

**IMPLICAȚIILE ȘI RISCURILE UTILIZĂRII REȚELELOR DE SOCIALIZARE  
IMPLICATIONS AND RISKS OF USING SOCIAL NETWORKS**

*Florin RĂDUȚ<sup>1</sup>, doctorand,  
Școala de Studii Doctorale în Științe Sociale și Umaniste,  
Universitatea din Craiova,  
Gianina CHIRUGU<sup>2</sup>, doctorand,  
Școala de Studii Doctorale în Științe Sociale și Umaniste,  
Universitatea din Craiova*

*Studiul de față analizează locul, rolul și importanța utilizării rețelelor de socializare. Cercetarea include atât implicațiile pozitive, cât și riscurile utilizării rețelelor de socializare de către tineri. Pentru că domeniul comunicării online, este într-o continuă dezvoltare, sunt prezentate în cadrul analizei doar unele dintre cele mai utilizate rețele de socializare, după cum urmează: Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, TikTok.*

*Prin dezvoltarea mediului online, indivizii experimentează stări de spirit diametral opuse, de la încântare la dezamăgire și chiar depresie. Oferta multiplă generează sentimente de singurătate, dar și oportunitatea de socializare interculturală. Fiecare utilizator al rețelelor de socializare își asumă anumite riscuri, ca de exemplu: dependența de mediul online, narcisismul, complexe de inferioritate și de superioritate, comunicare deficitară. Impactul este major atât la nivel individual, cât și colectiv, fiind afectate toate domeniile vieții, de la cel emoțional până la cel economic. În cadrul studiului au fost utilizate metode calitative, și anume: metoda analizei documentelor, analiza SWOT și metoda interviului semi-structurat.*

**Cuvinte cheie:** *rețele de socializare, impact, echilibru comportamental*

*The present study analyzes the place, role and importance of using social networks. The research includes both the positive implications and the risks of the use of social networks by young people. Although the field of online communication is constantly evolving, only some of the most used social networks are presented in the analysis, as follows: Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, TikTok.*

*By developing an online environment, individuals experience diametrically opposed moods, from delight to disappointment and even depression. The multiple offer generates feelings of loneliness, but also the opportunity for intercultural socialization. Every user of social networks assumes certain risks, such as: dependence on the online environment, narcissism, inferiority and superiority complexes, poor communication. The impact is major both individually and collectively, affecting all areas of life, from emotional to economic. Qualitative methods were used in the study, namely: SWOT analysis and semi-structured interview method.*

**Keywords:** *social networks, impact, compartmental balance*

**JEL:** L86

**Introducere**

Societatea post-modernă este dependentă de tehnologia digitală care de fapt a schimbat întreaga lume. Viața se digitalizează din ce în ce mai mult odată cu „monopolul internetului (Taplin, 2019). Astfel, relațiile interumane intră într-o nouă etapă, a comunicării multidimensionale, iar interacțiunile sociale se desfășoară într-o lume virtuală, care se suprapune cu cea reală și o disimulează.

În ultimii ani în întreaga lume a crescut numărul celor care utilizează cel puțin unul din canalele de comunicare online, de interacțiune socială și propagare sau căutare a informațiilor ușor accesibile (Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube, TikTok...etc ). Totul este interesant deoarece există posibilitatea de exprimare necenzurată, de socializare și de crearea de noi prieteni.

Pe lângă beneficiile care nu pot fi contestate, ca de exemplu comunicarea rapidă, sunt și consecințe negative asupra indivizilor și pe termen lung asupra comunităților umane. Limita dependenței poate fi depășită foarte ușor de fiecare utilizator, iar de cele mai multe ori această realitate nu este recunoscută de cei implicați în mod direct. Fiecare are nevoie să conștientizeze importanța liberului arbitru și de pericolul dependenței. Relațiile din familie, sănătatea, implicarea activă în societate sunt domenii care pot fi afectate prin întrebuintarea neînțeleaptă a tehnologiei digitale.

<sup>1</sup> © Florin RĂDUȚ, [florinrdt@yahoo.com](mailto:florinrdt@yahoo.com)

<sup>2</sup> © Gianina CHIRUGU, [chirugu.gianina@yahoo.com](mailto:chirugu.gianina@yahoo.com)

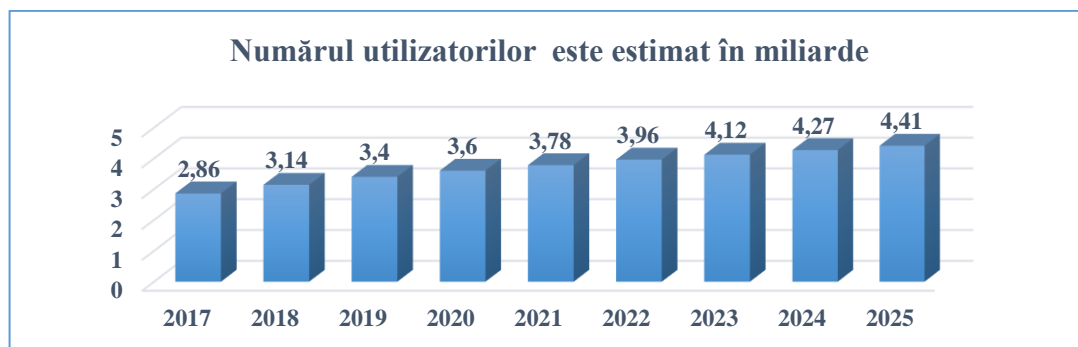
### Tema în literatura științifică

Specialiștii din domeniu au realizat de-a lungul timpului diverse materiale pentru a descrie influența rețelelor de socializare asupra societății actuale. Procesul de analizare nu este finalizat, dar unele concluzii au fost prezentate. Interesul pentru mediul online este în creștere. Cele mai recente studii arată că există 3,78 miliarde de utilizatori de social media la nivel mondial în 2021 - o creștere de cinci la sută față de acum un an.

De asemenea, este cu 920 de milioane mai mult decât numărul de utilizatori sociali din 2017, ceea ce reprezintă un salt de 32,2% în doar cinci ani. Rata medie anuală de creștere în această perioadă este de 7,2 la sută. Pe viitor, în timp ce numărul de utilizatori de social media va continua să crească, se așteaptă o creștere a indicelui. Rata medie anuală de creștere din 2022 până în 2025 este prognozată la 3,9% (vezi figura nr.1)

În ciuda încetinirii, este clar că rețelele sociale vor continua să facă parte din viața de zi cu zi a consumatorilor, smartphone-urile și dispozitivele mobile fiind principala forță motrice. În starea actuală, statisticile rețelelor sociale arată că mai mult de nouă din zece (91 la sută) utilizatori de rețele sociale folosesc dispozitive mobile pentru a accesa rețelele sociale.

Astfel de statistici arată în mod clar tendința în creștere și dependența consumatorilor de social media, indicând o oportunitate clară de oportunități de marketing pe rețelele sociale pentru companiile de comerț electronic din întreaga lume.



**Figura nr. 1. Utilizatorii de Social Media la nivel global (2017-2025)**

*Sursa:* Studiul realizat de agenția Statista și publicat pe platforma Oberlo

Pentru a înțelege fenomenul tehnologiei moderne, considerăm că este potrivit să avem o imagine de ansamblu asupra principalelor rețele de socializare. Cele mai utilizate în întreaga lume sunt Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube potrivit studiului prezentat de platforma Statista începând cu luna iulie din anul 2021. De asemenea, Tik Tok are un trend ascendent și se preconizează că în următorii ani va fi foarte mult utilizat.

Generația tânără actuală, numită și iGen, depinde în totalitate de tehnologie. Litera „i” care apare și în denumirea unor gadgeturi iPhone sau iPad provine de la cuvântul internet (Twenge, 2020). Influența asupra tinerilor este multiplă, începând de la interacțiunile sociale și până la sănătatea psihică. Astfel, putem menționa individualismul și inegalitatea veniturilor ca fiind specifice noii generații.

Terminologia specifică utilizată prin dezvoltarea tehnologiei este destul de sugestivă: sexting (trimiterea de mesaje cu conținut sexual explicit), phishing (înșelăciune electronică), trolling (provocarea unor conflicte de idei), grooming (racolarea pe internet), cyberbullying (hărțuire cibernetică) (Graber, 2020). Fiecare definiție a cuvintelor de mai sus are legătură directă cu provocările din mediul online.

Apariția mijloacele tehnologice moderne au la bază diverse motive. Promotorii au fost motivați de pura curiozitate, de câștigul material, de efortul de a descoperi măsura până unde poate computerul să mimeze intelectul uman, de speranța de a face activitățile umane mai ușoare (Gardner ; Davis, 2015). Chiar și la originea tehnologiile anterioare (ex. motorul cu abur) au fost aceleași interese: curiozitatea, comerțul, competiția.

Internetul și implicit rețelele de socializare, au schimbat raporturile ființei umane cu spațiul și timpul, felul de a privi lumea, relațiile cu semenii, dar și forma vieții psihice, intelectuale și spirituale (Larchet, 2018). Tehnologia a devenit un adevărat GPS pentru gândirea și acțiunea umană. Astfel, omul conectat ajunge să citească foarte puțin și să nu lectureze cum trebuie.

De asemenea, în ultima reprezentanții din generația tânără suferă de sindromul ADHD (tulburare cu deficit de atenție, hiperactivitate) din cauza expunerii îndelungate la tehnologie (Bonchiș, 2021).

Simptomele sunt multiple, după cum urmează: lipsa de concentrare asupra detaliilor, neatenție în îndeplinirea sarcinilor, distragerea atenției de stimuli externi, pierderea creativității, agresivitate verbală și fizică, nesiguranță.

Pentru copii atenția voluntară este esențială în stabilirea priorităților în viață. Numai prin exercițiu mental regulat poate fi obținută capacitatea de autocontrol. Fiecare adult, așa cum declara Johann Wolfgang von Goethe, trebuie să conștientizeze că poate lăsa copiilor două lucruri durabile. Unul ar fi rădăcinile, celălalt, aripile.

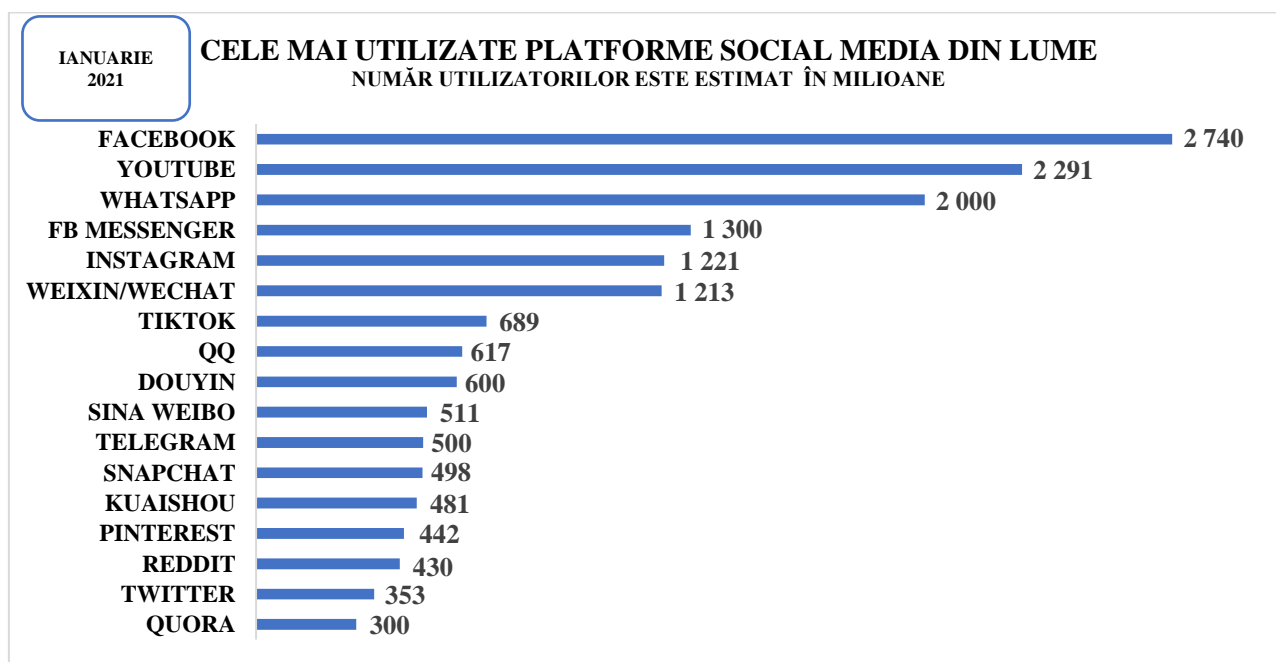
În lucrarea Demența digitală medicul Manfred Spitzer (2020) atrage atenție asupra influenței nepotrivite asupra creierului prin utilizarea mijloacelor moderne de comunicare. Impactul va fi asupra gândirii, dar și la voință, la emoții, dar mai ales la comportamentul social. Cercetările recente neurologice au confirmat suspiciunile existente de mai mult timp care vizau activitatea intensă în mediul virtual.

Pe lângă beneficii, există și aspecte negative odată cu petrecerea timpului în mediul online. Tinerii, în general, sunt interesați de aspectul lor fizic, iar postările "perfecte" ale celorlalți, multe prelucrate cu ajutorul aplicațiilor de editare, pot contribui la scăderea stimei de sine. Nu la întâmplare apar stări de anxietate, sentimente de frustrare și neajutorare, tulburările de tip deficit de atenție și hiperactivitate. În aceste condiții timpul de odihnă va fi insuficient, sistemul imunitar slăbit și se va produce un dezechilibru emoțional. Apoi, sindromul narcisismului (Baconschi, 2015) rămâne o provocare pentru toți implicați în lumea virtuală.

Un aspect concret are legătură cu lumina albastră emisă de majoritatea gadgeturilor. Prin expunerea mult timp în fața ecranului, vederea este slăbită, iar secreția de melatonină este oprită. Acest hormon are un rol important în reglarea ritmului circadian și pentru trecerea organismului din starea de veghe în cea de somn. Așa se explică reacțiile impulsive și unele decizii neînțelepte, din partea generației tinere.

Prin urmare, impactul asupra utilizatorului influențează relația cu propria persoană, dar și relațiilor cu ceilalți. Spectrul cuprinde diferite simptomatologii psihice și psihiatrice (Baciu, 2019). Neglijarea somnului, a mâncării, a igienei personale, tendința de retragere socială, toleranță față de mustrare, anxietate sunt doar câteva dintre rezultatele care apar. Dependența de tehnologie are aceleași elemente de bază ca la oricare alt tip de dependență și anume: folosirea habituală a circuitelor de recompensă și plăcere.

Pentru exemplificarea celor amintite mai sus, menționăm că Facebook-ul este cea mai mare rețea socială din lume. (vezi figura nr.2), creată inițial de Mark Zuckenberg ca o versiune online a Harvard University Yearbook. Astăzi, această rețea socială rămâne platforma ideală atât pentru a promova evenimente, produse sau programe, cât și pentru a monitoriza reacțiile adeptilor. Facebook rămâne un instrument global de interacțiune, util și „cea mai mare entitate de pe Internet din istorie” (Schaefer, 2016).



**Figura nr. 2. Utilizatori platforme de socializare**

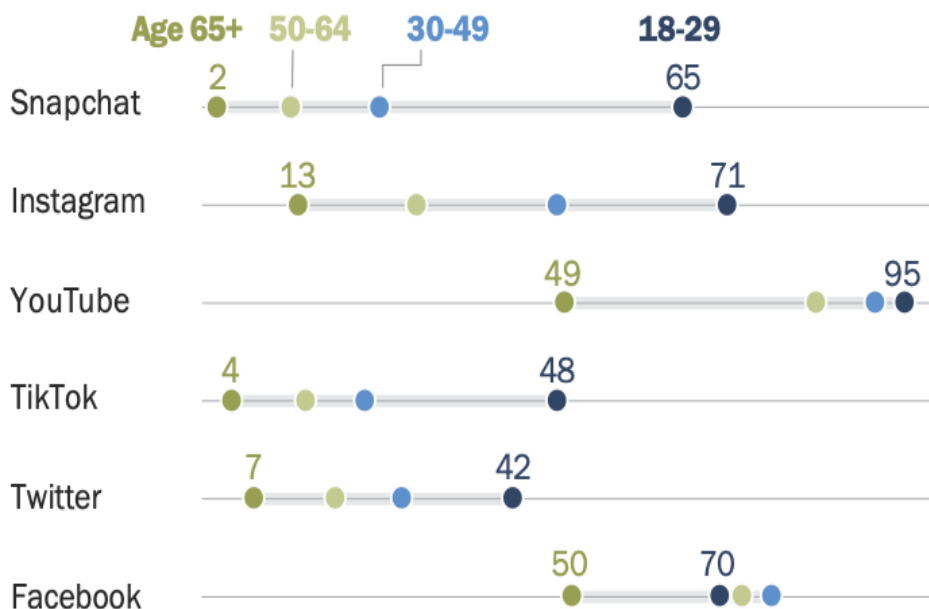
Sursa: We Are Social and Hootsuite, Ianuarie 2020

În ciuda diferitelor provocări din ultimii ani, Facebook este încă în topul pop-ului când vine vorba de socializare. Tendințele numărului de utilizatori raportate în anunțurile de câștiguri ale companiei sugerează că platforma ar fi trebuit deja să depășească marca istorică lunară de 2,5 miliarde (Iqbal, 2020) de utilizatori activi lunari (MAU), iar numărul de utilizatori a continuat să crească constant în majoritatea țărilor în cursul anului 2019.

Utilizatorii au mai multe motive pentru a petrece timpul Facebook: prietenie, socializare, informare, recreere și mai ales dependență. Cu cât se petrece mai mult timp în mediul online cu atât influența este mai mare asupra individului. Implicarea activă contribuie la creșterea numărului interacțiunilor din mediul virtual, dar și la pierderea creativității în diversele sale forme de exprimare (Gardner ;Davis, 2015). Gradul de rezistență scade foarte mult, iar timpul de reflecție nu mai există (Vishwanath, 2014).

În întreaga lume există un miliard de utilizatori Facebook, unele persoane petrecând 8 ore în fiecare zi pe platforma „conexiunii globale” (Kirkpatrick, 2011). Cu toate acestea, cercetările limitate au explorat consecințele unei astfel de suprautilizări. Și mai puține cercetări au examinat utilizarea abuzivă a rețelelor sociale de către infractorii care folosesc tot mai mult rețelele sociale pentru a fraudă indivizii prin atacuri de tip phishing.

Interesant este faptul că majoritatea utilizatorilor de Facebook au depășit vârsta de 40 de ani, potrivit studiului realizat de Pew Research Center în perioada 25 ianuarie – 8 februarie 2021 (vezi Figura nr. 3). Adolescenții sunt interesați de Instagram, iar copiii au o atenție sporită pentru TikTok.

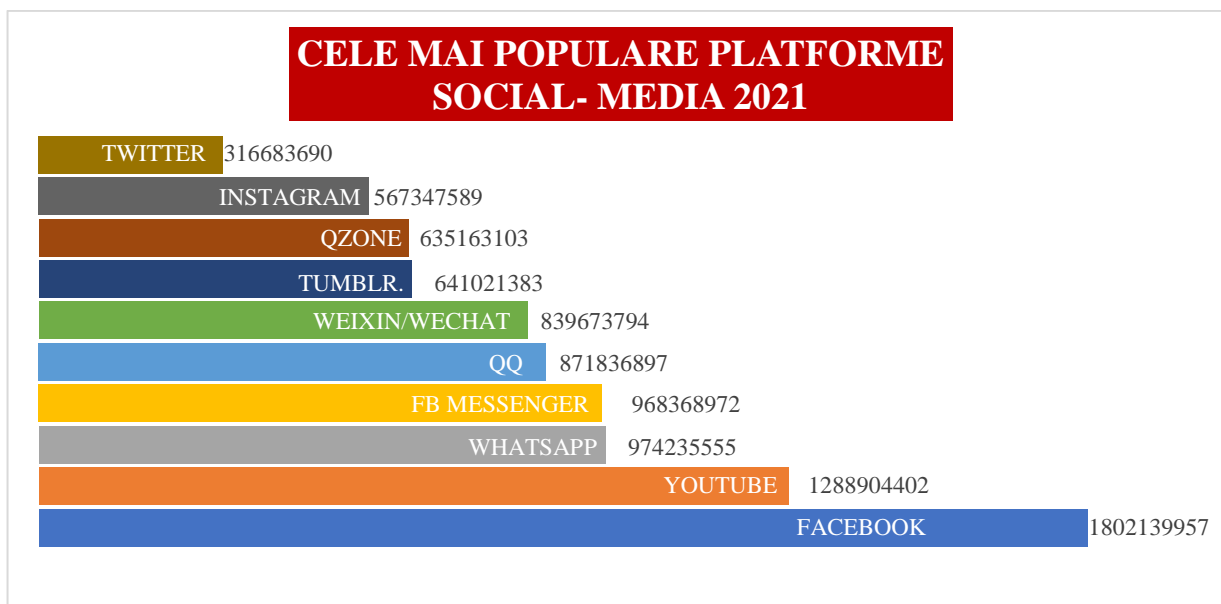


**Figura nr. 3. Vârsta utilizatorilor din mediul virtual**

Sursa: Pew Research Center, 16 aprilie 2021

Pe de altă parte, YouTube-ul face parte din fenomenul numit recent Web 2.0 și este „al doilea cel mai mare motor de căutare din lume” (Schaefer, 2016). Miliardele de videoclipuri sunt încărcate și vizionate în fiecare zi în diferite părți ale globului (vezi tabelul nr.4).

În materialul intitulat YouTube by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts (Aslam, 2020), autorul prezintă câteva informații demografice legate de YouTube. Astfel, 73% dintre adulții americani folosesc YouTube, 78% dintre SUA, bărbații adulți folosesc YouTube și 68% dintre femeile adulte din SUA utilizează YouTube. El este, de asemenea, interesat de faptul că 77% dintre tinerii de 15-25 de ani din SUA utilizează YouTube și mai mult de 16% din traficul site-ului YouTube provine din SUA. Studiul indică faptul că 51% dintre utilizatorii YouTube vizitează site-ul zilnic, 70 % din timpul de vizionare YouTube provine de pe dispozitive mobile, iar serviciile YouTube sunt disponibile în peste 100 de țări în 80 de limbi. Prin urmare, toate datele indică interesul pentru acest site în rândul multor persoane.



**Figura nr. 4. Platformele cele mai utilizate în anul 2021**

Sursa: *Charts & Chill*

De asemenea, cu un impact destul de mare în societate este și Whatsapp Messenger, adică versiunea simplă a WhatsApp. Fiind un serviciu gratuit de mesagerie permite utilizatorilor să trimită mesaje text și vocale, să efectueze apeluri vocale și video și să partajeze imagini, documente, locațiile utilizatorilor și alte suporturi media. Aplicația poate fi accesată pe dispozitive mobile, dar și de pe computerele desktop, atâta timp cât dispozitivul mobil al utilizatorului rămâne conectat la Internet. Pe baza unui număr de telefon, utilizatorii pot beneficia de serviciile acestei aplicații.

Acest serviciu de mesagerie a fost creat de WhatsApp Inc. din Mountain View, California, iar în 2014 a fost achiziționat de Facebook. În prezent are aproximativ 2 miliarde de utilizatori la nivel mondial și este principalul mijloc de comunicare electronică la nivel mondial. Succesul în masă este legat de „nevoia de comunicare rapidă și economică” (Casadei, Bilotto, 2016) atât de specifică generației actuale. Potrivit studiului ASER 2020 (Northeast Now, 2020), realizat în 26 de state, WhatsApp a fost cel mai frecvent utilizat înseamnă a trimite materiale de învățare elevilor în perioada de carantină.

Mai putem aminti, în cadrul acestui studiu și de Instagram. Fiind un serviciu online de partajare a fotografiilor, partajare video și rețele sociale oferă utilizatorilor posibilitatea de a încărca fotografii și videoclipuri, de a aplica filtre digitale și de a le partaja pe o varietate de rețele sociale, cum ar fi Facebook, Twitter, Tumblr și Flickr . Instagram a fost creat de Kevin Systrom și Mike Krieger și lansat în octombrie 2010. Serviciul a câștigat rapid popularitate, iar în 2012 a fost achiziționat de Facebook.

Instagram este una dintre cele mai utilizate rețele sociale în comunicarea companiilor cu consumatorii. Interesul tot mai mare pentru această aplicație a fost generat de faptul că „este o modalitate gratuită și ușoară de a-ți gestiona viața”(Faßmann, 2016), de a împărtăși altora situațiile trăite și de a fi informat despre evenimentele actuale. Serviciul online pune accentul pe conținutul imaginii, iar textul descriptiv nu este obligatoriu. Linkurile din descrierea imaginii sunt date doar ca text afișat, iar hashtagurile sunt obișnuite pentru a putea eticheta mesajul sau alți utilizatori. și vor fi publicate la intervale scurte de timp.

Pe de altă parte TikTok-ul este o aplicație de socializare creată de compania chineză multinațională de tehnologie Bytedance în anul 2017. Aceasta oferă posibilitatea utilizatorilor de a posta materiale video de 15 până la 60 de secunde pe diferite teme. Aplicația a atras membrii ai generației tinere, astfel că 90% dintre aceștia folosesc TikTok zilnic. Ca și în cazul celorlalte rețele de socializare, utilizarea TikTok –ul presupune anumite facilități, dar și unele riscuri. Noile studii urmăresc cu atenție care sunt rezultatele pe termen mediu și lung prin folosirea acestei aplicații. În contextul pandemic, prin intermediul TikTok –ul multe persoane au fost informate cu privire la virusul COVID-19 (Corey H. Basch, Grace C. Hillyer and Christie Jaime, 2020). Prin urmare, este nevoie de implicarea actului volitiv permanent pentru a beneficia de avantajele noului mijloc de comunicare online.

Totuși, dincolo de avantajele tehnologiei actuale, trebuie menționat că socializarea este un proces important pentru indivizi și că interacțiunile umane semnificative, reale, profunde și formatoare (Runcan,

2016) nu pot avea loc în mediul virtual.

Creșterea numărului de utilizatori nu presupune neapărat eficientizarea comunicării, căci compasiunea și empatie sunt blocate într-o mare măsură cu lumea online. Cu toate acestea, mulți tineri s-au implicat în activități civice, ecologice cu ajutorul rețelelor de socializare. Astfel, participarea la mișcări sociale sau activism, percepția gradului de participare, centrul interesului, motivația pentru implicare, utilizarea limbajului pe social media, și credințe au avut legătură cu mediul virtual (Ramos..., 2021). În acest context platformele virtuale, au devenit un model de comunicare informal cu caracteristici de a fi un vehicul eficient pentru transformarea socială.

Astfel, s-a ajuns ca în multe domenii să vorbim de superficialitate, de neseriozitate și de angajamente fără termene respectate. Dezvoltarea internetului a dat naștere unui limbaj al semnelor în comunicarea textuală digitală numit emoticoane, care a evoluat târziu pentru a prezenta emoji colorate. Studiile indică faptul că utilizarea sporită a emoticoanelor a transformat comunicarea într-un tip de interfață prietenoasă colorată (Faryal...2021). Acestea exprimă expresia, gândirea și sentimentele unei persoane în mesajele text și contribuie la dezvoltarea unei comunicări pozitive și foarte diverse.

Dezvoltarea conștiinței generaționale este corelată cu ritmul rapid al schimbărilor istorice, axiologice și tehnologice. Principiile promovate în societate influențează modul de interpretare al evenimentelor desfășurate. De aceea, generația actuală este caracterizată de următoarele cuvinte: „Totul se consumă repede: și calculatoarele, și programul de iubit se termină repede, și copiii se maturizează repede, totul este la repezeală”(Branc, 2008).

### **Scopul cercetării**

Cercetarea a vizat identificarea implicațiilor pozitive, cât și riscurilor utilizării rețelelor de socializare de către tineri și influența acestora asupra comportamentului și valorilor cotidiene.

### **Metodologia cercetării**

În cadrul studiului au fost utilizate metode calitative, și anume: metoda analizei documentelor, analiza SWOT și metoda interviului semi-structurat. Lotul populației investigate a cuprins un număr de 45 respondenți adolescenți și tineri, cu vârsta cuprinsă între 15-21 ani din județele Dolj, Teleorman și Vâlcea. Dintre cei intervievați 40% au fost băieți, iar 60 % fete.

### **Rezultatele cercetării**

Studiul indică interesul generației tinere pentru rețelele de socializare, în general pentru Instagram, YouTube, WhatsApp și TikToK. Fiecare contribuie la împlinirea unei nevoi și ajută la transmiterea unor mesaje. Multitasking-ul este întâlnit la noua generație, avându-se în vedere transmiterea rapidă a informațiilor și în diverse forme.

Pe baza metodelor folosite s-au putut evidențiat atât aspecte pozitive, cât și riscuri prin utilizarea rețelelor de socializare. În privința punctelor tari rețelelor de socializare sunt utilizate în primul rând pentru socializare și informare, adică 75 % din procentul participanților la sondaj. La punctele slabe cei intervievați au trecut primele locuri dependența și pierderea timpului, ceea ce înseamnă 80 % din răspunsurile oferite. La capitolul oportunități comunicarea și relaxarea reprezintă principalele motive pentru accesarea rețelelor pentru 83 % din cei intervievați. Ca și amenințări, folosirea datelor personale și bullying-ul sunt menționate cel mai des întâlnite, adică în procent de 76 %.

Generația tânără este conștientă că mediul online oferă oportunități, dar și anumite riscuri pe termen lung. Social media a oferit instrumentele necesare pentru ca tinerii să aibă acces la resurse în vederea descoperirii propriei identități, dezvoltării talentelor și a interacțiunii sociale. În ceea ce privește implicațiile negative ale utilizării rețelelor de socializare, respondenții au opinat că lipsa de interacțiune, relaționare față în față cu alți prieteni, a generat de multe ori sentimentul de singurătate, tendințe depresive, demotivare pentru acțiune, dezechilibru de natură emoțională.

Bucuria de a-ti privi semenii direct în ochi, față în față, de a le auzi glasul și de a le privi gesturile, mimica feței în timp ce vorbesc, de a citi în ochii și în gesturile lor au devenit rarități în societatea postmodernă. Prin comunicarea online, multe dintre elementele de bază ale interacțiunii eficiente au dispărut. Majoritatea celor intervievați (87%) acceptă că noua paradigmă reprezintă noua realitate comunicațională.

Cercetarea a evidențiat că dependența generației tinere de mediul virtual, dar și faptul că cei implicați sunt conștienți de pericolele existente. În privința riscurilor fetele au răspuns într-un procent mult mai mare decât băieții (82%) că nu se simt în siguranță pe rețelele de socializare. La băieți procentul a fost de 61% la capitolul amintit anterior. Mai mult comunicarea dintre indivizi se realizează preponderent prin intermediul rețelelor de socializare, ceea ce înseamnă o anumită limitare. Tinerii preferă socializarea, identificarea cu un grup de prieteni, dar cu ajutorul mijloacelor tehnologice moderne.

### **Concluzii**

Rețelele de socializare nu contribuie la dobândirea unei vieți împlinite, căci obținerea fericirii se are în vedere, ci doar „a unei imagini atrăgătoare” (Twenge,2020). Pentru raportarea echilibrată la mijloacele moderne este nevoie de activarea liberului arbitru și conștientizarea influenței nefaste prin petrecerea unui timp îndelungat în lumea virtuală. Izolarea socială, sentimentul de anxietate, pornografia sunt doar câteva dintre provocările din mediul virtual.

Generația tânără este cea mai expusă la noile tehnologii și de aceea trăim un paradox remarcabil: „într-o eră , copiii au nevoie să-și scufunde mâinile în ceea ce este real ; într-o epocă a comunicării cu viteza luminii, este esențial pentru copii să aibă timpul necesar pentru a-și dezvolta vocea interioară...”(Monke, 2006). Pericolul apariției unei comunități în care totul se realizează ușor și repede, dar cu oameni debusolați, triști și însingurați și bolnavi (Baciu, 2019) nu este departe de a se realiza.

În contextul unei societăți dependente de social media tinerii, și nu numai, trebuie să evite tot ce poate afecta sănătatea mentală și echilibrul emoțional. Rezultatele academice, relațiile cu părinții și prietenii, starea de spirit din fiecare zi, toate au legătură cu timpul petrecut în mediul online. Succesul este rezultatul exercițiului regulat, combinat cu multă responsabilitate și autocontrol.

Pentru a evita “demența digitală” este nevoie de a introduce în programul zilnic unele activități simple, după cum urmează: a mânca ce este sănătos, a face exerciții fizice, a avea un timp pentru meditație, a te implica în activități de binefacere, a zâmbi, a merge în natură. Și totul este posibil prin activarea liberului arbitru și printr-o „simplificare smerită, departe de... aberațiile egolatriei, de iluzia escapismului digital și de patima consumului nelimitat” (Baconschi, 2015).

Realitatea arată că trăim într-o societate, așa cum poetul Allen Tate constata, unde nu mai contează întrebările „E corect?”, „E bine?”, ci doar varianta „Funcționează?”. Un timp de reflecție asupra folosirii noilor mijloace de comunicare și înțelegerea efectelor patologice reale și potențiale va ajuta la descoperirea paradigmei existente în societate. Fiecare avem privilegiul să ne alegem propriu drum, având rețelele de socializare ca un prieten sau în calitate de stăpân permanent. A fi om liber sau a fi prizonier depinde de activarea liberului arbitru și în domeniul noilor tehnologii.

### **Referințe bibliografice**

1. Auxier, B.; Anderson, M., Social Media Use in 2021, 2021, <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
2. Baconschi, Theodor, Facebook. Fabrica de narcisism, Editura Humanitas, 2015, pag.173.
3. Baciu, A-B., Adicția digitală- boală a societății post-moderne, Editura Pro Univerisitaria, 2019, pp.27, 211.
4. Basch, C.H; Hillyer G.C.; Jaime, C., COVID-19 on TikTok: harnessing an emerging social media platform to convey important public health messages, 2020, <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/ijamh-2020-0111/html>.
5. Bonchiș, E.,Generația Z, Editura Polirom,2021, pp.333, 350.
6. Branc, Simona, Generații în schimbare, Editura Lumen, 2008, pag. 237.
7. Casadei, I. and Bilotto, A, A fi părinte în vremurile facebook și WhatsApp. Gestionarea oportunităților și riscurilor noilor tehnologii, Editura Lizuka Educativ, 2006.
8. Faßmann, Manuel and Moss, Christoph Instagram als Marketing-Kanal, Edit. Springer VS, 2016, pag. 13
9. Gardner, H ; Davis, K, Generația App, Editura Sigma, 2015, pp. 159.160.
10. Graber,D. Copiii în era digitală, Editura Niculescu, 2020, pag 18.
11. Iqbal, Mansoor, Facebook Revenue and Usage Statistics, July 30, 2020, <https://www.businessofapps.com/data/facebook-statistics/#1>, accessed 18 September 2020;
12. Larchet,J-C, Captivi în internet,Editura Sophia,2018, pp.6, 40.
13. Kirkpatrick,D, Efectul Facebook, Editura Philobia,2011, pag. 312.
14. Monke, Lowell, The Human Touch, Education Next 4(4), <https://www.educationnext.org/thehumantouch/>, 2021.
15. Northeast Now, Guwahati, <https://nenow.in/top-news/whatsapp-is-the-most-used-teaching-medium-amid-lockdown-survey.html>, accessed 10 September 2021.
16. Qureshi, F.; Gul, S.; Akber, H.; Qazi, Z.; Shakir, Z., An Analysis of the Emoji's Impact on the Language and Expressions of Youth on Social Media, Ilkogretim Online. 2021, Vol. 20 Issue 5, p2409-2425. 17p. <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct>

17. Palladino, L. Jo, Copiii în epoca dependenței de tehnologie, Editura Polirom, 2015, pp. 11.236.
18. Cortés-Ramos; Torrecilla García, A. J. A; Landa-Blanco, M.; Poleo Gutiérrez, F.J. Francisco Javier; María Teresa; Castilla Mesa, M. T, Activism and Social Media: Youth Participation and Communication, Sustainability 2021, 13, 10485, 21 September 2021, [https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Landa-Blanco2/publication/354736173\\_Activism\\_and\\_Social\\_Media\\_Youth\\_Participation\\_and\\_Communication/links/614a4c5ea3df59440ba13d43/Activism-and-Social-Media-Youth-Participation-and-Communication.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Landa-Blanco2/publication/354736173_Activism_and_Social_Media_Youth_Participation_and_Communication/links/614a4c5ea3df59440ba13d43/Activism-and-Social-Media-Youth-Participation-and-Communication.pdf)
19. Schaefer, Mark W. (2016), Rețelele de socializare explicate, București, Editura Act și Poliron, pag. 204.
20. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
21. Spitzer, Manfred, Demența digitală, Editura Humanitas, 2020, pag. 280
22. Twenge, J. M, Generația internetului, Editura Baroque & Arts, 2020, pag. 8.
23. Taplin, Jonathan, Ipocrizia Facebook, Google, Amazon : subminarea culturii și democrației, Editura Niculescu, București, 2019.
24. Vishwanath, Arun, Habitual Facebook Use and its Impact on Getting Deceived on Social Media Arun, Journal of Computer-Mediated Communication, 2014.