



INSTITUTUL ROMÂN PENTRU EVALUARE ȘI STRATEGIE



ROMÂNIA ÎN OGLINDA HIPERCONNECTIVITĂȚII

STUDIU NAȚIONAL



Prima radiografie sistematică a sănătății mintale în era digitală din România.



Studiul ne arată o **hartă a vulnerabilităților**: de la oboseala colectivă la anxietatea informațională, de la dependența de social media la excluderea digitală.



Paradoxul românesc:

Majoritatea oamenilor declară că sunt „bine”, dar o parte consistentă recunoaște că internetul le afectează sănătatea psihică. Această tensiune reflectă nu doar percepții individuale, ci și contextul cultural și instituțional: stigmatizarea bolilor mintale, lipsa serviciilor de sprijin, dar și reziliența culturală a unei populații obișnuite să se declare optimistă, chiar și în condiții dificile.



METODOLOGIE



VOLUMUL EȘANTIONULUI:

800 de persoane cu vârsta de 18 ani și peste, rezidente în România



TIPUL EȘANTIONULUI:

Non-probabilist,
format din utilizatori de internet



METODA DE CULEGERE A DATELOR:

CAWI (Computer Assisted Web
Interviewing)



PERIOADA DE CULEGERE A DATELOR:

8 - 11 septembrie 2025



BENEFICIARUL STUDIULUI:

Q MAGAZINE



DIMENSIUNI DE CERCETARE



Simptome de anxietate și depresie



Singurătate și lipsa de apartenență



Excludere digitală subiectivă



FoMO (Fear of Missing Out) și nomofobie



Doomscrolling și anxietate informațională



Cyberchondria



Dependența de social media



Hărțuire și stigmatizare online



Stresul notificărilor și autoreglarea digitală



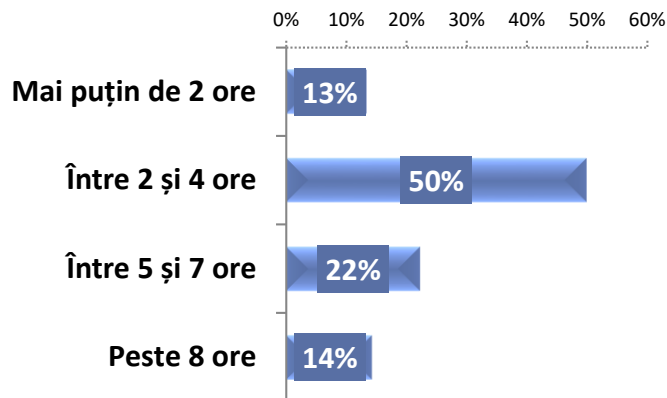
Autoevaluarea sănătății mintale și percepția impactului digital



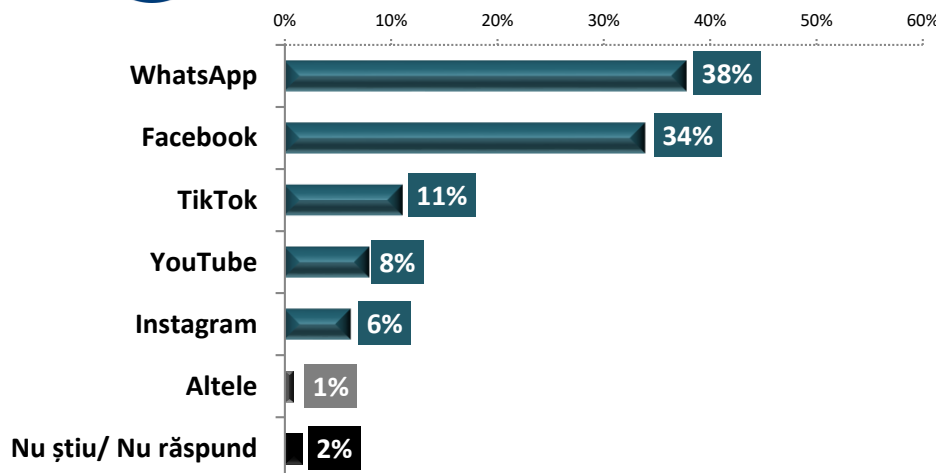
CONTEXT DE CONSUM ȘI CONECTARE DIGITALĂ



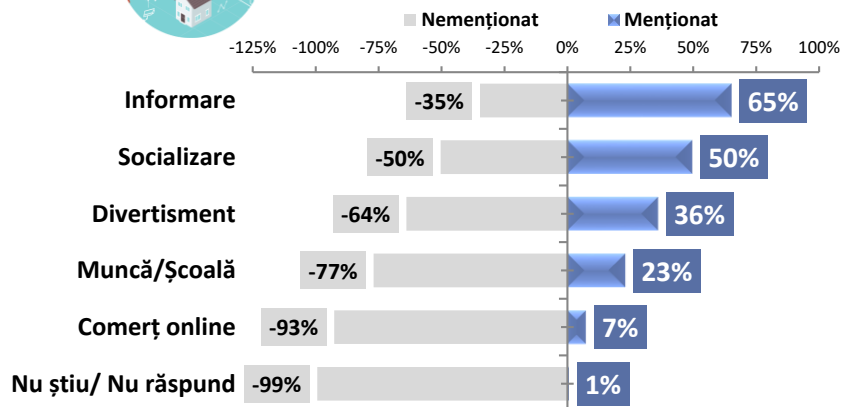
TIMP ZILNIC PETRECUT ONLINE



PLATFORME ONLINE FOLOSITE



SCOPUL UTILIZĂRII INTERNETULUI





SIMPTOME DE ANXIETATE ȘI DEPRESIE

Deloc

Rar

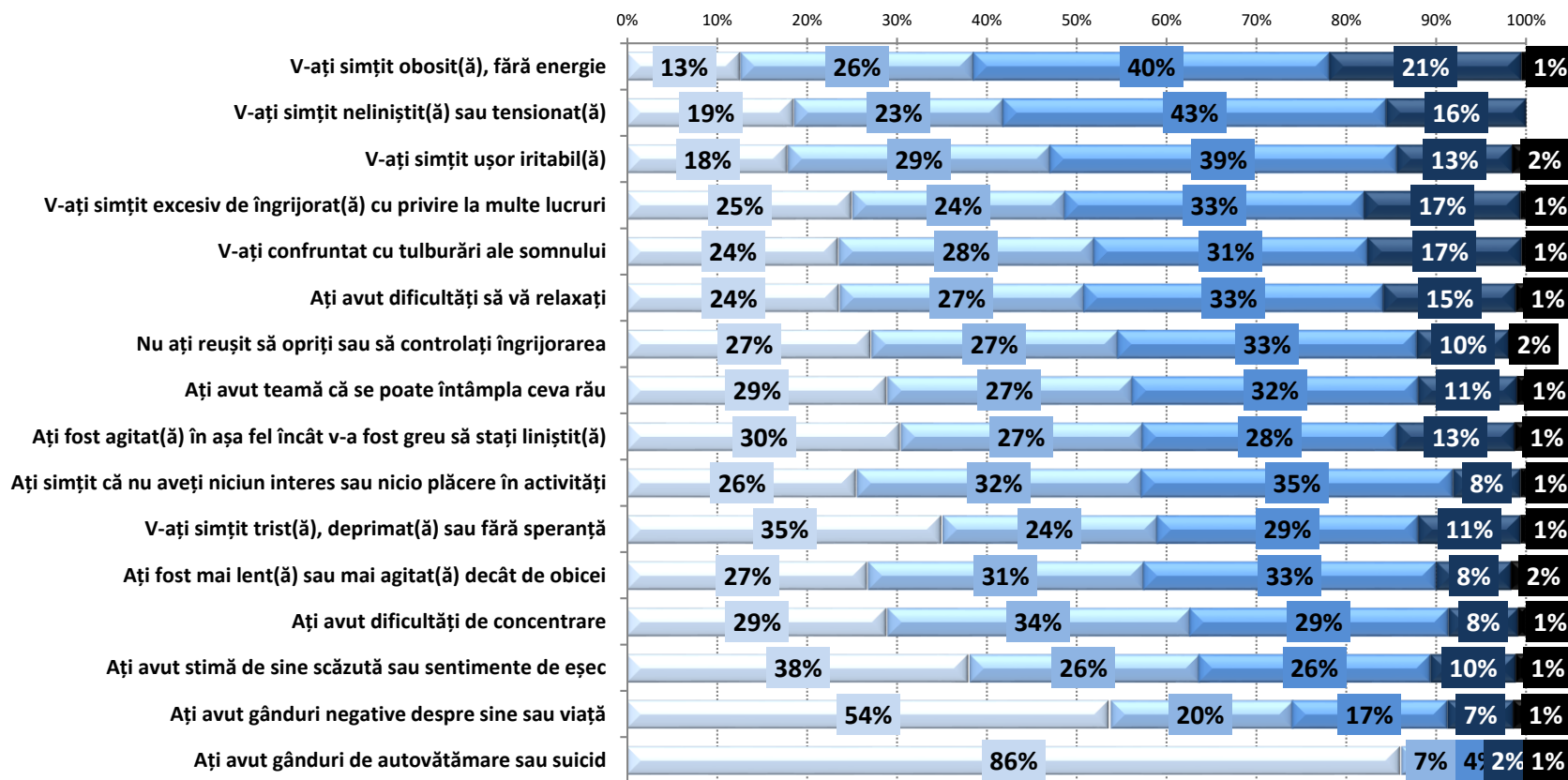
Uneori

Foarte des / aproape zilnic

Nu știu/ Nu răspund

DEPRESIE

ANXIETATE



Q: În ultimele 2 săptămâni, cât de des v-ați confruntat cu următoarele situații sau ați avut următoarele senzații?



SINGURĂTATE ȘI LIPSĂ DE APARTENENȚĂ

1 - Deloc adevărat

2

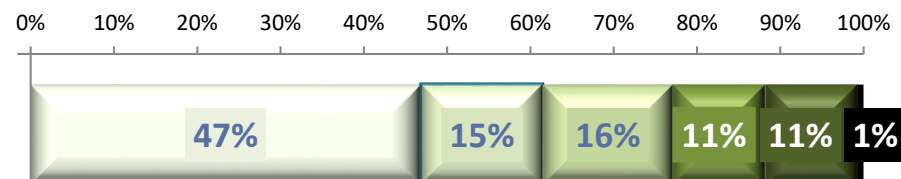
3

4

5 - Foarte adevărat

■ NȘ/NR

Mi-e greu să găsesc, în jurul meu, pe cineva cu care să-mi împărtășesc gândurile



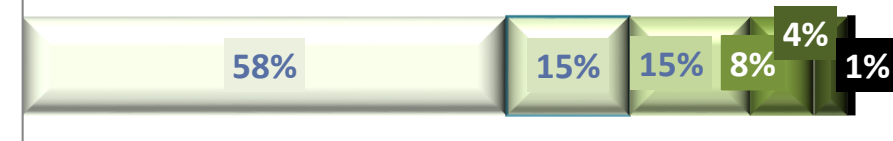
Nu am prieteni apropiați



Simt că nu fac parte dintr-o comunitate



Mă simt izolat(ă) de ceilalți oameni din jurul meu



Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă deloc adevărat, iar 5 înseamnă foarte adevărat, cât de adevărate ați spune că sunt următoarele informații despre dumneavoastră?



EXCLUDERE DIGITALĂ SUBIECTIVĂ

1 - Deloc

2

3

4

5 În foarte mare măsură

NȘ/NR

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Consider că lipsa competențelor digitale îmi limitează șansele de a accesa informații, oportunități de muncă sau servicii publice



Simt că rămân în urmă față de alții atunci când vine vorba de utilizarea servicii online



Mă simt exclus(ă) atunci când persoane din jurul meu (prieteni, colegii, familia) folosesc tehnologii digitale pe care eu nu le stăpânesc



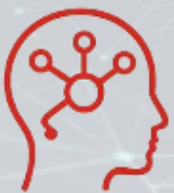
Am nevoie de ajutorul altora pentru a rezolva sarcini simple în mediul digital



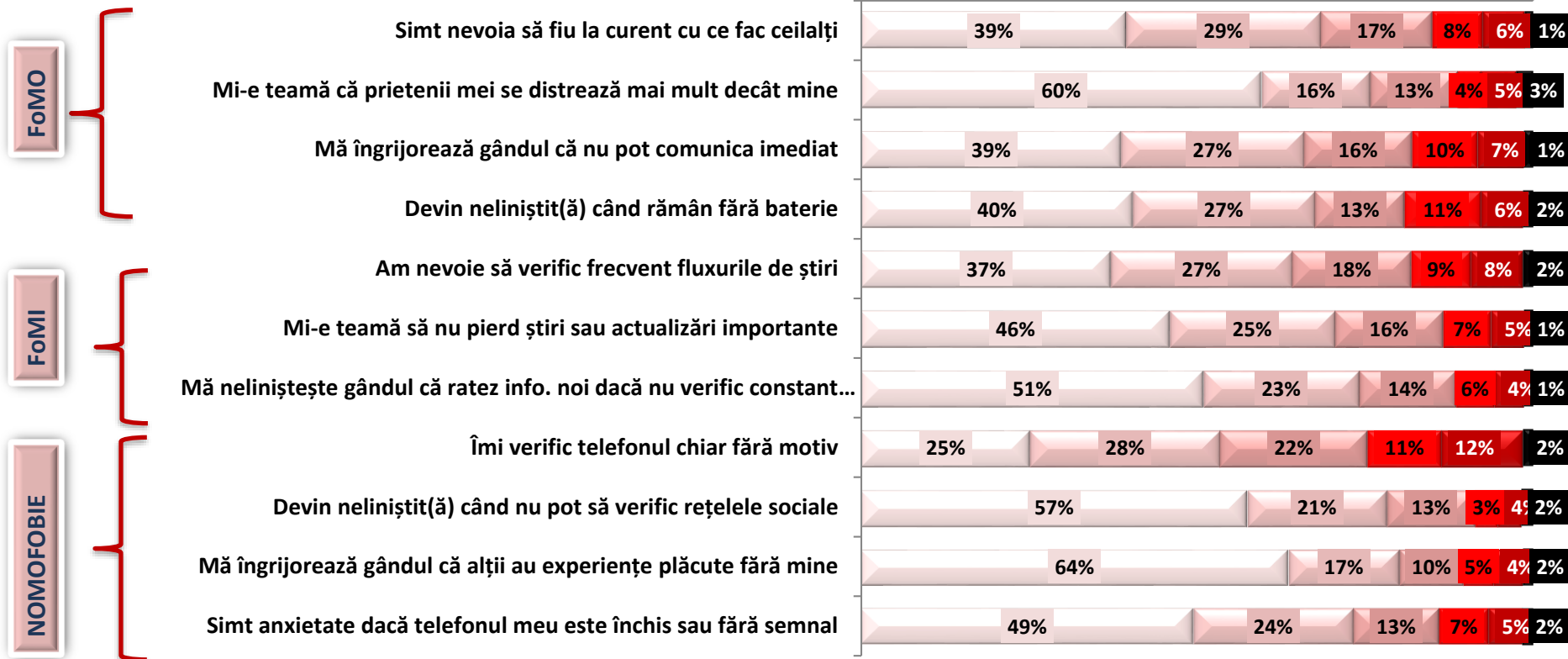
Îmi este dificil să mențin legătura cu persoane apropiate (prieteni, familie) pentru că acestea folosesc mai mult canale digitale de comunicare



Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă deloc adevărat, iar 5 înseamnă foarte adevărat, vă rog să îmi spuneți în ce măsură vă caracterizează următoarele afirmații?



FoMO (Fear of Missing Out) ȘI NOMOFOBIE



Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă niciodată, iar 5 foarte frecvent, în general, cât de des ați simțit dumneavoastră următoarele?



DOOMSCROLLING ȘI ANXIETATE INFORMAȚIONALĂ

■ 1 - Niciodată

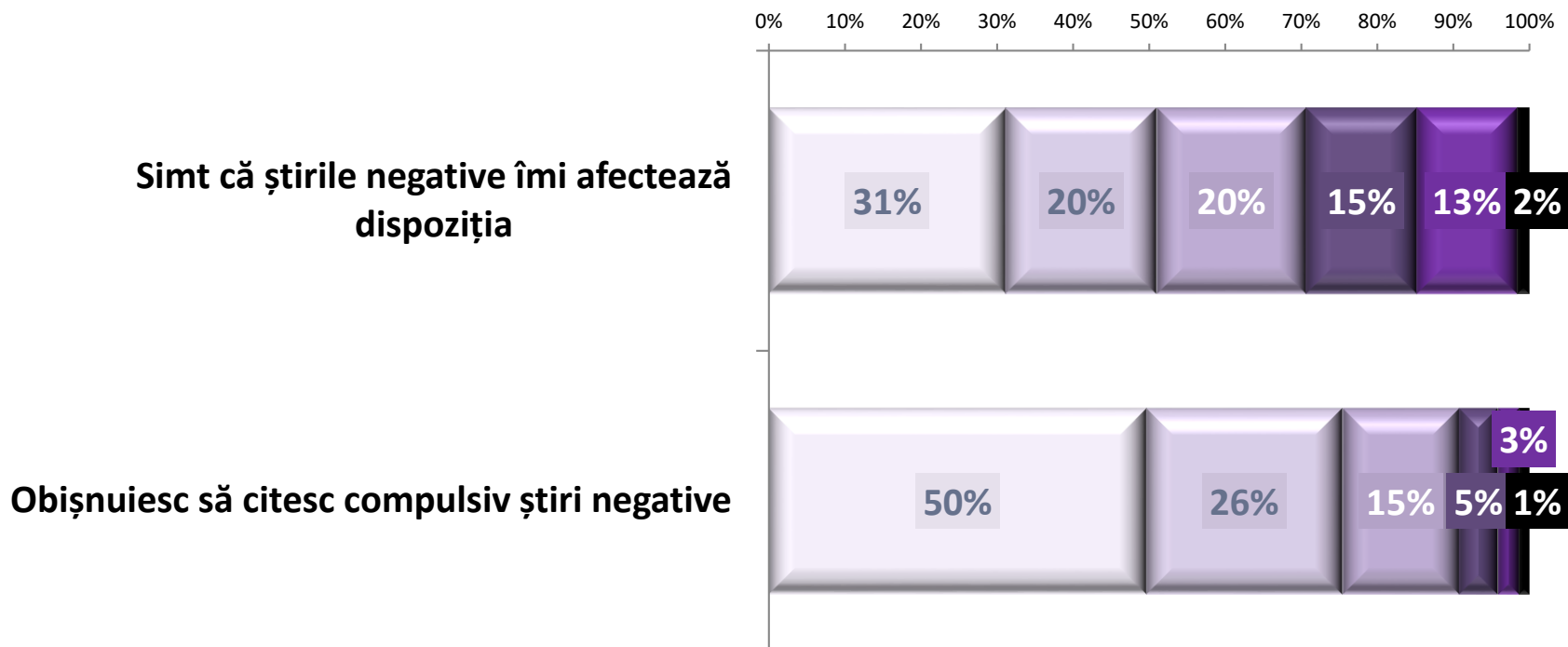
■ 2

■ 3

■ 4

■ 5 - Foarte frecvent

■ NȘ/NR



Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă niciodată/deloc, iar 5 foarte frecvent/foarte mult, în general, cât de des vă confrunțați cu următoarele senzații sau sentimente?



CYBERCONDRIA

1 - Niciodată

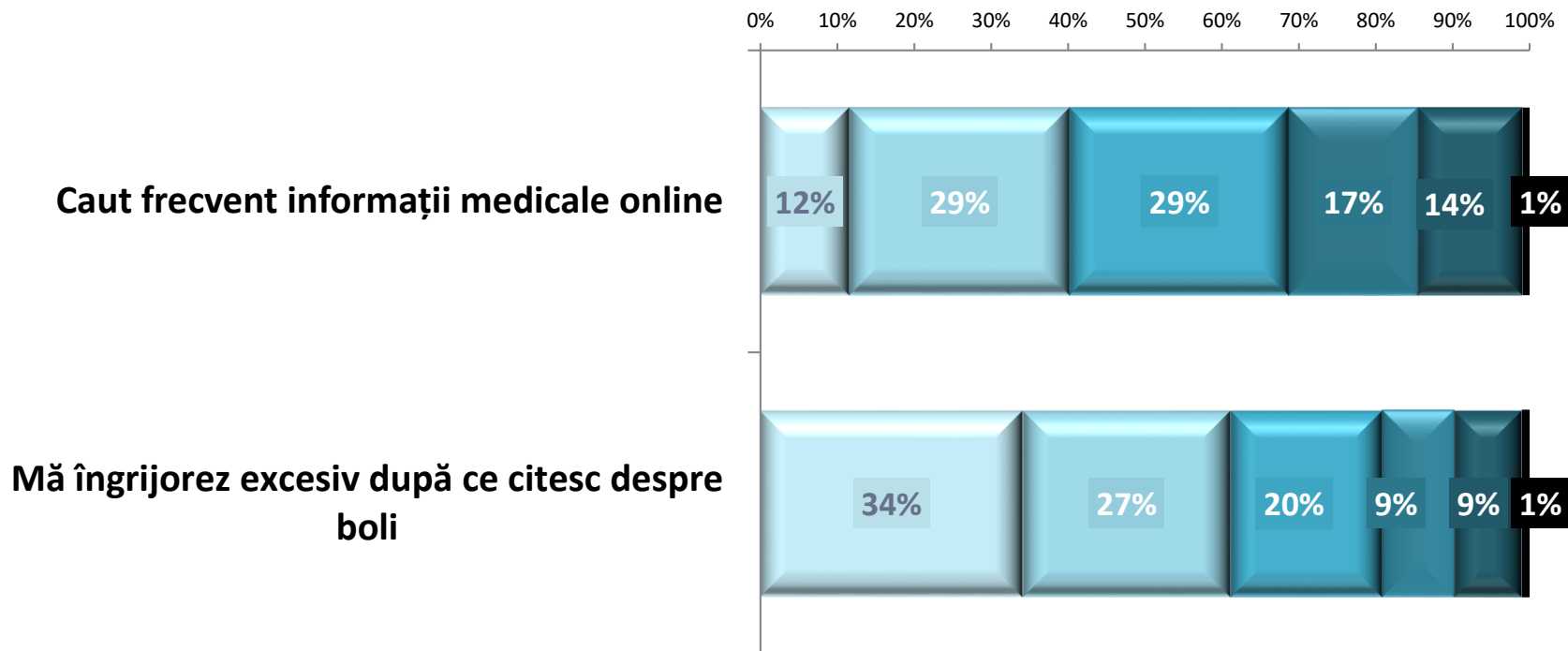
2

3

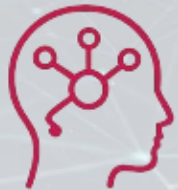
4

5 - Foarte frecvent

■ NȘ/NR



Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă niciodată/deloc, iar 5 foarte frecvent/foarte mult, în general, cât de des vă confrunțați cu următoarele senzații sau sentimente?



DEPENDENȚA DE SOCIAL MEDIA

1 - Niciodată

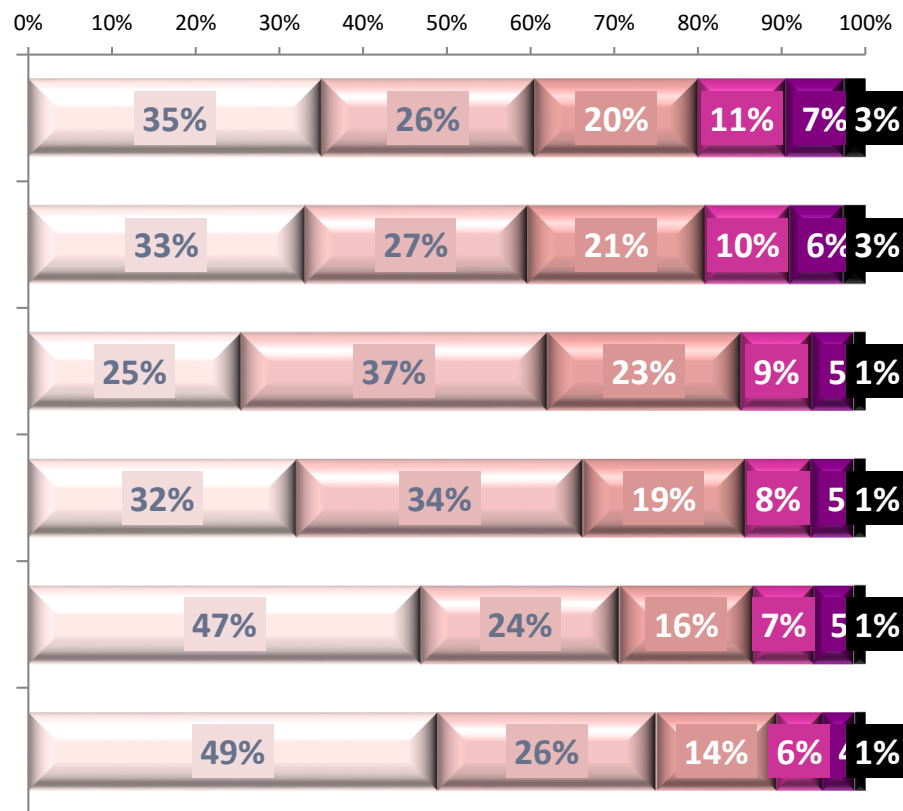
2

3

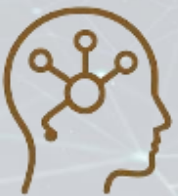
4

5 - Foarte frecvent

NȘ/NR

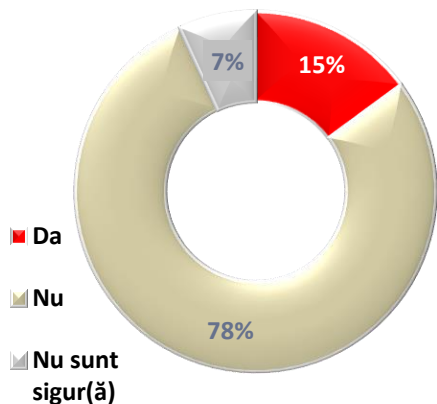


Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă niciodată/deloc, iar 5 foarte frecvent/foarte mult, în general, cât de des vă confrunțați cu următoarele senzații sau sentimente?

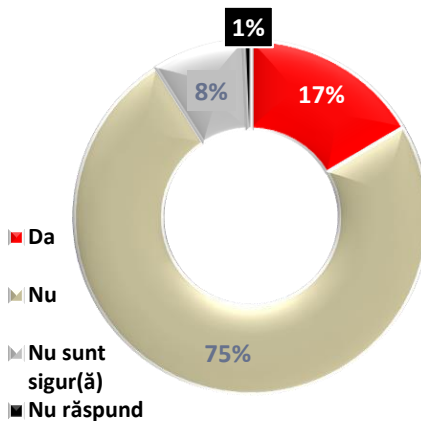


HĂRȚUIRE ȘI STIGMATIZARE ONLINE

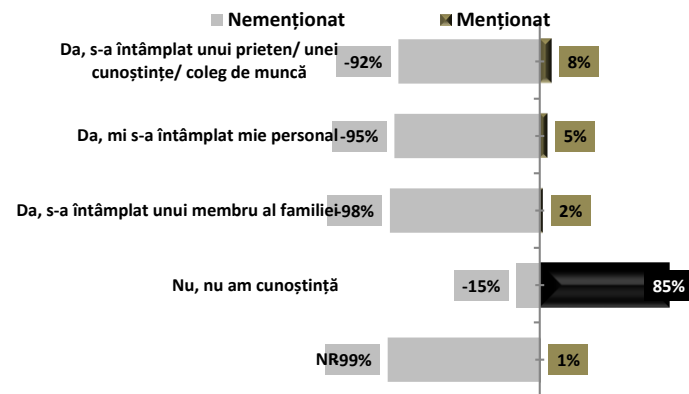
Victime ale hărțuirii
în mediul online (cyberbullying)



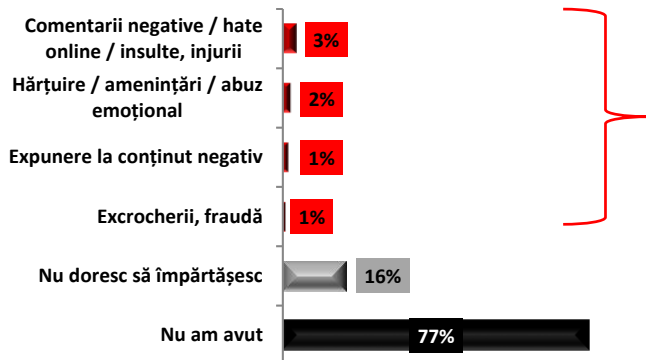
Experiența stigmatizării sau
marginalizării online



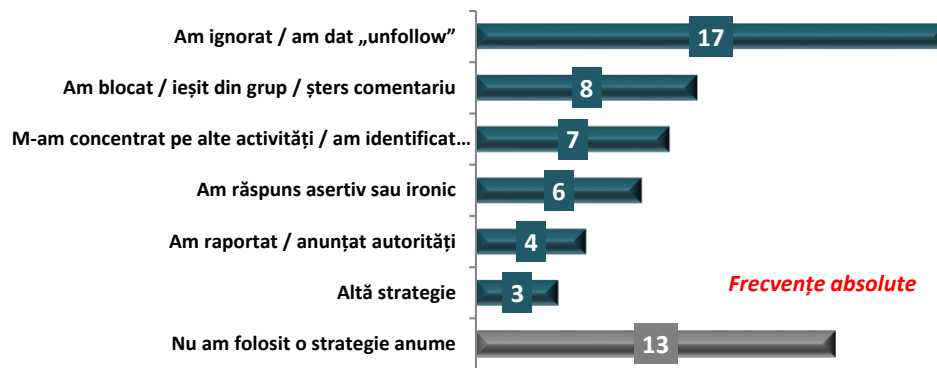
Cunoștințe despre situații de
revenge porn printre apropiați

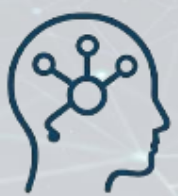


EXPERIENȚE NEGATIVE ÎN MEDIUL ONLINE



STRATEGII PENTRU DEPĂȘIREA EXPERIENȚEI NEGATIVE ONLINE





STRESUL NOTIFICĂRILOR ȘI AUTOREGLAREA DIGITALĂ

1 - În total dezacord

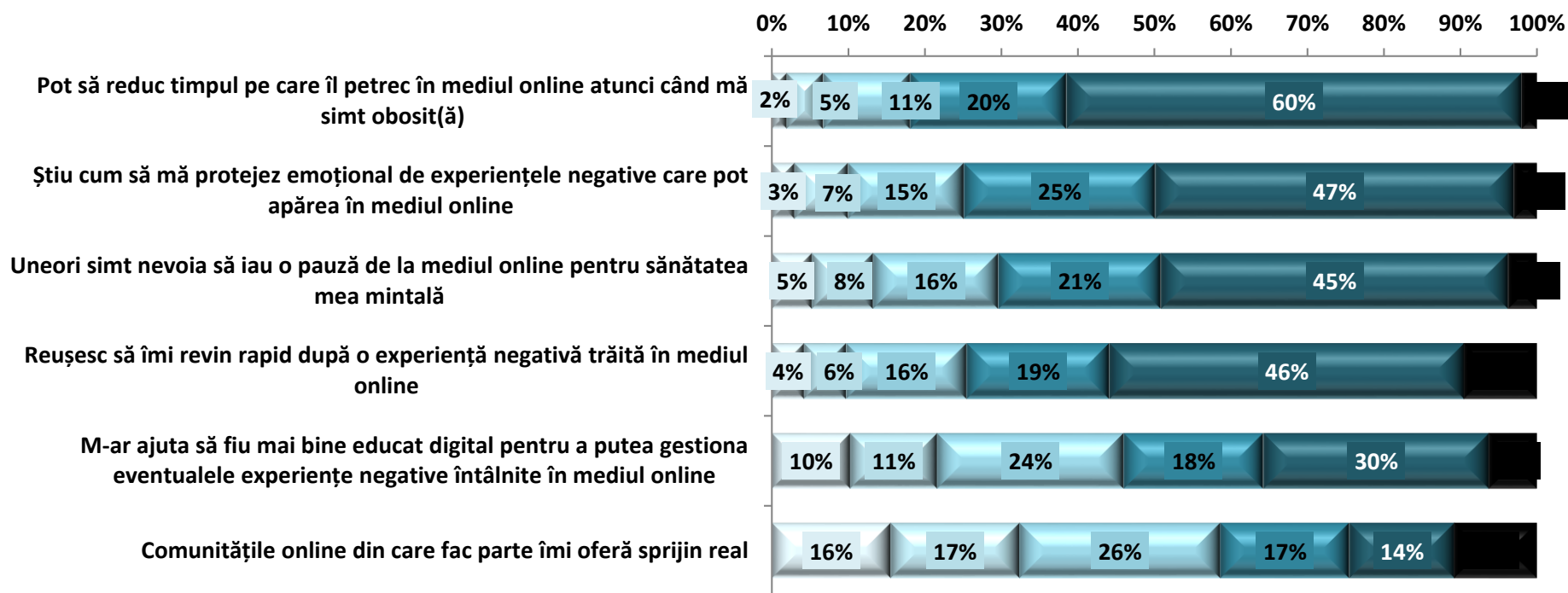
2

3

4

5 - Total de acord

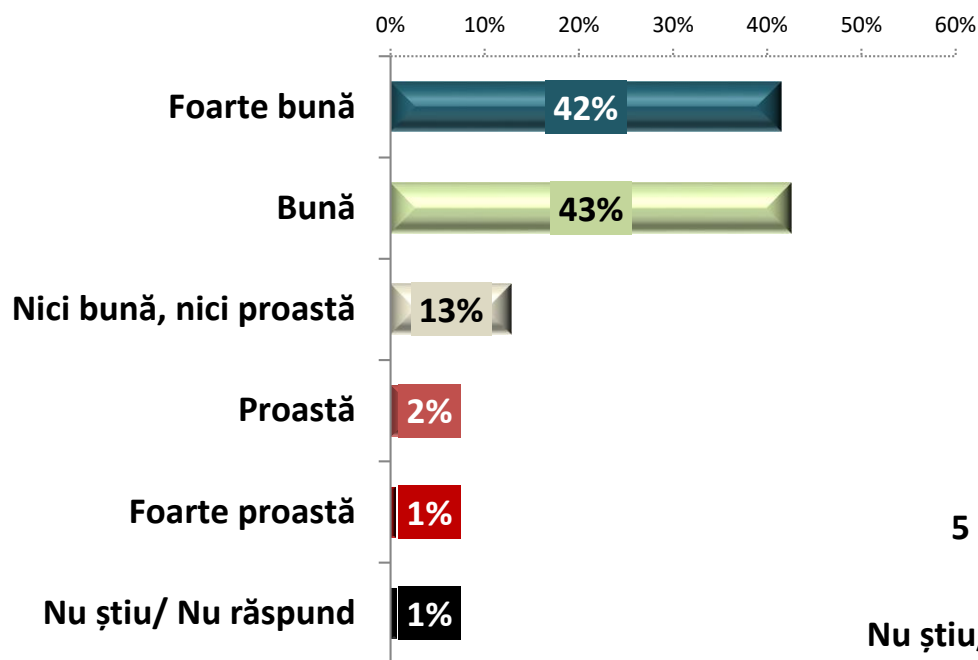
Nu știu/ Nu răspund



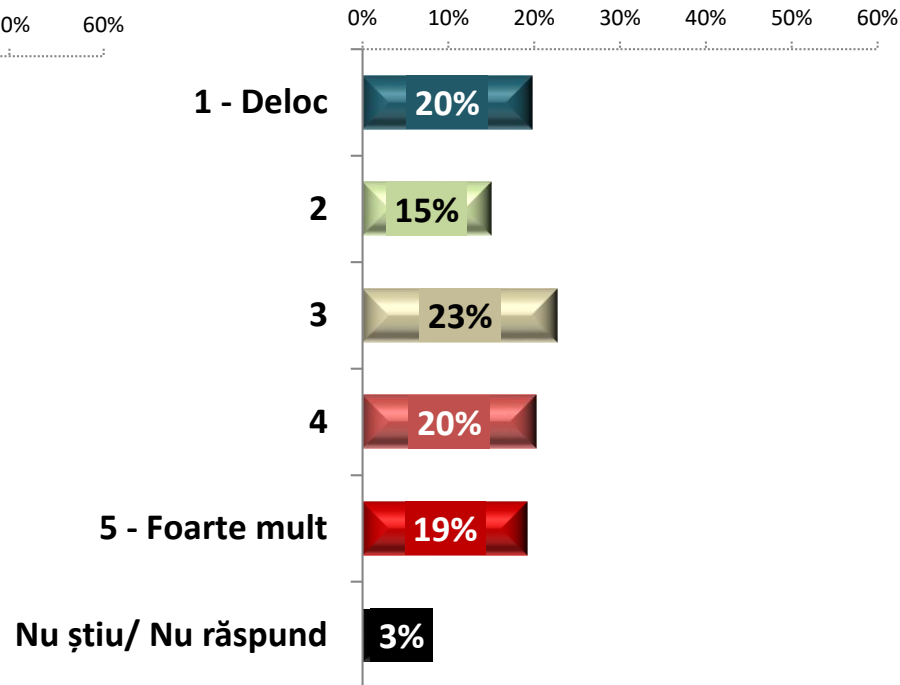
Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă că sunteți în total dezacord, iar 5 că sunteți total de acord, ați spune despre dumneavoastră că:



AUTOEVALUAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE ȘI PERCEPȚIA IMPACTULUI DIGITAL



Q: Cum ați descrie starea dvs. generală de sănătate mintală?



Q: Pe o scală de la 1 la 5, unde 1 înseamnă deloc, iar 5 foarte mult, în ce măsură credeți că folosirea excesivă a mediului digital vă influențează negativ sănătatea mintală?

SENIORUL MARGINALIZAT 10

5% - 7%
folosește mediul online pentru a comunica cu familia
sau pentru a citi știri, dar se teme să nu greșescă

trăiește experiența **MARGINALIZĂRII LINIȘTITE**

MILLENIALUL PRECAR DIGITAL 9

educat, din urbanul mare

8% - 10%
comparație permanentă cu ceilalți din rețea
prins între capital cultural ridicat și capital
economic precar

PROFESIONISTUL EPUIZAT 8

adult, angajat, din urbanul mare

15% - 20%
stresul notificărilor
dificultați de a lua pauze

victima **BOURNOUT-ului DIGITAL**

VICTIMA SOCIALĂ A REȚELOR 7

seniori conectați, adulți din
mediul rural
sau cu educație scăzută

15% hărțuire
17% stigmatizare
spațiul digital = spațiul
STIGMATIZĂRII

EXCLUSUL TEHNOLOGIC 6

seniori și persoane cu educație scăzută

10% - 12 %
au nevoie de ajutor în sarcini digitale/
simt că rămân în urmă

nu îi lipsește accesul, ci
COMPETENȚELE

1 CONECTATUL NELINIȘTIT

tânăr 18-35 ani, educat, din urban

25% - 30%
verificare compulsivă, anxietate fără semnal, FoMO

trăiește angosta lipsei, dar
NU ESTE UN DEPENDENT FĂRĂ SCĂPARE

2 SCAFANDRUL DE VEȘTI SUMBRE

adult, urban, vârstă mijlocie,
activ profesional

25% - 30%
citesc compulsiv știri negative
care le afectează dispoziția

NU RESPIRĂ AER, CI ȘTIRI

3 IPOHONDRUL DIGITAL

adultul de 35-54 de ani, educat,
activ

15% - 20%
căutări medicale online frecvente
anxietate după lecturi online

**NEÎNCREZĂTOR ÎN
SISTEMUL MEDICAL ROMÂNESC**

4 DEPENDENTUL DIGITAL

adolescenți și tineri, dar și adulți
educați, din urbanul mare

18% - 22%
petrece ore întregi pe social media, a
încercat să reducă consumul, dar nu a
reușit;
neglijează activități importante
are somn perturbat, conflicte familiale,
vinovăție legată de lipsa controlului

DEPENDENT FUNCȚIONAL

5 SOLITARUL CONECTAT

adolescenți și tineri, cu educație
medie

15% - 20%
le lipsesc prietenii și au un sentiment
crescut de neapartenență

exponentul **SINGURĂȚĂII HIPERCONECTATE**

TIPOLOGII ALE HIPERCONECTIVĂȚII



CORELAȚII SOCIO-DEMOGRAFICE



FEMEILE

- ✓ raportează mai frecvent simptome de anxietate, oboseală și stres legat de notificări
- ✓ admit mai des că sănătatea mentală le este afectată de folosirea excesivă a internetului
- ✓ femeile sunt mai des implicate în multitasking (muncă + familie + rețele), ceea ce crește stresul



BĂRBAȚII

- ✓ declară mai frecvent comportamente compulsive: verificare repetată a telefonului, utilizare nocturnă, conflicte între timpul online și alte activități
- ✓ bărbații tind să raporteze mai mult „dependența comportamentală” (gaming, scroll compulsiv)



TINERII

- ✓ au niveluri ridicate de FoMO, nomofobie, dependență de social media
- ✓ se simt sănătoși, dar recunosc că digitalul le afectează psihicul
- ✓ PARADOX: OPTIMISM DECLARATIV + ANXIETATE STRUCTURALĂ



ADULȚII

- ✓ sunt mai predispuși la cybercondrie și la doomscrolling
- ✓ sunt generația responsabilităților familiale și profesionale; anxietățile lor sunt legate de sănătate și viitor economic



SENIORII CONECTAȚI

- ✓ recunosc dificultăți tehnologice
- ✓ trăiesc fenomenul excluziunii digitale subtile: participă, dar cu teamă și reticență



EDUCAȚIA SCĂZUTĂ

EDUCAȚIA MEDIE

EDUCAȚIA ridicată

- ✓ raportează mai frecvent simptome de anxietate, oboseală și stres legat de notificări
- ✓ este în echilibru, cu raportări moderate de simptome, dar și vulnerabilitate la cybercondrie
- ✓ declară mai mult stres informațional, insomnie și oboseală cognitivă, iar cu cât capitalul cultural este mai mare, cu atât presiunea de a fi informat și prezent online crește

ROMÂNIA ÎN CONTEXT EUROPEAN

România se află într-o poziție delicată:

- **conectivitate ridicată, dar instituții fragile;**
- **optimism declarat, dar anxietăți puternice;**
- **rețele sociale investite cu rol de spațiu public, dar fără mecanisme de protecție.**

Această combinație reflectă reziliența culturală (optimismul declarat) și vulnerabilitatea instituțională (lipsa de sprijin).

Avem nevoie de programe și politici pentru reducerea anxietății digitale și sporirea rezilienței colective. În lipsa lor, sănătatea mintală devine cel mai fragil punct al democrației și al coeziunii sociale. Sănătatea mintală digitală nu este o problemă secundară, ci un indicator strategic al viitorului societăților.

Politici publice și remedierea riscurilor hiperconectării în România

- ☐ EDUCAȚIA DIGITALĂ CA INFRASTRUCTURĂ DE REZILIENȚĂ DIGITALĂ
- ☐ SERVICII DE SĂNĂTATE MENTALĂ ADAPTATE EREI DIGITALE
- ☐ INCLUZIUNEA DIGITALĂ ȘI REDUCEREA DECALAJELOR TERITORIALE
- ☐ PROTECȚIA ÎMPOTRIVA HĂRȚUIRII ȘI VIOLENȚEI ONLINE
- ☐ REGLEMENTARE SOFT ȘI RESPONSABILIZAREA PLATFORMELOR
- ☐ DREPTUL LA UITARE ȘI PROTECȚIA DATELOR PERSONALE

Campanii naționale pentru igienă digitală

- ☐ Managementul timpului digital (digital self-tracking)
- ☐ Mindfulness și detox digital
- ☐ Psihoterapie adaptată pentru tulburări digitale
- ☐ Sleep hygiene digitală
- ☐ Exercițiu fizic combinat cu digital fasting
- ☐ Educația pentru recunoașterea patologiilor online



INSTITUTUL ROMÂN PENTRU EVALUARE ȘI STRATEGIE



www.ires.ro



office@ires.ro



/ IRES



București, Bld. Primăverii
51/1



Cluj-Napoca, Calea Turzii
150

ESOMAR²⁵
Corporate