




Dependența de social media și izolarea socială a elevilor

Florin-Adrian Dumitru

 <https://orcid.org/0009-0000-0632-7619>

Abstract: The article consists of an essay that examines the growing problem of internet and social media addiction among teenagers and students, often referred to as "digital natives" or "iGen". It explores how excessive use of digital platforms affects adolescents' social behavior, brain functioning, and relationships with peers, teachers, and family.

Several studies show that increased screen time, often between 6 and 9 hours a day, is correlated with mental health problems such as anxiety and depression. Although the use of social media satisfies the needs of belonging and self-presentation, it can lead to a phenomenon of de-individuation among students. The article acknowledges the potential benefits, including access to global knowledge and building an online community. At the same time, it highlights significant negative effects such as reduced social connections, emotional instability and difficulty managing conflicts. In particular, the symptoms of addiction often mirror those of gambling addiction.

Teachers face increasing challenges with students' short attention spans and declining academic performance. Excessive use of social media poses substantial risks to students' mental health, cognitive capacities and social skills, a fact that teachers and parents must be aware of and act accordingly by implementing appropriate strategies based on the latest scientific evidence.

Keywords: social media addiction, social and emotional development, isolation, academic performance, de-individuation

Rezumat: Articolul constă într-un eseu care examinează problema în creștere a dependenței de internet și de social media în rândul adolescenților și studenților, denumiți adesea „nativi digitali” sau „iGen”. Explorează modul în care utilizarea excesivă a platformelor digitale afectează comportamentul social al adolescenților, funcționarea creierului și relațiile cu colegii, profesorii și familia.

Mai multe studii arată că creșterea timpului petrecut în fața ecranului, adesea între 6 și 9 ore pe zi, este corelată cu probleme de sănătate mintală precum anxietatea și depresia. Deși utilizarea social media satisface nevoile de apartenență și de autoprezentare, aceasta poate conduce la un fenomen de *deindividuation* în rândul elevilor. Articolul recunoaște beneficiile potențiale, inclusiv accesul la cunoașterea globală și la construirea unei comunități online. În același timp, subliniază efectele negative semnificative, cum ar fi reducerea conexiunilor sociale, instabilitatea emoțională și dificultatea de a gestiona conflictele. În special simptomele de dependență le reflectă adesea pe cele ale dependenței de jocurile de noroc.

Profesorii se confruntă cu provocări din ce în ce mai mari în ceea ce privește timpul scurt de atenție al elevilor și scăderea performanțelor academice. Utilizarea excesivă a social mediei prezintă riscuri substanțiale pentru sănătatea mintală, capacitățile cognitive și abilitățile sociale ale elevilor, fapt de care profesorii și părinții trebuie să fie conștienți și să acționeze în consecință, prin implementarea unor strategii adecvate, bazate pe cele mai recente dovezi științifice.

Cuvinte cheie: dependența de social media, dezvoltare socială și emoțională, izolare, performanță școlară, deindividualizare

Primit: 29.06.2024. Acceptat pentru publicare: 23.08.2024

© Florin-Adrian Dumitru, 2024. Publicat de Institutul pentru Educație. Acest articol cu acces deschis este publicat în termenii Creative Commons Attribution Licence CC BY, care permit utilizarea, distribuția și reproducerea liberă, cu condiția menționării autorului și sursei:

Citare:

Dumitru, F.A. (2024). Dependența de social media și izolarea socială a elevilor. *Revista de Pedagogie Digitală*, 3(1) 10-14. București: Institutul pentru Educație. <https://doi.org/10.61071/RPD.2487>

1. Introducere

Dependența de Internet este astăzi o problemă din ce în ce mai vizibilă în rândul adulților (tineri) și mai ales în privința adolescenților și a elevilor. Fiind numiți în diverse feluri – „nativi digitali”, „generația Google”, „generația iPhone-ului”, după Jean Twenge (*iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood—and What That Means for the Rest of Us*, 2017), „iGen” și alte asemenea apelative –, înțelegem că discutăm despre copii și tineri care au crescut încă de la o vârstă fragedă în două „realități” alternative ale socialului: când socialul cotidian, ce ține de interacțiunea lor concretă și nemijlocită cu cei din jurul lor, când cel virtual, petrecut într-un spațiu eminent digital și care are aceeași forță de „concretețe” și de „real” precum o interacțiune nemijlocită în viața de zi cu zi. De aceea, față de generațiile anterioare, ei poate că nici nu mai simt diferența între realitatea social-digitală și cea nemijlocită, non-digitală, ipoteză ce stă totodată la baza acestui articol. Ce este însă important în privința acestei lucrări este să înțelegem cum se modifică comportamentul social al adolescentului atunci când el devine dependent de acest spațiu digital pe care-l numește „Internet”. Ce schimbări există în creierul adolescentului atunci când discută cu un prieten pe social media, însă pe care poate nu l-a întâlnit niciodată în viața sa reală? Cum îi afectează aceasta relația sa cu cei din jur, precum cu profesorii și colegii, cu familia sa? Este aceasta o relație diferită de una „reală”, nemijlocită de spațiul digital? Cu alte cuvinte, este o astfel de relație la fel de „autentică” (un termen în sine problematic!) precum cea cu un om pe care îl cunoaște în mod direct și cu care are interacțiuni sociale nemijlocite?

2. Copiii și social media: cauze și consecințe

Tehnologia este astăzi din ce în ce mai mult o constantă a vieților noastre: dacă facem parte din generațiile născute după anii 2000, în noul mileniu, putem chiar spune că am crescut cu tehnologia: iPhone-urile, laptopurile, acele *Playstationuri*, căști wireless, Alexa și multe altele... Dacă în trecut copiii petreceau câteva ore – și acestea cu anumite limite parentale – pe social media și pe Internet, astăzi ei depășesc peste 6-9 ore de utilizare zilnică a acestor medii digitale (Valkenburg & Piotrowski 2018: 11), navigându-le libertin și cu mai multă îndemânare decât ar face-o adulții din jurul lor. Pandemia de COVID-19 a schimbat comportamentul copiilor cu vârste între 8 și 12 ani (*tweens*) și asupra adolescenților (13-18). Dacă în perioada 2015-2019 își petreceau timpul pe Internet doar 4-5 ore, respectiv 6 ore și jumătate în cazul adolescenților, în 2021 situația s-a înrăutățit: cel puțin 5 ore și jumătate pe zi în cazul preadolescenților și cel puțin 8 ore și jumătate în cazul adolescenților (Common Sense, 2021).

Majoritatea studiilor actuale, pe lângă faptul că arată o intensificare de utilizare a rețelelor sociale, evidențiază mai ales afecțiunile psihologice ce se dezvoltă odată cu folosirea intensă, zilnică, a acestor rețele de social media: aproape toate studiile actuale arată că cele dintâi probleme care apar sunt de cele de sănătate mintală (mai ales sporirea anxietății și a depresiei în corelație cu dependența), urmate mai apoi de probleme de dietă și greutate (Bozzola *et al.* 2022: 5).

Multe dintre aceste studii arată o creștere a timpului petrecut de adolescenți în fața ecranului și pe social media, lucru susținut cu date empirice. S-au intensificat și simptomele comportamentale negative: creșterea nivelurilor de obezitate, anxietate și adâncirea sentimentului de singurătate, dependență puternică de social media (într-atât încât cel puțin 15% dintre ei declară că nu ar putea să-și lase dispozitivul deoparte, Bozzola *et al.* 2022: 3), încurajarea comportamentelor promiscue (*risk-taking behaviours*) și, finalmente, afectarea negativă a relațiilor sociale ale individului, inclusiv cu tendința puternică de a se izola social (din dorința de a rămâne cât mai mult conectat cu spațiul digital). Desigur că, recent, pandemia COVID-19 a intensificat la nivel global și mai mult aceste consecințe nefaste ale adicției de Internet, însă nu ne vom concentra doar asupra acestei perioade, chiar dacă o vom menționa adesea. Totuși, problema nu este pe atât de gravă pe cât ar părea pentru alți cercetători: unii care au studiat acest fenomen al adicției de Internet au găsit că există și efecte pozitive în urma acestei dependențe. Astfel, aceștia au considerat că există anumite avantaje pe care generațiile anterioare nu le aveau: globalizarea cunoașterii (*knowledge without borders*, unde informațiile sunt „la liber” pe Internet și pot fi accesate oricând, de oriunde, doar la câteva clicuri distanță), socializarea (majoritatea tinerilor de astăzi își fac prieteni virtuali pe platforme precum Facebook, Instagram, Snapchat sau Twitch), posibilitatea de a-și face vocea auzită și altele, inclusiv beneficii medicale (accesul la consultații online, grupuri de suport online, responsabilizarea și conștientizarea consumatorilor pe site-uri, grupuri sau forumuri

online) (Akram & Kumar 2017: 349-350). Beneficiile generale sunt că, desigur, contribuie la educația tânărului, îl ține conectat la tot ce este nou și important în societate, îl ajută să primească îndrumările necesare și, poate mai important decât toate, social media ajută la crearea de comunități online (*online communities*).

Nadkarni și Hofmann 2012 (*apud* Watson et al 2020: 459) susțin că utilizarea rețelelor de socializare satisface două nevoi esențiale ale tinerilor: **nevoia de apartenență și nevoia de auto-prezentare**, cea din urmă fiind strâns legată de crearea unei identități virtuale. În acest mod, tinerii sunt atrași de o astfel de idee (Erikson 1980). Aceasta este deosebit de atractivă pentru adolescenți, având în vedere procesul de dezvoltare a identității și conflictul cu confuzia de rol descris de Erikson 1980 (*apud* Watson et al. 2020: 459). Adolescenții devin astfel mai preocupați de cum sunt percepuți de ceilalți în comparație cu ceea ce simt că sunt cu adevărat, ceea ce face acumularea de aprecieri și urmăritori pe rețelele de socializare foarte atrăgătoare. Cercetările recente evidențiază prevalența utilizării problematice sau dependente de rețelele de socializare în rândul adolescenților din această perspectivă, a felului în care ei se simt apreciați sau percepuți de alți utilizatori digitali. Studii realizate în diverse țări, precum Republica Cehă și Ungaria, arată că un procent semnificativ de adolescenți raportează utilizarea excesivă a rețelelor de socializare, cu un impact mai mare asupra fetelor (Spilkova et al. 2017). Alți cercetători, Savci & Ayan 2017, Assuncao & Matos 2017 sau Wang et al. 2018, au arătat fie că există corelații negative între rețelele de socializare și conectarea socială a elevilor, precum stabilitatea emoțională redusă, dificultatea de adaptare a contextelor sociale diverse, capacitatea scăzută de a gestiona conflictul și de a oferi suport emoțional, precum și distanțarea socială față de prieteni (*apud* Watson et al. 2020: 459). Preponderent negative, rezultatele acestor cercetări au arătat că astfel de adolescenți expuși riscului de dependență de rețelele de socializare prezintă un nivel scăzut de stimă de sine, simptome depresive mai intense și sunt mai vulnerabili prin creșterea semnificativă a nivelurilor de depresie, anxietate și stres. Mai mult, potrivit DSM V, criteriile de diagnosticare ale dependenței de social media și Internet sunt asemănătoare celor ale dependenței patologice de jocurile de noroc (Ong & Tan 2014: 378). Printre acestea, putem enumera câteva care caracterizează comportamentul copiilor dependenți de social media: 1) frământarea constantă de a dori să petreci timpul pe social media când faci alte activități ce nu au legătură cu acesta, 2) nevoia compulsivă de a fi în permanență implicat în activități ce au legătură doar cu Internetul, chiar cu riscul apariției simptomelor de sevraj (mâini tremurânde, transpirație abundentă, irascibilitate sau anxietate etc.), 3) imposibilitatea de a renunța la dependența creată chiar și după mai multe încercări, 4) neglijarea aspectelor sau îndatoririlor sociale, culturale ori academice din viața personală, care pot duce până la disfuncționalitate pe plan cotidian; 5) prezența unei toleranțe crescute față de efectele (adesea negative) ale dependenței de Internet și de social media; 6) pierderea interesului pentru orice altă activitate care nu are legătură cu Internetul (Adams 2017: 13). Aceasta pe lângă efectele cognitive serioase, precum reducerea capacității de concentrare a elevului și imposibilitatea a se dedica studiului.

Există și avantaje, însă, în utilizarea social media, iar profesorii nu ar trebui, de exemplu, să le ignore. Aceștia se pot folosi de avantajele create prin intermediul spațiului digital, însă trebuie totodată și să fie capabili să recunoască adicția de social media, să o semnaleze și să știe ce măsuri pot lua atât în sala de clasă, cât și în discuțiile cu părinții și elevul, astfel încât să-i ofere un spațiu coerent și confortabil de învățare. Un avantaj al „nativilor digitali”, termen introdus de Marc Prensky în 2001 în articolul său, *Nativi digitali, Imigranți digitali* (ne referim cu precădere la generațiile Z și Alpha), este că aceștia procesează informațiile primite mult mai rapid și au capacități cognitive și socio-emoționale fundamental diferite de generațiile anterioare, argumentându-se că există diferențe de viziune și metodă între nativii digitali (cei ce au crescut cu și prin tehnologie) și „imigranții digitali”, cei care se află cu piciorul în ambele tabere, riscând adesea să pară inadecvați și de modă veche în spațiul virtual (situație în care cad adesea și profesorii). Imigranții digitali, de pildă, sunt cei care consideră că învățarea se face prin disciplină, seriozitate și angajament pe termen lung. Ei au nevoie de un timp necesar pentru a putea integra cum se cuvine informațiile din mediul înconjurător și petrec mai mult timp conștientizând procesul de asimilare a acestora. Nativii digitali sunt pe dos: totul este joc pentru ei, *ludic* își pune amprenta asupra felului în care înțeleg lumea din jurul lor, fiindcă ei asimilează informația cu aceeași viteză cu care joacă o partidă de Twitch, așa cum spune Prensky („twitch speed”, Prensky 2001: 3). Astfel, nativii digitali sunt mult mai activi în procesul achiziției cunoașterii și preferă să dobândească această cunoaștere prin intermediul jocurilor (chiar Prensky recomandă că dacă tinerii pot învăța aproximativ 100 de personaje din jocul Pokémon Go, cu toate elementele lor biografice, atunci pot învăța și geografie pornind de la un joc care le prezintă cunoștințele specifice după regulile și designul jocului Pokémon Go, Prensky 2001: 5). Însă perspectiva lui Prensky, care avantajează mai mult nativii digitali, nu este unanim acceptată, fiindcă tinde să sporească dependența de Internet și să creeze probleme de comunicare între generațiile trecute și viitoare. Din perspectiva studiilor psihologice, adicția de social media a început a fi studiată cam în aceeași perioadă în care și Prensky și-a publicat articolul. Această dependență este mai dificil de luat în serios de către majoritatea oamenilor, alteleori chiar dificil de diagnosticat (Montag

& Reuter 2017: 4), fiindcă efectele sale negative nu sunt imediat observabile (așa cum se întâmplă adesea în cazul dependenței de droguri, de exemplu).

Dincolo de unele avantaje și dezavantaje, există însă niște consecințe negative psihosociale și psihologice relevante. S-a recunoscut în câmpul psihologiei sociale impactul negativ pe care social media îl poate avea asupra sănătății psihologice a copilului. De-a lungul timpului au fost colectate numeroase date clinice care indică faptul că unii utilizatori de social media petrec compulsiv multe ore online și că această categorie poate prezenta un risc mai mare de depresie și de izolare socială. Cercetările efectuate pe eșantioane nonclinice au demonstrat, de asemenea, că utilizarea social mediei poate duce la scăderea implicării sociale, depresie și singurătate (Stern 1999: 423), cu toate că utilizatorul simte că se află într-o permanentă conexiune socială cu ceilalți utilizatori ai comunității digitale. Avansurile tehnologice, inclusiv platforme de social media precum Instagram sau Snapchat, au capacitatea de a amplifica atât aspectele pozitive, cât și cele negative ale comportamentului uman. Încă de la apariția primelor forme de tehnologie avansată, televizorul, telefonul și casetele video pornografice, de exemplu, s-a facilitat manifestarea unor comportamente dezadaptative într-un mod mai ușor și mai privat. Similar, într-un mod mult mai performant și mai rapid astăzi, internetul oferă posibilitatea de a satisface diverse dorințe și compulsii în intimitatea propriei locuințe. Din cauza platformelor de social media, efectul este că există în mintea utilizatorului eliminarea barierelor și convențiilor sociale. Potrivit studiului lui Stern 1999, comunicarea mediată de calculator (în eng., *Computer mediated communication*, CMC) facilitează comunicarea trans-hierarhică în cadrul organizațiilor, așa cum și platformele de jocuri online precum *Multi-User Dungeons* (MUDs) permit contactul și conversațiile anonime cu persoane străine. Nu puțini cercetători sunt aceia care au subliniat că, în raport cu gradul de interacțiune socială, platformele de social media pot amplifica comportamentele dezadaptative prin crearea unui **sentiment de deindividulare**, o stare de autoconștientizare redusă care apare în condiții de anonimată. Din cauza anonimății, cu alte cuvinte, pe social media indivizii sunt mult mai puțin responsabili moral față de acțiunile lor. Social media, la fel ca și alte tehnologii media, izolează fizic oamenii unii de ceilalți. Această izolare poate contribui la promovarea comportamentelor compulsive și dezadaptative, din cauza separării indivizilor de contexte sociale sănătoase în care ar putea interacționa mai adecvat, lucru care poate agrava comportamentele problematice.

3. Concluzii

Date fiind cercetările și argumentele menționate mai sus, este predictibil că, în ceea ce privește sănătatea mintală a copiilor (sau a elevilor), studiile recente arată inclusiv o reducere a capacității lor de concentrare pe timpul orelor și o performanță slăbită, unde profesorii găsesc în aceste probleme o provocare reală în sala de clasă, uneori chiar fără să aibă posibilitatea de a interveni asupra mijloacelor tehnologice utilizate de copii (tablete sau telefoane). Peste 87% din profesorii din Marea Britanie, de exemplu, dar și alte țări (potrivit studiilor deja citate), consideră capacitatea de concentrare a elevului – implicit și, treptat, abilitățile cognitive – mult alterată de folosirea social mediei, fiindcă a creat „o generație ușor de distras cu durată scurtă de concentrare” (Hjetland et al. 2021: 10).

Bibliografie

- Adams, M. (ed.). (2017). *Internet Addiction. Prevalence, Risk Factors and Health Effects*. New York: Nova Publishers.
- Akram, W. & Kumar, R. (2017). „A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society”. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, vol. 5, issue 10. <https://rb.gy/ne7fic>.
- Bozzola, E. et al. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 9960.
- Common Sense (2021). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*. The Common Sense Media. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf
- Gunnhild Johnsen Hjetland, J. G., Schønning V., Valstan Aasan E. B., Hella T. R., & Skogen J. C. (2021). Pupils' Use of Social Media and Its Relation to Mental Health from a School Personnel Perspective: A Preliminary Qualitative

Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9163,
<https://doi.org/10.3390/ijerph18179163>.

Montag, C., & Reuter, M. (eds.). (2017). *Internet Addiction. Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*. Switzerland: Springer International Publishing.

Ong, H.S., & Tan, Y.R. (2014). *Internet Addiction in Young People*.
<https://www.researchgate.net/publication/264989074>

Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. *On the Horizon*. MCB University Press, vol. 9, no. 5.
<http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Stern, S.E. (1999). *Addiction to Technologies: A Social Perspective of Internet Addiction*. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5): 419-424. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.419>

Valkenburg, P.M., & Piotrowski, J.T. (2018). *Generația digitală și dependența de media*. București: Editura Niculescu.

Watson, J. C., Prosek, E. A., & Giordano, A. L. (2020). *Investigating Psychometric Properties of Social Media Addiction Measures Among Adolescents*, *Journal of Counseling & Development*, 98: 458-466.