

**LBRIS**

We know

books

Oana Mariana CIUCHI  
Cristina-Maria PESCARU

# **Impactul utilizării excesive a rețelelor sociale în rândul studenților: anxietate, depresie și stres posttraumatic**

Prefață de Sorin BOCANCEA

INSTITUTUL EUROPEAN  
2025

**CUPRINS****PREFAȚĂ / 7****INTRODUCERE / 13****CAPITOLUL 1 – FUNDAMENTE TEORETICE PRIVIND REȚELELE SOCIALE ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR / 15**

- 1.1. Analiza comprehensivă a literaturii științifice / 15
- 1.2. Definirea rețelelor sociale / 15
  - 1.2.1. Definirea conceptului / 15
  - 1.2.2. Percepția studențească / 16
  - 1.2.3. Aspectele pozitive ale percepției / 18
  - 1.2.4. Aspectele negative ale percepției / 19
  - 1.2.5. Suprasolicitarea informațională / 20
- 1.3. Impactul rețelelor sociale asupra anxietății, depresiei și stresului posttraumatic / 20
- 1.4. Mecanisme de coping și factori de protecție / 22
- 1.5. Limitele cercetărilor anterioare și lacune în literatură / 27
- 1.6. Modele teoretice explicative / 28
- 1.7. Direcții viitoare de cercetare / 30
- 1.8. Implicații practice și educaționale / 31

**CAPITOLUL 2. METODOLOGIA CERCETĂRII PRIVIND IMPACTUL REȚELELOR SOCIALE ASUPRA SĂNĂTĂȚII MENTALE ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR / 35**

- 2.1. Scopul cercetării / 35
- 2.2. Obiectivele cercetării / 35
- 2.3. Ipotezele cercetării / 37
- 2.4. Variabilele studiate / 39
  - 2.4.1. Variabile independente / 39
  - 2.4.2. Variabile dependente / 40
  - 2.4.3. Variabile de control / 40
  - 2.4.4. Variabile moderatoare și mediatore / 40
- 2.5. Designul cercetării / 42
- 2.6. Eșantionul cercetării / 44
  - 2.6.1. Justificarea alegerii metodei de selecție / 44
  - 2.6.2. Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului / 44

- 2.6.3. Criterii de includere și excludere / 45
- 2.6.4. Mărimea eșantionului și raționamentul statistic / 45
- 2.6.5. Limitări ale eșantionului / 45
- 2.7. Instrumentele de cercetare / 46
  - 2.7.1. Inventarul de anxietate Stare-Trait (STAI) / 46
  - 2.7.2. Inventarul Beck pentru Depresie (BDI-II) / 47
  - 2.7.3. Lista de Verificare PTSD (PCL-5) / 47
  - 2.7.4. Scala Perceived Stress Scale (PSS) / 48
- 2.8. Chestionar demografic și de utilizare a social media / 48
  - 2.8.1 Procedura de colectare a datelor / 49
  - 2.8.2. Planificarea colectării datelor / 49
  - 2.8.3. Strategia de recrutare a participanților / 49
  - 2.8.4. Obținerea consimțământului informat / 50
  - 2.8.5. Derularea efectivă a colectării datelor / 50
  - 2.8.6. Aspecte etice și de protecție a datelor / 51
  - 2.8.7. Avantaje și limitări ale metodei utilizate / 51
- 2.9. Procedura de analiză a datelor / 52
  - 2.9.1. Pregătirea și curățarea setului de date / 52
  - 2.9.2. Analizele descriptive / 53
  - 2.9.3. Analizele inferențiale / 53
  - 2.9.4. Software și criterii de semnificație / 54
  - 2.9.5. Considerații etice și raportare responsabilă / 55

### **CAPITOLUL 3. REZULTATELE CERCETĂRII / 57**

- 3.1. Rezultatele STAI – Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (Analiză extinsă și integrată) / 57
- 3.2. Rezultatele BDI-II – Beck Depression Inventory-II / 60
- 3.3. Rezultatele PCL-5 – PTSD Checklist for DSM-5 / 63
- 3.4. Rezultatele PSS – Perceived Stress Scale / 66

### **CAPITOLUL 4. CONCLUZII GENERALE, IMPLICAȚII PRACTICE ȘI DIRECȚII VIITOARE / 69**

- 4.1. Sinteza principalelor rezultate / 69
- 4.2. Implicații teoretice / 71
- 4.3. Implicații practice / 73
- 4.4. Limitele cercetării / 74
- 4.6. Concluzie finală / 76

### **BIBLIOGRAFIE / 79**

### **ANEXE / 83**

### **ABSTRACT / 113**

*Capitolul 1***FUNDAMENTAREA CONCEPTUALĂ ȘI SINTEZA CRITICĂ A  
LITERATURII DE SPECIALITATE****1.1. Analiza comprehensivă a literaturii științifice**

Literatura de specialitate privind impactul rețelelor sociale asupra sănătății mintale a cunoscut o evoluție accelerată în ultimii ani, devenind un domeniu esențial de cercetare în contextul transformărilor digitale. Studiile recente nu doar că investighează relațiile dintre utilizarea intensivă a mediilor digitale și manifestările de anxietate, depresie și stres posttraumatic, ci și abordează definiția conceptului de rețele sociale, modul în care acestea sunt percepute de studenți, frecvența utilizării și variațiile culturale între diferite țări. Această sinteză critică are rolul de a oferi un cadru comprehensiv al fenomenului, de a evidenția rezultatele empirice majore, de a identifica lacunele metodologice și de a justifica necesitatea investigațiilor suplimentare.

**1.2. Definirea rețelelor sociale și percepția studențească***1.2.1. Definirea conceptului*

Rețelele sociale sunt platforme digitale concepute pentru a facilita interacțiunea și schimbul de informații între utilizatori prin intermediul tehnologiilor web. Acestea permit crearea de profiluri personale, conectarea cu alți utilizatori și partajarea de conținut sub diverse forme – de la text și imagini, la videoclipuri și alte tipuri de media digitală. Conform definiției oferite de Boyd și Ellison (tr.a.), rețelele sociale sunt „servicii web care permit utilizatorilor să construiască un profil public sau semi-public, să listeze o serie de alți utilizatori cu care au o legătură și să navigheze în lista de legături a celorlalți”<sup>1</sup>. Această definiție subli-

---

<sup>1</sup> Danah M. Boyd, Nicole B. Ellison, „Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship”, *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 13, Nr. 1, 2007, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>, pp. 210-230 (accesat pe 01.07.2025).

niază atât caracteristicile tehnice, cât și aspectele sociale esențiale ale acestor platforme.

Din punct de vedere tehnologic, rețelele sociale se bazează pe arhitecturi web care susțin interactivitatea și actualizarea în timp real a datelor. Ele utilizează baze de date complexe și algoritmi de recomandare pentru a personaliza experiența utilizatorului, oferind conținut adaptat intereselor și comportamentului acestuia. Aceste caracteristici tehnologice permit, de exemplu, ca utilizatorii să primească notificări despre activitatea prietenilor, să participe la discuții online și să se implice în diverse forme de colaborare digitală.

Pe lângă aspectele tehnice, din punct de vedere social, rețelele sociale joacă un rol fundamental în facilitarea conexiunilor interpersonale. Ele permit crearea unor rețele extinse de contacte, care pot fi de natură personală sau profesională. Această funcționalitate a fost recunoscută ca fiind esențială pentru dezvoltarea relațiilor sociale și pentru accesul la informații din diverse domenii. În mediul academic, rețelele sociale pot facilita colaborarea între studenți și profesori, schimbul de idei și diseminarea rapidă a informațiilor relevante pentru învățare și cercetare.

În plus, rețelele sociale pot fi considerate ca instrumente democratice de comunicare, oferind tuturor utilizatorilor posibilitatea de a-și exprima opiniile și de a participa la dezbateri publice. Această deschidere a platformelor digitale a dus la formarea unor comunități online diverse, în care utilizatorii se adună în jurul unor interese comune. Astfel, rețelele sociale nu doar că facilitează comunicarea bilaterală, ci și contribuie la crearea unui spațiu de dialog colectiv și de participare activă la viața socială.

Pe scurt, definirea conceptului de rețele sociale cuprinde atât componentele tehnice – infrastructura web, algoritmi de personalizare și capacitatea de a procesa volume mari de date –, cât și aspectele sociale, cum ar fi facilitarea interacțiunilor, formarea rețelelor de contacte și democratizarea accesului la informații. Acest dualism între tehnologie și socialitate este esențial pentru înțelegerea modului în care aceste platforme influențează comportamentul și experiențele utilizatorilor, inclusiv sănătatea mintală a studenților.

### *1.2.2. Percepția studențească*

Percepția studenților asupra rețelelor sociale constituie un domeniu de cercetare tot mai amplu, dat fiind impactul profund al acestor platforme asupra

vieții academice, sociale și emoționale a tinerilor. În literatura de specialitate, rețelele sociale sunt văzute atât ca instrumente de facilitare a comunicării și a colaborării, cât și ca posibile surse de stres și distragere (tr.a.)<sup>2</sup>. Studiile arată că majoritatea studenților identifică beneficii precum accesul rapid la informație, posibilitatea de conectare cu colegii, sprijinul emoțional și oportunitățile de dezvoltare personală și profesională (tr.a.)<sup>3</sup>.

Totuși, percepția asupra rețelelor sociale nu este uniformă și variază semnificativ în funcție de factori individuali și contextuali. De exemplu, trăsăturile de personalitate – cum ar fi extroversiunea sau neuroticismul – influențează tipul de interacțiune online și gradul de dependență resimțit (tr.a.)<sup>4</sup>. În plus, suportul social perceput, relațiile familiale și mediul academic contribuie la modul în care tinerii evaluează efectele utilizării acestor platforme, inclusiv asupra sănătății mintale (tr.a.)<sup>5</sup>. Cercetările recente subliniază faptul că, în ciuda potențialului lor de a întări sentimentul de apartenență, rețelele sociale pot exacerba sentimentele de izolare, invidie socială sau anxietate, mai ales în contextul comparațiilor sociale frecvente și al presiunii de a prezenta o imagine idealizată de sine (tr.a.)<sup>6</sup>.

Prin urmare, o înțelegere nuanțată a percepției studențești asupra rețelelor sociale este esențială pentru dezvoltarea unor intervenții educaționale și psihosociale adecvate, menite să maximizeze beneficiile și să reducă riscurile asociate utilizării excesive sau disfuncționale a acestor platforme.

---

<sup>2</sup> Betül Keles, Niall McCrae, Annmarie Grealish, „A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 23, Nr. 8, 2020, <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0706>, pp. 563-575 (accesat pe 03.07.2025)

<sup>3</sup> Chathurika Rathnayake, Carsten Winter, „The Influence of Social Media Use on Academic Performance among University Students”, *Cogent Education*, Vol. 8, Nr. 1, 2021, <https://doi.org/10.1080/2331186X.2021.1963032>, pp. 1-14 (accesat pe 03.07.2025).

<sup>4</sup> Cinzia Marino, Christian Vieno, Marcantonio M. C. Pastore, „Modeling the Associations between Problematic Facebook Use, Personality, and Psychological Well-Being”, *Addictive Behaviors Reports*, Vol. 8, 2018, <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.08.001>, pp. 71-80 (accesat pe 05.07.2025)

<sup>5</sup> Paul Best, Rachel Manktelow, Brian Taylor, „Online Communication, Social Media and Adolescent Wellbeing: A Systematic Narrative Review”, *Children and Youth Services Review*, Vol. 41, 2014, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>, pp. 27-36 (accesat pe 05.07.2025).

<sup>6</sup> Chao-Min Huang, „Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis”, *Computers in Human Behavior*, Vol. 75, 2017, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.028>, pp. 706-713 (accesat pe 06.07.2025).

### 1.2.3. Aspectele pozitive ale percepției

*Beneficiile de conectivitate și colaborare:* rețelele sociale sunt apreciate pentru facilitarea comunicării rapide și pentru oportunitățile de colaborare academică. Conform unui studiu realizat de Kuss și Griffiths (tr.a.)<sup>7</sup>, aproximativ 72% dintre studenți consideră rețelele sociale esențiale pentru menținerea legăturilor cu colegii și profesorii, iar 68% le folosesc pentru a accesa informații academice actualizate. Un sondaj efectuat de Anderson și Jiang (tr.a.)<sup>8</sup> a relevat că 70% dintre studenți folosesc aceste platforme pentru a colabora la proiecte și pentru a participa la grupuri de discuții care susțin procesul educațional.

*Networking și oportunități de carieră:* pe lângă facilitarea colaborării, rețelele sociale oferă studenților oportunitatea de a construi rețele profesionale. Studiile indică că 65% dintre studenți folosesc aceste platforme pentru a identifica oportunități de stagii și joburi, ceea ce le oferă un avantaj competitiv în mediul profesional (tr.a.)<sup>9</sup>.

Beneficiu	Procent (%) studenți care consideră beneficiul
Conectivitate și colaborare	0,72
Acces rapid la informații	0,68
Oportunități de networking	0,65
Oportunități de carieră	0,6
Facilitarea discuțiilor academice	70%

Tabelul 1. Percepția Benefică a Rețelelor Sociale în Rândul Studenților

Surse: Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths, „Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 14, Nr. 3, 2017, <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>, pp. 1-17 (accesat pe 07.07.2025).

Monica Anderson, Jingjing Jiang, „Teens, Social Media & Technology 2018”, *Pew Research Center*, 2018, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (accesat pe 07.07.2025)

<sup>7</sup> Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths, „Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 14, Nr. 3, 2017, <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>, pp. 1-17 (accesat pe 07.07.2025).

<sup>8</sup> Monica Anderson, Jingjing Jiang, „Teens, Social Media & Technology 2018”, *Pew Research Center*, 2018, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (accesat pe 08.07.2025).

<sup>9</sup> Daria J. Kuss, Mark D. Griffiths, *op.cit.*, p. 18.

#### 1.2.4. Aspectele negative ale percepției

**Presiunea socială și comparațiile:** Pe de altă parte, studiile lui Twenge et al. (tr.a.)<sup>10</sup> arată că peste 60% dintre studenți resimt presiunea de a menține o imagine idealizată online. Feedback-ul constant sub formă de „like”-uri și comentarii poate genera comparații sociale nedrepte, conducând la scăderea stimei de sine. Un studiu realizat de Primack et al. (tr.a.)<sup>11</sup> a constatat că 62% dintre studenți simt că rețelele sociale le afectează negativ percepția de sine, ceea ce poate duce la apariția simptomelor depresive.

Provocare	Procent (%) studenți care raportează provocarea
Presiunea de a menține o imagine idealizată	0,62
Comparații sociale constante	0,6
Suprasolicitarea informațională	0,55
Stres și anxietate cauzate de rețele	0,58

Tabelul 2. Percepția negativă și provocările asociate

Surse: Jean M. Twenge, Gabrielle N. Martin, W. Keith Campbell, „Decreases in Psychological Well-Being among American Adolescents after 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology”, *Emotion*, Vol. 18, Nr. 6, 2017, <https://doi.org/10.1037/emo0000403>, pp. 765-780 (accesat pe 09.07.2025)

Brian A. Primack, Ariel Shensa, Cesar Blanco, „Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.”, *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 53, Nr. 1, 2017, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>, pp. 1-8 (accesat pe 09.07.2025)

Pew Research Center, „Information Overload 2019”, *Pew Research Center*, 2019, <https://www.pewresearch.org/internet/2019/12/19/information-overload/> (accesat pe 09.07.2025)

<sup>10</sup> Jean M. Twenge, Gabrielle N. Martin, W. Keith Campbell, „Decreases in Psychological Well-Being among American Adolescents after 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology”, *Emotion*, Vol. 18, Nr. 6, 2017, <https://doi.org/10.1037/emo0000403>, pp. 765-780 (accesat pe 08.07.2025).

<sup>11</sup> Brian A. Primack, Ariel Shensa, Cesar Blanco, „Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.”, *American Journal of Preventive Medicine*, Vol. 53, Nr. 1, 2017, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>, pp. 1-8 (accesat pe 08.07.2025).