sale că „rețelele sociale nu sunt realitate”, cu alte cuvinte că presupusa ei viață de vis nu o scutește, ca pe toți ceilalți, de a se simți rău. Reacțiile au venit rapid: 2,5 milioane de aprecieri și aproape 23.000 de comentarii. Dacă influența cu 50 de milioane de abonați probabil nu a căutat o astfel de implicare -- pentru că nu are nevoie de ea -- este interesant de observat că această postare a avut mult mai mult succes decât cele anterioare -- și cele care au urmat.

Iar pentru cei care nu au talentul de a plânge la comandă, Snapchat oferă acum un filtru de plâns care transformă total fața. Pur și simplu activează-l și utilizatorii văd o versiune tristă a lor și cu cât râd mai mult în fața ecranului telefonului, cu atât filtrul își arată mai mult tristețea. Este aproape ceva de care să râzi.

### **Bibliografie:**

Scott, G. G., Brodie, Z. P., Wilson, M. J., Ivory, L., Hand, C. J., & Sereno, S. C. (2020). Celebrity abuse on twitter: The impact of tweet valence, volume of abuse, and dark triad personality factors on victim blaming and perceptions of severity. *Computers in Human Behavior*, 103, 109-119

## SADFISHING-O PROBLEMĂ ACTUALĂ

prof. ADELA- ANA SÂRB  
Liceul Economic Năsăud, Bistrița-Năsăud

Pescuitul trist este un comportament în care indivizii amplifică sau prefac în mod intenționat suferința emoțională online pentru a aduna simpatie, atenție sau implicare. Această tendință îi afectează în primul rând pe adolescenții și adulții tineri, care nu sunt doar principalii utilizatori ai rețelelor sociale, dar se confruntă adesea cu sentimentele de singurătate și frica de a pierde o parte. Acest lucru îi face mai susceptibili la ceea ce este denumit în mod obișnuit „tristețea rețelelor sociale”. Pescuitul trist ia de obicei forma unor postări criptice sau vagi, adesea însoțite de selfie-uri pline de lacrimi, toate create pentru a provoca răspunsuri simpatice. În timp ce unii adolescenți își pot exagera emoțiile pentru a obține atenție, există și cei care își împărtășesc cu adevărat sentimentele de tristețe și singurătate.

Dr. Shripuja Siddamsetty, psiholog clinician consultant, observă: „Pentru unii, pescuitul trist devine o modalitate de a atrage atenția, acumulând aprecieri, comentarii și distribuiri ca formă de afirmare și popularitate. De asemenea, poate servi ca un mecanism de adaptare, permițând indivizilor să elibereze emoțiile reținute și să atenueze suferința emoțională, deși temporar.” De ce sad-fishing? Dr. Purnima Nagaraja, medic holistic în sănătate mintală, psihoterapeut și expert în wellness, clinica Dhriti Wellness spune: „Oamenii recurg la pescuitul trist din diverse motive, adesea înrădăcinate în probleme de atașament și sentimente de neglijare. Ei pot avea stiluri de atașament anxios, ceea ce face dificil să-și exprime emoțiile părinților sau prietenilor. Platformele online oferă un spațiu perceput sigur pentru a-și transmite nefericirea și pentru a căuta validarea.”

Unii apelează la pescuitul trist ca mijloc de a căuta sprijinul atât de necesar în vremuri dificile, căutând cu adevărat empatie și confort din comunitățile lor online.

Dr. Shripuja adaugă: „Alții îl folosesc pentru a-și valida emoțiile, găsind alinare în simpatia online care le întărește temporar stima de sine. Pescuitul trist poate stimula conexiunile cu cei care au trecut prin dificultăți similare și oferă un sentiment de apartenență la comunitățile online. Anonimitatea platformelor online poate face mai ușor pentru indivizi să se deschidă despre probleme sensibile despre care s-ar putea să nu se simtă confortabil să le discute în persoană. În cele din urmă, înțelegerea acestor diverse motivații din spatele pescuitului trist este crucială. Cu toate acestea, pentru cei care se confruntă cu tulburări emoționale persistente sau cu probleme de sănătate mintală, căutarea ajutorului profesional rămâne esențială pentru bunăstarea pe termen lung.”

Soluții practice Abordarea pescuitului trist necesită empatie și înțelegere. Dr. Purnima Nagaraja sugerează: „Confruntarea cu pescuitul trist implică oferirea de ajutor pe aceeași platformă online, încurajând pe cei aflați în dificultate să se adreseze în privat pentru o ureche care ascultă. Promovarea ajutorului profesional, chiar și anonim prin liniile de asistență, poate oferi o ieșire confidențială pentru a vărsa durerea și a găsi soluții.” Psihologul Kavita împărtășește o experiență personală, afirmând: „Am ascultat clientul cu empatie și simpatie, validând sentimentele și emoțiile. Apoi am explorat nesiguranța și motivele pentru pescuitul trist. I-am sugerat clientului să minimizeze utilizarea rețelelor sociale și să înceapă să socializeze cu familia și prietenii.” Mai mult, experții sugerează că schimbările în stilul de viață, cum ar fi menținerea ocupată și a face noi prieteni prin cursuri sau hobby-uri, pot ajuta la combaterea singurătății și a disperării. Încurajarea persoanelor să aibă încredere într-o persoană de încredere, fie că este un profesor, un terapeut, un prieten sau un părinte, poate oferi un sprijin emoțional valoros. Părinții sunt sfătuiți să fie mai implicați în viața copiilor lor, atât online, cât și offline, pentru a le înțelege provocările și preocupările. Comunicarea deschisă, monitorizarea activităților online și

abordarea problemelor potențiale, cum ar fi hărțuirea sau singurătatea, sunt pași cruciali pentru a-i ajuta pe cei implicați în pescuitul trist. Tratament: Experții spun că pescuitul trist poate fi un semn al unor probleme de sănătate emoțională sau mentală subiacente, cum ar fi anxietatea sau depresia. Tratamentul implică de obicei o combinație de terapii și sprijin, inclusiv psihoterapie (cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală), terapie prin vorbire sau medicamente prescrise de un profesionist din domeniul sănătății.

Dr. Sripuja subliniază: „Dacă simțiți că cineva pescuiește trist, oferă empatie, sugerează ajutor profesional și recunoaște complexitatea sănătății mintale. Adaptați tratamentul la nevoile unice ale individului, mai degrabă decât să criticați comportamentul acestuia.” Celebrități precum Kendall Jenner, Justin Bieber, Megan Thee Stallion, Dua Lipa și rapperul Lizzo au fost asociate cu pescuitul trist.

**Pași de urmat dacă vedeți o postare tristă:** contactați persoana prin mesaj privat, apel telefonic sau discuție în persoană.

Consultați-vă prietenii și oferiți-i fiecăruia cuvinte de încurajare. Informează-ți prietenul că ești cu ochii pe el/ea și nu judeca.

Încurajează prietenii să caute confort dacă se simt vulnerabili. A fi capabil să contactezi online poate fi încurajator pentru unii oameni. Îi poate ajuta să-și valideze pasiunile și să le fie auzite vocile.

Oamenii recurg la sad-fishing din diverse motive, adesea înrădăcinate în probleme de atașament și sentimente de neglijare. Ei pot avea stiluri de atașament anxios, ceea ce face dificil să-și exprime emoțiile. Platformele online oferă un spațiu perceput sigur pentru a-și transmite nefericirea și pentru a căuta validarea. Este recomandabil să oferiți ajutor pe aceeași platformă, încurajându-i pe cei aflați în dificultate să se adreseze în privat pentru o ureche care ascultă - Dr. Purnima Nagaraja, psihoterapeut și expert în wellness. Unii îl folosesc pentru a-și valida emoțiile, găsind alinare în simpatia online care le întărește temporar stima de sine. Pescuitul trist poate stimula conexiunile cu cei care au trecut prin dificultăți similare și oferă un sentiment de apartenență online. Anonimatul platformelor online facilitează deschiderea persoanelor cu privire la problemele sensibile. În cele din urmă, înțelegerea acestor diverse motivații din spatele pescuitului trist este crucială - Dr. Sripuja Siddamsetty, psiholog

### **Bibliografie:**

<https://www.deccanchronicle.com/lifestyle/health-and-wellbeing/150923/sad-fishing-for-sympathy.html>

# UTILIZAREA SOCIAL MEDIA ȘI INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ A ADOLESCENȚILOR

Prof. educ. ANNAMARIA SZILÁGYI  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

În era digitală actuală, rețelele sociale au preluat un rol dominant în rândul adolescenților. Experiența în rețelele sociale are dimensiuni cognitive, emoționale, comportamentale și sociale (Ferrara & Yang, 2015; Korte, 2020). Mediul digital oferă tinerilor un context convingător pentru a naviga în sarcinile socio-dezvoltare cu un impact semnificativ asupra bunăstării lor social-emoționale (Valkenburg, P. & Peter, J, 2013). Întrucât legarea între semeni este o sarcină cheie de dezvoltare în timpul adolescenței, nu este surprinzător faptul că rețelele sociale și platformele de rețele sociale sunt atractive pentru adolescenți. Într-adevăr, cele mai recente date ale recensământului global indică faptul că Generația Z, formată din indivizi născuți de la mijlocul anilor 1990 până la începutul anilor 2010, deține titlul pentru cea mai extinsă utilizare a rețelelor sociale, cu o medie de peste 2,5 ore zilnic pe aceste platforme (Global Web Index). , 2023). În plus, 71% dintre adolescenți accesează mai mult de o platformă și aproape un sfert recunosc că sunt online tot timpul datorită accesibilității sporite la mobil prin intermediul smartphone-urilor (Schivinski et al., 2020). Cu toate acestea, apar preocupări cu privire la utilizarea problematică și care provoacă dependență în rândul adolescenților a rețelelor sociale. Cercetările sugerează că timpul petrecut zilnic pe rețelele sociale este un factor de risc pentru dezvoltarea mecanismelor disfuncționale de utilizare a rețelelor sociale (Schivinski et al., 2020). Potrivit experților, utilizarea problematică a rețelelor sociale seamănă cu dependența cu compulsivitate, toleranță, retragere, motivație și disfuncție asociate (Shafi et al., 2021). Adolescenții cu utilizare problematică a rețelelor sociale au de obicei o capacitate redusă de a-și regla impulsurile de utilizare a rețelelor sociale și se simt inconfortabil atunci când utilizarea rețelelor sociale este restricționată (Boer et al., 2020). Un studiu la scară largă asupra adolescenților europeni a constatat că prevalența utilizării problematice a rețelelor sociale asemănătoare dependenței a fost de 9,1% (Mérelle et al., 2017).

Inteligența emoțională, definită de Salovey și Mayers (1990), ca fiind capacitatea de a percepe, înțelege, exprima și regla emoțiile, joacă un rol cheie în promovarea ajustării sociale și a bunăstării psihologice, în special în perioada adolescenței. Inteligența emoțională este împărțită în diferite conceptualizări: inteligență emoțională abilități și inteligență emoțională mixtă. Modelul bazat pe abilități provine din cercetarea revoluționară efectuată de Salovey și Mayer. Ei au formulat un model cu patru ramuri de inteligență emoțională, cuprinzând abilități precum percepția, evaluarea și exprimarea emoției; utilizarea emoțiilor pentru a îmbunătăți procesele cognitive, înțelegerea și analiza emoțiilor, utilizarea cunoștințelor emoționale; și reglarea adaptivă a emoției (Salovey și colab., 1999). Modelele mixte caracterizează inteligența emoțională ca o colecție de competențe emoționale și sociale interconectate, abilități și facilitatori care determină cât de eficient indivizii se înțeleg și se exprimă, îi înțeleg pe ceilalți și se relaționează cu ei și fac față cerințelor zilnice (Bar-On, 1997). O altă diferențiere a fost operată în continuare de Petrides și Furnham (2001), care au distins Trait emotional intelligence (TEI) de Ability emotional intelligence (AEI) și au susținut că natura modelului este determinată de tipul de măsurare. Inteligența emoțională trăsătură este definită ca o constelație de auto-percepții emoționale situate la nivelurile inferioare ale ierarhiilor personalității și măsurate prin chestionarul de inteligență emoțională trăsătură (TEI-Que), în timp ce inteligența emoțională Ability se referă la abilitățile cognitive legate de emoții care ar trebui măsurate prin teste de performanță maximă (Petrides și colab., 2007). Cu toate acestea, diferitele „definiții” ale inteligenței emoționale tind să fie mai degrabă complementare decât contradictorii (Ciarrochi et al., 2000). Potrivit lui Petrides și Furnham (2001), inteligența emoțională trăsătură include diverse trăsături de personalitate, cum ar fi empatia și asertivitatea (Goleman, 2005), precum și elemente de inteligență socială (Thorndike, 1920), inteligența personală

(Gardner, H, 1983), și capacitatea de inteligență emoțională (Salovey & Mayer, 1990). Domeniul inteligenței emoționale Trait include 15 componente distincte: trăsătură optimism, trăsătură de fericire, stima de sine, managementul emoțiilor, asertivitate, conștientizare socială, empatie, percepția emoțiilor, exprimarea emoțiilor, relații, reglarea emoțiilor, impulsivitate (scăzută), managementul stresului, automotivare și adaptabilitate. Hughes și Evans (2018) au identificat câteva limitări ale modelelor existente de inteligență emoțională, inclusiv lipsa unor definiții clare și concise care să ofere limite pentru fiecare construct legat de inteligența emoțională și absența unui cadru teoretic. Pentru a depăși aceste limitări, ei au propus un model teoretic integrativ, care include inteligența emoțională, trăsăturile de personalitate legate de afect și reglarea emoțională, numit Modelul integrat al diferențelor individuale legate de afect.

### **Inteligența emoțională în adolescență**

În ciuda diferențelor dintre modelele de inteligență emoțională, aplicarea lor a dus la numeroase constatări legate de inteligența emoțională, cum ar fi corelații între scorurile mai mari ale inteligenței emoționale și bunăstare, comportamentul prosocial și activitatea fizică (Laborde et al., 2016; Llamas-Díaz et al. al., 2022 Mavroveli și colab., 2009; 2015). În perioada adolescenței, inteligența emoțională este deosebit de relevantă, deoarece afectează calitatea relațiilor cu semenii, familia și profesorii (Petrides et al., 2006). Adolescenții cu competențe emoționale ridicate tind să aibă unele abilități de relație, cum ar fi capacitatea de a comunica și de a asculta clar și de a gestiona conflictul în mod constructiv, ceea ce îi poate ajuta să mențină relațiile interpersonale (Wang et al., 2019). Cercetările sugerează că inteligența emoțională este un construct important în prevenirea problemelor de sănătate și comportamentale, inclusiv utilizarea problematică a internetului și a tehnologiei (Sural et al., 2019). De fapt, mai multe studii indică faptul că o inteligență emoțională mai mare se corelează cu un coping mai adaptiv și cu mai puține strategii disfuncționale (Alshakhsi și colab., 2022; Kun & Demetrovics, 2010). Pe de altă parte, persoanele cu niveluri mai scăzute de inteligență emoțională au mai multe șanse de a dezvolta comportamente problematice. Un număr mic de studii au arătat că nivelurile mai scăzute de inteligență emoțională pot fi corelate cu niveluri mai ridicate de utilizare problematică a mijloacelor tehnologice de comunicare, cum ar fi smartphone-urile, internetul și jocurile video (Alshakhsi et al., 2022; Che et al., 2017). Gisbert-Pérez și colab., 2024).

O analiză recentă a constatat o corelație pozitivă între dereglarea emoțiilor adolescenților și severitatea utilizării problematice a tehnologiei, inclusiv utilizarea problematică a smartphone-urilor, utilizarea problematică a internetului și tulburarea de jocuri pe internet (Yang et al., 2022). Cu toate acestea, există încă cercetări relativ limitate care examinează relația dintre componentele inteligenței emoționale și aceste comportamente problematice.

Sadfishingul este un fenomen cu mai multe fațete care implică utilizarea strategică a postărilor emoționale exagerate pentru a câștiga atenția, simpatia și validarea unui public online. În timp ce împărtășirea luptelor personale online poate fi o modalitate reală de a căuta sprijin, practica sadfishing introduce mai multe provocări etice, psihologice și sociale. Consecințele pescuitului trist sunt semnificative. Poate duce la o erodare a încrederii, deoarece cazurile repetate de conținut emoțional exagerat îi fac pe adepții să fie sceptici cu privire la autenticitatea unor astfel de postări. Acest scepticism poate afecta credibilitatea afișului și poate tensiona relațiile online. Mai mult, desensibilizarea publicului la conținutul emoțional poate împiedica strigătele autentice de ajutor, lăsându-i pe cei care au cu adevărat nevoie de sprijin să se simtă trecuți cu vederea și neînțeleși. Platformele de social media au, de asemenea, un rol de jucat în crearea unor medii mai sigure și mai favorabile pentru utilizatori.

### **Bibliografie:**

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022b). Problematic social media use and emotional intelligence in adolescents: Analysis of gender differences. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1–16.

- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. C. R. Snyder.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211

## PREDICTORI DE SAD FISHING ONLINE

Prof. psihopedagog IONUȚ ȚOLCA  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Atunci când definim ce este „pescuitul trist”, este important să înțelegem acest nou fenomen atât din perspectiva persoanei care postează conținutul, cât și din perspectiva consumatorului unui astfel de conținut. În primul rând, există perspectiva autorului conținutului, astfel încât acesta utilizează rețelele sociale pentru beneficiile sale, ca suport social. În al doilea rând, din perspectiva consumatorului de conținut, acesta poate recurge la un fenomen de blamare a victimei sau poate valorifica oportunitatea de a câștiga capital social. Prin urmare, „pescuitul trist” este cel mai bine descris ca fiind tendința comportamentală a utilizatorilor rețelelor sociale de a publica afirmații exagerate despre starea lor emoțională pentru a genera simpatie din partea telespectatorilor (*Coughlan, 2019*).

### **Social Media și suportul social**

Literatura de cercetare a rețelelor sociale susține utilizarea benefică a rețelelor sociale ca mijloc de a obține sprijin social. Nick și colegii (2018) au descoperit că, pe măsură ce utilizarea site-urilor de rețele de socializare a crescut (adică, de la 12% la 90% dintre tinerii cu vârsta între 18-29 de ani între 2005-2015), la fel a crescut și utilizarea acestor platforme pentru sprijin emoțional. Cercetătorii și-au propus să transfere cunoștințele despre sistemele de asistență socială de la persoană la online prin validarea Scalei de sprijin social online. Rezultatele lor au arătat că indivizii s-au implicat în comportamente de social media online pentru a obține patru tipuri de sprijin: stimă sau sprijin emoțional (primirea comunicării de la ceilalți indică faptul că sunteți în atenție), companie socială (sprijinul din partea prietenilor online transmite un sentiment de apartenență), sprijin informațional (indivizi care oferă sfaturi, sprijin sau o nouă perspectivă) și, în sfârșit, sprijin instrumental (trimiterea de resurse materiale; *Nick et al., 2018*).

Când se confruntă cu dileme interpersonale, există adesea o multitudine de strategii de coping la care o persoană poate apela. Potrivit lui Eschenbeck și colegii (2018), cele mai frecvente strategii sunt 1) concentrarea pe probleme sau emoții, 2) concentrarea pe abordare sau evitare, 3) implicarea sau dezlegarea situației sau 4) căutarea sprijinului social. În timp ce studiul lui Eschenbeck și al colegilor a investigat dezvoltarea abilităților de coping la copii, este interesant de remarcat faptul că popularitatea referirii la rețelele sociale sau la utilizarea media în general a început la o vârstă mai mică (în jur de 9-10 ani) decât ceea ce cercetătorii au anticipat. Mai exact, Eschenbeck și colegii (2018) au descoperit că, odată cu creșterea vârstei, strategia de a căuta sprijin social personal în comunitate a scăzut, în timp ce tipurile evitante de coping au fost mai ușor utilizate. În plus, copiii care s-au implicat mai mult în media și în rețelele sociale au avut mai multe șanse de a avea simptome de stres fizic și emoțional (*Eschenbeck et al., 2018*).

### **Rețelele de socializare și blamarea victimelor**

Datorită naturii relativ recente a conceptului de „pescuit trist”, literatura de cercetare în rețelele sociale nu are o definiție consecventă a acestui fenomen. Cu toate acestea, așa cum s-a menționat anterior, termenul se referă în general la tendința comportamentală în care utilizatorii rețelelor sociale fac afirmații exagerate despre problemele și stările lor emoționale pentru a genera simpatie (*Coughlan, 2019*). Din perspectiva consumatorului conținutului de sadfishing, actul de a posta informații potențial false despre sănătatea mintală în sine și despre sine se poate concluziona cel mai relevant în blamarea victimelor pe rețelele sociale. După cum s-a menționat anterior, odată cu creșterea site-urilor de rețele sociale, indivizii folosesc platforme de social media precum Facebook, Twitter și Instagram pentru a obține un sentiment de sprijin social în perioadele dificile (*Lenhart, et al., 2015*). Prin urmare, conținutul partajat tinde să fie mai personal și mai descriptiv în ceea ce privește suferința intrapersonală a individului; cel mai frecvent împărtășind sentimente de depresie și anxietate. Modul în care o persoană

evaluatează și răspunde la astfel de informații partajate prin intermediul rețelelor sociale se bazează pe două concepte: implicarea în probleme și atribuirea responsabilității (Li, Kim & O'Boyle, 2017).

Implicarea în probleme depinde de importanța percepută a situației, de riscurile asociate cu evenimentul (evenimentele) și de nivelul de conexiune personală pe care individul care vizionează conținutul îl are față de subiect (Li et al., 2017). În plus, atribuirea responsabilității se referă pur și simplu la cine acuză persoana care vizionează conținutul. Li și colegii (2017) afirmă că situațiile împărtășite pe rețelele de socializare specifice unui individ (de exemplu, sănătatea mintală) în comparație cu o condiție socială de grup (de exemplu, rasismul) justifică mai mult învinovățirea victimelor: învinovățirea individului pentru că s-a pus în situația în care se află. Acest lucru se datorează potențial tendinței umane de a afirma problema ca o deficiență a individului (de exemplu, lipsa abilităților de adaptare, a fi prea dramatic etc.) spre deosebire de o condiție socială dezadaptativă (Li et al., 2017; Scott et al., 2020).

În plus, Warranting Theory explică modul în care indivizii își formează impresiile despre ceilalți, în special prin intermediul platformelor online (Scott et al., 2020). Aceste impresii se formează pe două variabile diferite: pretenții de identitate socială (cine pretind că sunt online și modul în care individul își promovează imaginea de sine) și reziduuri comportamentale (partajarea comentariilor făcute despre individ, fie față de ei înșiși în mod specific, fie prin intermediul altora). Această teorie susține că indivizii sunt în mod inerent suspicioși cu privire la motivațiile din spatele postării de conținut care caută sprijin online și orice feedback negativ pe care îl pot primi este „meritat” (Scott et al., 2020). Această lipsă de sprijin continuă offline, acolo unde persoanele care caută sprijin pentru hărțuirea cibernetică sunt întâmpinate cu mai multe acuzații cu privire la responsabilitatea lor individuală pentru reacțiile pe care le-au primit. Scott și colegii (2020) au indicat în studiul lor că învinuirea victimei crește pe măsură ce victima percepută dezvăluie mai multe informații despre sănătatea sa mintală. Specific sadfishing-ului este atunci când indivizii postează conținut online căutând sprijin pentru sentimentele lor de depresie sau anxietate, cei care răspund tind să acuze creatorul conținutului că minte sau exagerează sentimentele lor și situația pentru a câștiga atenția care le lipsește în actualul lor. cerc social offline.

Pentru individ, dacă suferă cu adevărat de depresie sau anxietate și primește astfel de critici de la semenii săi, sentimentele existente pot deveni exacerbate. Pe de altă parte, dacă individul se confruntă cu dificultăți în alte aspecte ale vieții sale, cum ar fi relațiile cu semenii sau sprijinul social din partea părinților, și primește astfel de critici online, poate concluziona că nu există un astfel de ajutor, fie online, fie în viața reală, pentru ei. Odată cu creșterea preferinței de a dezvălui informații personale și de a căuta sprijin social online, împreună cu creșterea învinuirii victimelor și tendința de a acuza persoanele de sadfishing, este important să înțelegem de ce indivizii apelează inițial la postarea unui astfel de suport pentru a căuta conținut. Factori precum trăsăturile de personalitate și fenomenul psihosocial (cum ar fi stilurile de formare a atașamentului) devin importanți în înțelegerea persoanei în ansamblu.

## Bibliografie:

- Eschenbeck, H., Schmid, S., Schröder, I., Wasserfall, N., & Kohlmann, C.-W. (2018). Development of coping strategies from childhood to adolescence. *European Journal of Health Psychology*, 25(1), 18-30.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. & Perrin, A. (2015). *Teens, Technology & Friendships: Video games, social media and mobile phones play an integral role in how teens meet and interact with friends.* Pew Research Center.
- Li, J. Y., Kim, S. H., & O'Boyle, J. (2017). "I Believe What I See": College Students' Use of Media, Issue Engagement, and Perceived Responsibility Regarding Campus Sexual Assault. *Journal Health Communication*, 22(9), 772-782.
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychology and Assessment*, 30(9), 1127-1143.



# **SADFISHING PE REȚELELE SOCIALE: ANXIETATE, DEPRESIE, CĂUTAREA ATENȚIEI ȘI LIPSA SUPORTULUI SOCIAL PERCEPUT CA POTENȚIALI CONTRIBUTORI**

Prof.psihopedagogie specială SUSANA-SIMONA-CRINA ȚOLCA  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Rețelele de socializare le permit utilizatorilor să dezvăluie informații personale către o mare varietate de persoane, uneori cu o amplitudine și profunzime excesive (partajarea excesivă a rețelelor sociale). Dezvăluirea de sine este omniprezentă în rândul adolescenților și este considerată a fi un proces interpersonal crucial, sporind atingerea etapelor cheie ale dezvoltării. Similar cu autodezvăluirea offline, autodezvăluirea online îndeplinește nevoile sociale ale adolescenților, iar pentru unii (de exemplu, adolescenții foarte anxioși), autodezvăluirea online este preferabilă autodezvăluirii offline. Luo și Hancock au susținut că auto-dezvăluirea și bunăstarea pe rețelele sociale sunt interconectate. Auto-dezvăluirea pe rețelele sociale afectează în mod pozitiv bunăstarea prin conexiunea percepută, sprijinul social, valorificarea (creșterea importanței unui eveniment și restructurarea memoriei) și autenticitatea percepută. La rândul său, bunăstarea sporită afectează auto-dezvăluirea rețelelor sociale prin creșterea motivațiilor interpersonale (de exemplu, întreținerea relațională) și intrapersonale (exprimarea de sine și clarificarea identității). Deși studiile anterioare au descoperit că auto-dezvăluirea în rețelele sociale contribuie la satisfacția vieții și la bunăstare, poate crește și riscul unor rezultate negative, inclusiv hărțuirea cibernetică, urmărirea, abuzul sexual, exploatarea criminală (de ex. , furtul de identitate), supravegherea guvernamentală și vătămările interpersonale (de exemplu, feedback critic, stigmatizare).

Rețelele sociale le permit utilizatorilor să posteze atât conținut emoțional pozitiv, cât și negativ. Studiile anterioare sugerează că există o părținare pozitivă în postările pe rețelele de socializare, iar utilizatorii consideră că exprimarea emoțiilor pozitive (adică bucuria și mândria) este mai adecvată decât emoțiile negative (adică furia, tristețea și îngrijorarea). Indivizii sunt mai predispuși să împărtășească evenimente pozitive decât negative și preferă să ascundă conținutul negativ în comunicarea publică nedirecționată (postări pe care un grup de persoane le poate vedea [de exemplu, urmăritori]; ), în comparație cu comunicarea direcționată (de exemplu, interacțiunea prin mesaj privat cu un persoană specifică). Vermeulen et al. a constatat că adolescenții prezintă modele distinctive de partajare a emoțiilor pe diferite platforme de social media (de exemplu, Facebook, Instagram și Snapchat pentru emoții pozitive și Twitter pentru emoții negative). Vermeulen și colab. a propus ca decizia de a împărtăși emoții online sau offline (adică față în față, mesaje text și apeluri) este influențată de valența, tipul și intensitatea emoției, în plus față de avantajele modului, normelor sociale, și preocupările legate de managementul impresiilor.

În ciuda riscurilor sociale și a preocupărilor de impresie legate de împărtășirea online a emoțiilor negative, unii utilizatori aleg să împărtășească luptele personale pe rețelele de socializare (de exemplu, preocupări legate de sănătatea fizică și mintală, probleme de relație, experiențe traumatiche). Studiile care examinează autodezvăluirea negativă online sugerează că unii oameni își dezvăluie actele pe care le regretă pentru a obține ameliorarea vinovăției, în timp ce alții sunt motivați să se angajeze în povestiri reciproce despre experiențele dificile. Utilizatorii își pot dezvălui experiențele stigmatizante pe rețelele sociale (de exemplu, femeile care au suferit avort sau avort spontan), ceea ce ar putea avea ca rezultat un individ pozitiv (de exemplu, sentimente de ușurare), diadic (legături sociale) și rețea (de exemplu, facilitarea dezvoltării altora). Informațiile despre experiențele de stigmatizare pot evoca reacții specifice la alți utilizatori, cum ar fi sprijinul social pozitiv, dezvăluirea reciprocă și criticile.

Termenul „sadfishing” a fost introdus recent pentru a descrie postările despre luptele personale pentru a căuta atenție și simpatie online. Sadfishing poate fi definit ca postarea intenționată a detaliilor despre dificultăți emoționale, sentimente de a fi înțeles greșit și provocări interpersonale pe rețelele sociale, cu scopul de a evoca simpatie și atenție din partea comunității online. Investigațiile anterioare au identificat principalele caracteristici ale postărilor de sadfishing, cum ar fi conținutul negativ, caracterul personal și intenția de a evoca simpatie. Intenția de a obține feedback simpatic distinge pescuitul trist de constructul mai larg al autodezvăluirii negative.

O motivație pentru sadfishing poate fi creșterea suportului social perceput. Postările emoționale sunt adesea distribuite online în timpul sau la scurt timp după o experiență emoțională, cu intenția de a evoca feedback de susținere din partea celorlalți. Înainte de popularitatea rețelelor sociale, indivizii au căutat sprijin emoțional împărtășindu-și problemele personale cu cei strâns asociați cu ei (de exemplu, membri ai familiei, prieteni), în timp ce autodezvăluirea către străini era considerată un comportament nepotrivit. Utilizarea sporită a rețelelor sociale a deschis o nouă cale pentru tineri pentru a-și exprima sentimentele negative. Ipoteza compensației sociale postulează că utilizatorii care au puține intimități față în față beneficiază de utilizarea comunicării mediate de computer. Ipoteza sugerează, de asemenea, că rețelele sociale pot compensa relațiile față în față, deoarece oferă sprijin social în timpul provocărilor vieții. Bazându-se pe această ipoteză, utilizatorii cu lipsă de suport social perceput ar fi de așteptat să manifeste sadfishing mai mult decât cei cu un sprijin social mai mare.

Afectul negativ poate influența și sadfishing-ul. Studiile anterioare au sugerat că adolescenții cu probleme de sănătate mintală (de exemplu, depresie, anxietate) au o tendință mai mare de a utiliza frecvent rețelele sociale și au mai multe șanse de a comunica cu străini online. Pentru adolescenții cu suferință psihologică, primirea de feedback pozitiv și sprijin emoțional în rețelele sociale poate fi plină de satisfacții și poate contribui la menținerea sănătății mintale în unele cazuri, în ciuda evenimentelor negative din viață. Într-adevăr, indivizii pot obține gratificare pur și simplu vorbind despre ei înșiși (vezi 39 pentru o revizuire); astfel, unii oameni dedică timp considerabil împărtășirii informațiilor personale pe rețelele sociale pentru a obține o recompensă socială imediată. Petrofes et al. a clasificat pescarii triști și non-pescătorii triști prin răspunsuri deschise la întrebarea „în ce circumstanțe te-ai simți obligat să-ți exagerezi starea personală de sănătate mintală online?” și a comparat cele două grupuri pe baza indicatorilor de sănătate mintală. Ei au constatat o mai mare aprobare a atașamentului anxios în rândul pescarilor triști, comparativ cu cei care nu-i pescuiesc, deși grupurile nu diferă în ceea ce privește suportul social perceput. Petrofes et al. a concluzionat că sadfishing-ul este asociat cu anxietatea persistentă, mai degrabă decât cu lipsa percepută de sprijin social.

Căutarea atenției poate contribui în plus la sadfishing. Exprimarea emoțională pe rețelele sociale pare să atragă mai multă atenție decât alte tipuri de postări. De fapt, autodezvăluirea negativă poate fi postată cu scopul de a deveni virală pe rețelele sociale. Într-un studiu calitativ, Ramadhani et al. a investigat pescuitul trist pe TikTok. Rezultatele au indicat că pescuitul trist a fost motivat prin câștigarea simpatiei, precum și prin crearea de conținut care este popular printre alți utilizatori. Studiul a concluzionat că pescuitul trist este legat de căutarea atenției (adică, dorința de postări care devin virale). Căutarea atenției este, de asemenea, legată de amplexarea și profunzimea excesivă de partajare (oversharing) pe rețelele sociale de către utilizatorii adolescenți de rețele sociale. În cele din urmă, Hawk și colab. a demonstrat că narcisismul adolescentului a fost asociat cu dezvăluirea rețelelor sociale și utilizarea problematică a rețelelor sociale prin căutarea sporită a atenției.

În cele din urmă, utilizarea extensivă a rețelelor sociale poate fi asociată cu sadfishing-ul. În rândul utilizatorilor excesivi, autodezvăluirea poate fi un comportament impulsiv. Dependența psihologică și emoțională de rețelele sociale are potențialul de a crește autodezvăluirea rețelelor sociale. Cercetările arată că utilizarea problematică a rețelelor sociale este asociată cu partajarea excesivă a utilizatorilor adolescenți. Prin urmare, utilizarea pe scară largă a rețelelor sociale (adică, integrarea rețelelor sociale și conexiunea emoțională) poate fi asociată cu sadfishing-ul.

**Bibliografie:**

- Choi M, Toma CL. Social sharing through interpersonal media: patterns and effects on emotional well-being. *Comput Hum Behav.* 2014;36: 530–41.
- Luo M, Hancock JT. Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Curr Opin Psychol.* 2020; 31:110–5.
- Petrofes C, Howard K, Mayberry A, Bitney C, Ceballos N. Sad-fishing: understanding a maladaptive social media behavior in college students [published online ahead of print]. *J Am Coll Health.* 2022;1–5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2132110>.
- Vermeulen A, Vandebosch H, Heirman W. #Smiling, #venting, or both? Adolescents' social sharing of emotions on social media. *Comput Hum Behav.* 2018a;84:211–9.

## SADFISHING: ȘTIINȚA DIN SPATELE MOTIVULUI PENTRU CARE OAMENII DISTRIBUIE EXCESIV PE INTERNET

prof. ANA-MARIA URECHE  
Școala gimnazială "Iustin Ilieșiu" Anieș, Bistrița-Năsăud

Ați avut vreodată o zi atât de proastă încât doriți doar să anunțați toată lumea despre asta?

Dar este o noapte rece de decembrie și ești singur acasă, cu nimic altceva decât miercurea Netflix pentru confort. Deci ce faci? Deschizi Instagram/Twitter/Facebook și începi să-ți dai curajul...

Noua încurajare a rețelelor sociale pentru tot ce este #nefiltrat și autentic (bună ziua, BeReal) ne oferă un teren și mai fertil pentru a ne împărtăși necazurile noastre, mari sau mici.

Nu este, așadar, o surpriză că, în ultimii ani, psihologii au început să aprofundeze conceptul cunoscut sub numele de „pescuit trist”. Creat de scriitoarea Rebecca Reid, este descris ca acțiunea de a posta conținut personal emoțional sau dramatic pentru a câștiga simpatie sau atenție online.

De la eseuri cu subtitrări profund personale până la statutul criptic „Nici măcar să mă încep din ziua în care am avut”, este prea tentant să apelăm la comunitatea noastră online atunci când lucrurile devin grele.

Deși poate suna cinic, este pur și simplu instinctul uman să tânjească la validare externă și aprobare socială. Este de la sine înțeles că suntem creaturi sociale. Suntem o cultură a împărtășitorilor, sărbătorim și ne compătimim unul cu celălalt la fiecare oportunitate, care se extinde în mod natural dincolo de viețile noastre IRL și pe cronologia noastră.

Dar de ce o facem cu adevărat? Și ce impact are asupra bunăstării noastre emoționale?

De ce distribuim în exces?

Când vine vorba de împărtășire excesivă în general, facem adesea acest lucru din dorința de a ne conecta cu ceilalți. Deschizându-ne despre cele mai personale probleme ale noastre, invităm și construim intimitate emoțională cu oamenii din jurul nostru, chiar dacă această profunzime este unilaterală. De multe ori nici măcar nu este vorba despre răspunsul lor, doar actul de a fi „văzut” este suficient pentru a ține la distanță unele sentimente de singurătate și izolare.

Dar distribuirea excesivă pe rețelele sociale în mod specific poate dezvălui ceva despre stilul nostru de atașament.

O nouă cercetare publicată în Journal Of American College Health care investighează pescuitul trist a descoperit că cei care se angajează în acesta ar putea avea mai multe șanse de a avea un stil de atașament anxios.

Cei cu un stil de atașament sigur vor avea încredere cu ușurință și vor accepta dragostea și intimitatea, făcându-i mai puțin probabil să se adreseze prin acte precum pescuitul trist. La capătul opus al spectrului, cei care evită se tem să nu lase oamenii să se apropie prea mult și probabil că îi vor ține pe oameni în viața lor la distanță.

Cu toate acestea, un stil de atașament anxios implică o teamă de abandon și de a fi considerat nevoiași în relații. În ciuda acestui fapt, psihologii au descoperit că cei cu un stil de atașament anxios caută conexiunea socială în moduri atât pozitive, cât și negative. S-ar putea să-și facă griji că partenerul sau prietenii lor se retrag de ei sau să se simtă vulnerabili după respingere și să caute un impuls de ego.

Deși este obișnuit să participi la sadfishing, știm cu toții că petrecerea unui timp îndelungat pe rețelele sociale poate avea un impact negativ asupra sănătății noastre. Un număr mare de cercetări privind legăturile dintre rețelele sociale și sănătatea mintală indică faptul că simpla petrecere a timpului pe aceste aplicații poate scădea starea de spirit și poate crește simptomele de anxietate și depresie. Alte studii arată, de asemenea, o legătură clară între social media și singurătate, precum și social media și depresie.

Cercetătorii au avertizat, de asemenea, că prea mult pescuitul trist poate împiedica acești indivizi să obțină ajutorul de care au nevoie, deoarece expresiile lor de tristețe nu sunt recunoscute ca fiind autentice.

„Când consumatorii de rețele sociale devin desensibilizați la suferință din cauza presupunerii că majoritatea oamenilor pescuiesc trist, cei care au nevoie de ajutor s-ar putea să nu-l primească”, au explicat cercetătorii.

A fi vulnerabil online nu este același lucru cu pescuitul trist. Sadfishing ar putea, de exemplu, presupune împărtășirea unei experiențe despre durerea de inimă, care este îndreptată în mod special către un fost recent. Pe de altă parte, cineva care postează o legendă despre depresie ar putea cere cu adevărat ajutor sau poate ajunge la alți oameni care își împărtășesc luptele.

Cercetările efectuate de Digital Awareness UK (DAUK) au examinat 50.000 de tineri cu vârste cuprinse între 11 și 16 ani și au descoperit că atunci când copiii folosesc internetul pentru a căuta sprijin real, sunt acuzați de pescuit trist.

Un tânăr le-a spus cercetătorilor că se lupta acasă și că și-a exprimat emoțiile prietenilor săi de pe Instagram. Cu toate acestea, el a spus că încercarea sa de a obține ajutor a fost privită ca un stratagem emoțional pentru a atrage atenția, potrivit unui articol Sky News.

„O mulțime de oameni au comentat și „au apreciat” postarea mea, dar apoi unii oameni au spus a doua zi la școală că o fac pentru atenție”, a spus elevul.

„Împărtășirea sentimentelor mele online m-a făcut să mă simt mai rău în unele privințe, dar sprijinit în altele.”

### **Bibliografie**

- Rutledge P. Sadfishing: attention-getting or genuine calls for help? *Psychology Today*. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/positively-media/202102/sadfishing-attention-getting-or-genuine-calls-help>(open in a new window). Published February 26, 2021
- <https://www.stylist.co.uk/health/mental-health/sadfishing-oversharing-psychology/740906>

## „PESCUITUL TRIST” – CĂUTAREA ATENȚIEI PRIN POSTĂRI TRISTE

prof. educ. GABRIELA ROXANA VÎNTU  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr 2 Bistrița, Bistrița-Năsăud

Poate că defilezi pe rețelele sociale și vezi postarea adolescentului tău, sau poate un prieten sau membru al familiei îngrijorat îți trimite o captură de ecran.

Postarea spune ceva vag și trist – poate sună ca și cum copilul tău este nefericit și deprimat, sau că simte că nu are prieteni sau grup de sprijin, sau chiar că ia în considerare măsuri drastice cu viața și siguranța lui.

### Se numește „Pescuit Trist” – Căutarea Atenției prin Postări Triste

Pescuitul trist este atunci când cineva postează o poveste tristă despre nefericire online și apoi poate (sau nu) să primească răspunsuri care exprimă simpatie pentru situația sa nefericită. Uneori povestea nefericirii este scurtă și severă, alteori nu este deloc o poveste și doar un cuvânt sau două de tristețe, în timp ce alteori postarea pleacă din plin și pledează aparent pentru armate vaste de sprijin herculean uriaș. „Pescuitul trist este actul de a posta online despre problemele tale emoționale pentru atenție sau câștig personal.” (Sursa: Dictionary.com, postat pe 2 martie 2020).

La fel ca adulții, copiii își împărtășesc sentimentele din diverse motive și, ca și adulții, unele sentimente pe care le au copiii sunt profunde, intense și de durată, iar altele sunt trecătoare sau mai puțin severe. Indiferent dacă acel sentiment este constant și insuportabil sau trecător și minor, uneori cu toții vrem să ne simțim validați.

Modalitățile sănătoase de a căuta această validare pot include discuția cu un prieten, membru al familiei sau terapeut despre asta. A arunca-l în fața unei mulțimi nu este neapărat un semn că acele structuri de sprijin lipsesc, dar ar putea fi un apel pentru a verifica cum se descurcă.

### Împărtășirea sentimentelor negative poate fi cathartică

O publicație din noiembrie în BMC Psychology a abordat diferite tipuri de sentimente pe care le au adolescenții și de ce ar putea dori să le împărtășească într-un cadru semi-public (rețelele sociale setate la vizibilitatea „prietenilor”), mai degrabă decât într-un stil mai privat (unu la unu).

Autorii notează că oamenii pot împărtăși experiențe și emoții negative din motive care variază de la legarea la destigmatizare până la ameliorarea vinovăției, dar ceea ce ei numesc „pescuitul trist” este în mod specific căutarea simpatiei.

Deși poate veni de la oricine, pescuitul cu tristețe este mai răspândit în rândul anumitor grupuri: cei care percep o lipsă de sprijin social, cei cărora le lipsește interacțiunile față în față și cei cu probleme de sănătate mintală care fac interacțiunea față în față mai dificilă, printre altele.

Beneficiile percepute ale unei postări triste, mai degrabă decât ale unei conversații directe  
O persoană izolată se poate simți ca o povară sau pe care nimeni nu o înțelege. O postare pe care o pot vedea 15, 50 sau 200 de persoane poate avea impresia că este mai probabil să primească un răspuns de la cineva care alege să se implice, în timp ce o conversație directă cu o altă persoană ar putea avea impresia că cere timp de la cineva care poate sau poate. nu sunt dispus să-l cheltuiască. De asemenea, poate exista un risc mai mare de respingere decât a solicita un răspuns de la oricine va răspunde.

Participanții la studiul citat mai sus au fost întrebați despre reacțiile negative pe care le primesc atunci când postează conținut trist online, iar majoritatea a spus că nu primesc niciodată sau rareori feedback critic sau răspunsuri negative la astfel de postări.

### Ce conversații ar trebui să purtăm cu adolescenții noștri?

Când știți că copilul dvs. postează emoții negative, este bine să vă informați cu ele.

Întrebați cum se simt și dacă există ceva pentru care ar dori să împărtășească sau să primească ajutor. Puteți afișa postarea și vă asigurați că ei știu că veniți dintr-un loc de sprijin, mai degrabă decât

de judecată. Spune-i copilului tău că este întotdeauna binevenit să discute sentimentele și experiențele cu tine.

Este, de asemenea, un moment bun pentru a ne reaminti că postările vulnerabile pot obține o acoperire dincolo de publicul vizat. Nu-i spuneți copilului că este responsabil pentru comportamentul rău sau vătămător al altor persoane, ci încurajați-l să ia decizii prudente și conștiente despre ceea ce împărtășește și cu cine.

Mai presus de toate, asigurați-vă că copilul dumneavoastră știe că îl veți ajuta să acceseze sistemele de sprijin de care au nevoie, chiar dacă acele sisteme de sprijin implică alții. Spune-le că îi vei ajuta să acceseze asistență pentru sănătate mintală dacă au nevoie sau doresc și încurajează comunitățile față în față, cum ar fi sportul, un club despre interesele lor sau alte grupuri.

Postările triste nu înseamnă neapărat că există o criză de sănătate mintală iminentă și că copilul tău trebuie să fie dus de urgență în îngrijire. Cu toate acestea, un părinte va trebui să ia decizii cu privire la conținutul și intenția postării.

De fiecare dată când o postare sau o altă comunicare de la un adolescent pare să dea de înțeles că se implică în auto-vătămare sau intenționează să facă acest lucru, este nevoie ca un adult să intervină. Același lucru este valabil și dacă observați semne că copilul dvs. se implică, sau poate plănuiesc să se angajeze în comportamente care le-ar putea pune viața în pericol.

Vorbeste cu copilul tău și întreabă-l sincer dacă se gândește la auto-vătămare sau la comportamente riscante. Evaluați dacă credeți că voi doi puteți conveni asupra unui nivel de sprijin și comunicare în care aveți încredere pentru a-i menține în siguranță.

Dacă nu puteți ajunge la o înțelegere care să vă facă să vă simțiți în siguranță în siguranța copilului dvs. sau dacă copilul dvs. este de acord că are nevoie de sprijin și îndrumări suplimentare, atunci este timpul să căutați sprijin profesional.

**Bibliografie:**

<https://parentingpatch.com/is-your-teen-sadfishing-when-to-intervene/>

## CUPRINS

1. prof. psihoped. spec. Aurica Avram .....	3
2. prof. psihoped. spec. Adriana-Maria Oros-Mănarcă.....	3
3. prof. psihopedagogie specială Aurelia-Niculina Baci.....	5
4. prof. psihopedagogie specială Zica Pop.....	5
5. prof. educ. Eleonora -Maria Belgharbi.....	7
6. prof. învă. primar Gabriela Palagia Bontaș.....	9
7. prof. învă. preșc. Flavia Borodi.....	11
8. prof. psihoped. spec. Raluca Simona Borodi.....	13
9. prof. Paraschiva Borș.....	15
10. prof. educ. Valentin Iulian Bunea.....	18
11. prof. psihoped. spec. Claudia Buricea.....	20
12. prof. psihopedagogie specială Anamaria Canea .....	22
13. prof. psihopedagogie specială Alexandru Călușeriu.....	25
14. prof. Ștefan Marian Cira .....	27
15. prof. învă. primar Simona Costaru.....	29
16. prof. psihopedagogie specială Nadia Dobrin.....	31
17. prof. educator Victoria Florean.....	33
18. prof. învă. primar Mirela Ecaterina Gălățan.....	35
19. prof. învă. primar Raluca Cristina Hațegan .....	38
20. prof. psihopedagog Emilia Maria Lorințiu.....	40
21. prof. Viorela Voichița Lupșan.....	43
22. prof. psihopedagogie specială Andreea Marc.....	46
23. prof. învă. primar Florina Simona Moldovan.....	49
24. prof. psihopedagogie specială Paula-Nicoleta Molnar.....	51
25. prof. psihopedagog Dochța Luminița Nagy.....	54
26. prof. educ. Lucica Nagy.....	56
27. prof. psihopedagogie specială Ofelia Nyilas.....	58
28. stud. Andreea-Maria Oros-Mănarcă.....	60
29. stud. Marinela Sidor.....	60
30. prof. kinetoterapeut Mirela Petruș.....	62
31. prof. Cornel Vincențiu Pop.....	64
32. prof. Ovidiu Rus.....	64



<b>33. prof. psihopedagog Lidia Popa.....</b>	<b>66</b>
<b>34. prof. psihopedagogie specială Mirela Gabriela Roman.....</b>	<b>69</b>
<b>35. prof. educ. Ana Sângeorzan.....</b>	<b>71</b>
<b>36. prof. Adela- Ana Sârb.....</b>	<b>73</b>
<b>37. prof. educ. Annamaria Szilágyi.....</b>	<b>75</b>
<b>38. prof. psihopedagog Ionuț Țolca.....</b>	<b>78</b>
<b>39. prof. psihopedagogie specială Susana -Simona-Crina Țolca.....</b>	<b>80</b>
<b>40. prof. Ana-Maria Ureche.....</b>	<b>83</b>
<b>41. prof. Gabriela Roxana Vîntu.....</b>	<b>85</b>



**ISBN 978-630-323-172-3**  
**Editura Meritocrat Cluj-Napoca**  
**meritocratj@gmail.com**

